

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Barbora Gazdová

Pobyt v přírodě v zimě – komparace názorů rodičů a učitelů

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph. D. a použila jen uvedených zdrojů. Pramenů a literatury.

V Olomouci dne 10. 4. 2014

.....

Vlastnoruční podpis

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph. D. za odborné vedení mé diplomové práce, poskytování cenných rad, ochotu a vlídný přístup. Také bych ráda poděkovala učitelům základních škol a rodičům dětí za vyplnění mnou vytvořených dotazníků.

Obsah

Úvod	6
1 Přehled poznatků	7
1.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku	7
1.1.1 Anatomická a fyziologická specifika	7
1.1.2 Psychologická specifika	11
1.1.3 Sociální specifika	13
1.2 Pobyť dětí v zimní přírodě	17
1.2.1 Možnosti školy	17
1.2.1 Další možnosti lyžování dětí – lyžařské školy	25
1.2.3 Možnosti rodiny	29
1.3 Lyžování dětí v mladším školním věku	31
1.3.1 Zvláštnosti výuky lyžování dětí	31
1.3.2 Didaktické metody a postupy při výuce lyžování dětí	34
1.3.3 Zásady bezpečnosti při lyžování	35
1.3.4 Metodika nácviķu sjíždění a zatáčení na lyžích	36
2 Cíle, úkoly a problémové otázky	54
3 Metodika.....	55
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	55
3.2 Design výzkumného šetření	55
3.3 Statistické metody	56
3.3.1 Dotazník pro učitele	56
3.3.2 Dotazník pro rodiče	56
3.3.3 Statistické zpracování.....	57
4 Výsledky.....	58
4.1 Srovnání názorů učitelů a rodičů na realizaci školy v přírodě v zimě.....	58
4.2 Vliv pohybové aktivity rodičů na dovednost lyžovat jejich dětí	67
4.3 Vliv sportovní aktivity rodičů na preferenci formy pobytu v zimní přírodě	68
4.4 Vliv délky praxe pedagogů na preferenci formy pobytu v zimní přírodě.....	69
4.5 Vliv sportovní aktivity pedagogů na preferenci formy pobytu v zimní přírodě.....	70
4.6 Podmínky pro realizaci školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol – požadavky rodičů	71

4.7 Aspekty podmiňující realizace pobytů v zimní přírodě na 1. stupni základních škol	78
5 Závěry	86
6 Souhrn.....	88
7 Summary.....	90
Seznam literatury	92
Seznam příloh	96

Úvod

Pohyb a pohybová aktivita jsou pro děti v mladším školním věku velice důležitou součástí jejich života. Díky pohybu zažívají radost, uvolní se, odreagují se od školních povinností, které jim v tomto vývojovém období nastaly s příchodem vstupu do školy. Prostor pro pohybovou aktivitu by děti v tomto věku měly mít každý den. Forem pohybových aktivit je hned několik. Od svévolného běhu a pobytu venku s kamarády, přes volnočasové kroužky, které děti navštěvují po škole a učí se zde vybraný druh sportu, který si vybraly, až po povinnou tělesnou výchovu vyučovanou na základních školách, kde děti rozvíjejí své všeobecné motorické schopnosti a dovednosti. Bohužel v dnešní době se čím dál více setkáváme s případy, kdy veškerá pohybová aktivita dětí jsou pouze dvě hodiny týdně povinné tělesné výchovy ve škole. Děti nesportují, raději hrají hry na počítači nebo sledují televizi. V mnoha případech tuto situaci ovlivnila i finanční náročnost volnočasových kroužků. Pokud se ale děti nějaké pohybové aktivitě věnují, jsou to většinou sporty provozované v létě nebo celoročně. Zimním sportům jako je lyžování se věnují méně.

V dnešní době je často slyšána otázka, v kolika letech je nejvhodnější začít s výukou lyžování u dětí. Mnoho autorů je toho názoru, že nejvhodnější věk dítěte pro zahájení výuky lyžování je věk 6 – 11 let, tedy období mladšího školního věku. U některých dětí je v tomto období výuka lyžování zahájena díky tomu, že rodiče si zaplatí soukromou lyžařskou školu, kde kvalifikovaní instruktoři dítě této dovednosti naučí. Někteří rodiče se do výuky lyžování svého dítěte pustí sami. Spousta dětí se ale poprvé postaví na lyže až v období staršího školního věku (II. stupeň základní školy) nebo dokonce v období puberty (střední škola) a to v rámci lyžařského výcviku pořádaného školou. V České republice jsou lyžařské výcviky pořádány na základních a středních školách v rámci předmětu Tělesná výchova. Základní školy pořádají lyžařské výcviky pro žáky 7. ročníků, střední školy lyžařské výcviky pořádají pro studenty 1. nebo 3. ročníků. S lyžařským výcvikem a pobytem v zimní přírodě na I. stupni základních škol se bohužel moc neseznamujeme, i když právě toto období je, jak už bylo zmíněno, nejvhodnější pro zahájení výuky lyžování dětí.

Téma mé diplomové práce jsem si vybrala právě z výše uvedených důvodů. Cílem této diplomové práce je zmapovat a analyzovat názory rodičů a učitelů na problematiku realizace školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol. Dílčím cílem je komparace názorů rodičů a učitelů v dané oblasti.

1 Přehled poznatků

1.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Období mladšího školního věku u dětí trvá od začátku sedmého roku do jedenáctého až dvanáctého roku věku, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání, které provázejí psychické projevy (Plevová, 2006; Machová, 2008).

Toto období začíná velkou změnou v životě dítěte a to je vstup do školy a tím i začátek povinné školní docházky. Hlavní činností dítěte se stává učení. Škola a kolektiv dětí jsou pak ústředním místem sociálního života dítěte. U dítěte dochází k zátěži vyvolanou náhlou změnou životních podmínek. Výraznost této zátěže může být tak velká, že jí mohou být ovlivněny adaptační možnosti dítěte a tím ohrozit jeho zdraví, psychický vývoj a výsledky školní práce (Machová, 2008).

Před zahájením povinné školní docházky se u dítěte zkoumá tzv. školní zralost. Školní zralost je chápána jako určitý stupeň vývoje tělesných a duševních vlastností dítěte. Tento stupeň je nutným předpokladem k úspěšnému zvládnutí školních povinností. Pro vstup do školy je tedy důležitá tělesná zralost, emoční a sociální zralost, kognitivní zralost (Plevová, 2006).

Období mladšího školního věku je ohraničeno první a druhou strukturální přeměnou organismu. Dochází k motorickému vývoji, který souvisí s tělesnými změnami organismu a zráním nervové soustavy dítěte. Dítě se jeví harmonicky rozvinuté, oproti předškolnímu období jsou pohyby přesnější, účelnější a rychlejší, projevuje radost z pohybu. Ten je pro dítě v tomto období velmi důležitou činností, zvláště při psychickém vypětí, k němuž může dojít vlivem nové sociální role žáka v procesu školní docházky, dlouhodobým sezením, které dítě vnímá jako značné omezení pohybu (Plevová, 2006; Machová, 2008; Miklánková, 2012).

1.1.1 Anatomická a fyziologická specifika

Dítě v mladším školním věku je v období první vytáhlosti. Dojem vytáhlosti a hubenosti způsobuje prodloužení končetin, děti jsou štíhlé, břicho již nevystupuje dopředu,

pod kůží hrudníku jsou často zřetelně vidět žebra. Kolem šestého až sedmého roku pokračuje dále období pomalého růstu a vývoje. Za rok povyroste o 5 – 7,5 cm a přibere na váze 2 – 3 kg. Rozdíly v tělesné výšce a hmotnosti jsou v tomto období mezi děvčaty a chlapci velmi malé (Allen & Marotz, 2002; Machová, 2008).

Období první vytáhlosti střídá období druhé plnosti. Toto období je charakteristické klidným růstovým tempem a přibíváním podkožní tukové vrstvy, díky nimž se tělesné tvary stávají plnějšími. Podíl velikosti hlavy vzhledem k celkové tělesné výšce se zmenšuje, hlava roste jen velmi pomalu. V deseti letech dosáhne 95% své definitivní velikosti. Na trupu lze sledovat zřetelné zúžení v pase (Machová, 2008).

V období mladšího školního věku vývoj kostí charakterizuje růst spojený s osifikací kostní tkáně a dochází k přestavbě její vnitřní struktury. Při postupné osifikaci kosti vznikají osifikační centra, což jsou ostrůvky kostní tkáně, které jsou uloženy v chrupavčitých modelech kostí. Tato osifikační centra jsou důležitou pomůckou pro stanovení kostního věku. Kostní věk je věk, který určuje stupeň vývoje skeletu a slouží tak k posouzení vývoje a růstu dítěte. Přestavba struktury dětské kosti je charakteristická především postupným vznikem lamelózního uspořádání kompakty a vznikem spongiózní architektiky. K velkým změnám ve stavbě kostí v místech úponů šlach a kloubních pouzder dochází mezi druhým a dvanáctým rokem. Kapacita cévního řečiště se také mění, nejmohutnější je mezi čtvrtým a sedmým rokem.

Dětský kloub se ve své stavbě a funkci liší od kloubu dospělého. Tyto odlišnosti jsou způsobeny odlišným tvarem kloubních konců většiny kostí i rozdílným zatížením pohybového systému. Proto téměř každý kloub v těle dítěte a dospělého nemá stejný rozsah pohybu, také odolnost kloubních pouzder a zesilujících vazů je odlišná. Kloubní pouzdra jsou v dětství volnější, kloubní dutiny jsou prostornější. Pružnost těchto pouzder v průběhu dětství klesá. Kloubní chrupavka je vysoká, s větším obsahem vody, pružná. Díky lepšímu cévnímu zásobení se u dětí lépe hojí. Zakřivení páteře se fixuje kolem šestého až sedmého roku věku dítěte, kdy se ustaluje krční lordóza a hrudní kyfóza. Bederní lordóza se fixuje až v pubertě, zakřivení páteře tedy není ještě trvalého charakteru. Vývoj zakřivení páteře je závislý na pohybové aktivitě dítěte a na rozvoji síly zádového svalstva. Po nástupu do školy se u dětí mohou objevovat náznaky vadného držení těla, neboť jsou nuceny setrvávat delší dobu v určité poloze. Jedná se o vady funkční, bez strukturálních změn na kostře. Zařazujeme mezi

ně dětská kulatá záda, odstálé lopatky a skoliotické držení páteře. Různí autoři uvádějí různě vysoký počet výskytu vadného držení těla, až 80% dětí (Dylevský, 2000; Machová, 2008).

Svalový systém u dětí mladšího školního věku se zásadním způsobem neliší od úpravy svalů dospělého jedince. Rozdíly jsou ve velikostech a proporcích jednotlivých svalových skupin. Rozdílné proporce většiny svalů mají za důsledek hybnost. Větší svalové břívsko se většinou upíná na větší plochu kosti, větší rozsah svalové hmoty má za následek změnu mechanických poměrů v jednotlivých kloubech. Proto jsou pohybové možnosti různého věku různé. Svaly stále obsahují menší množství hemoglobinu, tuků, bílkovin a anorganických látek, oproti svalům dospělého člověka obsahují více vody. Z tohoto důvodu jsou citlivější na poruchy látkové přeměny, snadněji se unaví. Svalstvo a nervosvalová koordinace se v tomto věku rozvíjí pozvolna. Rozvíjí se především velké svalové skupiny, které jsou na počátku bez odpovídajících akčních schopností. Dále dochází k rozvoji činnosti svalstva ruky, v souvislosti s touto se rozvíjí i jemná motorika. Pohyby dítěte stále pozbývají ekonomičnost, proto dochází k rychlé únavě (Dylevský, 2000; Miklánková, 2012).

Růst hrudníku a s ním související hlavní tvarové změny jsou ukončeny v sedmi letech věku dítěte. U starších dětí hrudník roste rovnoměrně, pomaleji než výška těla. V důsledku stavby hrudníku a nedostatečně vyvinutého dýchacího svalstva je dýchání u dětí v mladším školním věku ne příliš hluboké. Dítě dýchá zrychleně, oproti dospělému 20 – 30 dechů/min. Oběhová soustava dítěte mladšího školního věku je odlišná od dospělého jedince. Objem srdce a průřez cév je u dětí větší, stěny cév jsou pružnější. Obě tyto odlišnosti pozitivně ovlivňují krevní oběh, okysličování a výživu tkání a tím i výkonnost organismu dítěte. Klidová srdeční frekvence je u chlapců a dívek mírně odlišná, u chlapců se pohybuje v rozmezí 70 – 80 tepů/min, u dívek je o něco vyšší – 80 – 90 tepů/min. Krevní tlak bývá nižší (Dylevský, 2000).

Období mladšího školního věku je vývojovou etapou, kterou výrazně doprovází pohybová aktivita. Pohybový systém na začátku tohoto období je schopen jen krátkodobých výkonů a malým nárokem na jemnost a přesnost pohybů. V dalších letech je dítě pomalu schopno provádět i koordinačně náročnější pohyby. Toto období je vhodné k rozvoji rychlosti a rychlostně silových schopností, obratnosti a dynamické síly. Rozvoj silových schopností probíhá komplexně, již v tomto období lze pozorovat patrný rozdíl mezi silou chlapců a dívek (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011).

Toto období je charakteristické motorickým vývojem dítěte. Dochází k motorickému učení, které lze charakterizovat následujícími efekty jím vyvolanými: vykonaný pohyb má maximální efekt, pohybový úkol je dokonale zvládnutý, pohybová struktura je sladěná s činnostmi ostatních systémů, prováděná činnost je stabilní. Vyzrállost percepce se zvyšuje spolu s vyzrálostí reakcí a kontroly. Dítě dokáže kopírovat pohyb paže a polohy těla v prostoru, aniž by vše sledovalo zrakem. Do osmého až desátého roku dochází k vývoji proprioceptivní přesnosti ruky. Mezi šestým a sedmým rokem se snižuje preference jedné strany, tím je ovlivněna např. kvalita běhu. U dítěte lze pozorovat zlepšení kontroly pohybů, jako jsou šplhání, skoky, poskoky a přeskakování.

Pro období hrubé motoriky jsou charakteristické tyto znaky dovednosti: v sedmém až desátém roce je posturální kontrola podobná dospělému jedinci, v sedmém roce jsou balanční strategie dítěte stejné jako u dospělého člověka, objevuje se dokonalá forma dospělého běhu a skoku, od šestého roku lze u dítěte pozorovat dovednost hopsání.

V oblasti jemné motoriky dochází k postupné vývojové vytříbenosti. Současně se zralostí zrakového systému se rozvíjí rychlost a přesnost dosahování, uchopení a uvolnění úchopu. Zvyšuje se uvolněnost výkonné a automatické kontroly, dovednosti jemné motoriky se zrychlují, jsou plynulejší a snadnější. Zvyšuje se také rychlost poklepů prsty. Pro období jemné motoriky jsou charakteristické tyto znaky dovednosti: zvyšuje se koordinace v manipulaci s malými předměty, dochází k vývoji specifických úchopových dovedností, lze pozorovat zdokonalení rukopisu, dovednosti ruky při stravování, házení a chytání.

Dítě v motorické oblasti nabývá jistoty, snadno a lehce získává pohybové dovednosti. Pohyby jsou více kontrolovány, jsou plynulejší a rychlejší a více zautomatizované. Dochází k celkovému zdokonalení koordinace, přibývá svalové hmoty. Vysoké úrovně dosahuje také rytmická schopnost. V tomto období si dítě snadno osvojí dovednost plavání, jízdy na kole, kopání do míče nebo lyžování. Projevuje se vysoká potřeba pohybu, stejnou dobu, kterou dítě tráví ve škole převážně sezením v lavici, by mělo mít k dispozici i pro své volné hry a pohybovou aktivitu. Do deseti let se ještě nedoporučuje dávat dítě do závodního sportování, ovšem konec období mladšího školního věku již je doba vhodná k zahájení sportovního tréninku, které dítě chápe jako formu hry. Tyto sportovní aktivity u dítěte rozvíjí silové schopnosti, obratnost a vytrvalost (Allen & Marotz, 2002; Machová, 2008; Kučera, Kolář & Dylevský, 2011; Miklánková, 2012).

1.1.2 Psychologická specifika

Podle Langmeiera a Krejčířové můžeme období mladšího školního věku psychologicky označit jako věk střízlivého realismu. Dítě v tomto období je plně zaměřeno na to, co je a jak to je. Velkou změnou pro dítě, která ovlivňuje jeho myšlení a formuje jeho zájmy, je vstup do školy. V tomto období dochází k rozvoji vnímání, představivosti, paměti, myšlení, řeči, dítě se rozvíjí i po stránce emoční (Langmeier & Krejčířová, 2006; Miklánková, 2012).

Mezi 5. – 7. rokem dochází v oblasti poznávacích procesů k vývojovým změnám, které jsou považovány za jednu ze složek školní zralosti. Vnímání se stává diferencovanější a integrovanější. Ve všech jeho oblastech – zejména v oblasti zrakového a sluchového – můžeme sledovat výrazné pokroky. Dítě je pozornější, vytrvalejší, všechno důkladně zkoumá, je pečlivé a ve vnímání je méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách. Vnímání je základem pro školní vyučování, díky škole je systematictější a začíná se v něm stále více uplatňovat analýza. Během této vývojové etapy dochází k postupnému přechodu vnímání dítěte od vnímání konkrétních předmětů a jevů k vnímání obecnějšímu (Trpišovská, 1998; Vágnerová, 2005; Langmeier & Krejčířová, 2006;).

Představivost jako schopnost vybavit si v paměti dřívější vjemy dosahuje v tomto období vrcholu. Představy mají v procesu vyučování pro žáka velký význam, jelikož mu nahrazují pojmy. Představy dítěte jsou těsně spojeny s jeho bezprostředními zážitky, velmi proto záleží na tom, jak podnětné je prostředí, ve kterém dítě žije. Na bohatosti představ závisí rozvoj myšlení a školní úspěšnost dítěte (Trpišovská, 1998).

Doba vstupu dítěte do školy (zpravidla 6. – 7. rok věku dítěte) je dobou, kdy dochází ke kvalitativní proměně myšlení dětí. Piaget toto období nazval fází konkrétních logických operací a podle něj trvá až do 11 – 12 let věku. Ze školského hlediska je tento způsob myšlení typický pro žáky prvního stupně základní školy. Proměna dětského myšlení je postupná, na začátku školní docházky nedochází k jejímu projevu za všech okolností a ve všech oblastech stejným způsobem. Užití určitého způsobu myšlení závisí na kontextu. V období mladším školním věku jsou výkyvy myšlení běžné. Myšlení je vázáno na realitu, dítě je tedy schopno uvažovat o něčem určitém, co samo zná. Vychází z vlastní zkušenosti a postupně začíná chápat pravidla, které v určité situaci platí, podle nichž svět funguje. Konkrétní logické myšlení se projeví rozvojem schopnosti klasifikace, chápání různých souvislostí a vztahů.

Dítě v tomto období dokáže již lépe využívat dostupných informací. Mezi významné charakteristiky konkrétního logického myšlení v tomto období patří decentrace, konzervace a reverzibilita. Decentrací rozumíme schopnost posuzovat skutečnost podle více hledisek a brát v úvahu různé souvislosti a vztahy. Významným projevem decentrace je schopnost překonat vázanost na jeden aspekt poznané reality, jak tomu bylo v období předškolního věku. Konzervace je vědomí trvalosti určitých objektů, jejich znaků nebo vlastností množin. Dítě je schopno pochopit trvalost podstaty určitého objektu, když se změní jeho vnější vzhled. Reverzibilita neboli vratnost je důležitou složkou proměnlivosti. Dítě začíná chápat vratnost různých proměn a myšlenkových operací (Trpišovská, 1998; Vágnerová, 2005).

Paměť a paměťové funkce se intenzivně rozvíjejí mezi 6. – 12. rokem věku dítěte. Zpočátku převládá paměť mechanická, která je bezprostředně spojena s vnímáním. Velmi rychle se však zdokonaluje. U dítěte dochází k osvojování schopnosti vědomě řídit svou paměť a dochází k usměrňování jejích projevů – zapamatování a vybavování. Vágnerová uvádí, že podle Sieglera se vývoj dětské paměti projevuje ve třech oblastech: zvyšuje se kapacita paměti a rychlost setrvání informací, dochází k osvojení paměťových strategií, jejich efektivnějším a flexibilnějším využitím, rozvíjí se metapaměť – obecné znalosti o fungování paměti i o vlastních paměťových schopnostech. Kapacita paměti se v průběhu tohoto období zvyšuje (Vágnerová, 2005; Miklánková, 2012).

Vývoj pozornosti závisí na dosažení určitého stupně zralosti centrální nervové soustavy. Pozornost je jedním z prostředků regulace aktivity. Na pozornosti závisí aktuální orientace v prostředí, pozornost přispívá ke koordinaci a integraci minulých zkušeností a je významnou složkou kontroly a plánování budoucí činnosti. Schopnost soustředění se žádoucím směrem po určitou, nezbytně dlouhou dobu dozrává na počátku období školního věku a je považována za jednu ze složek školní zralosti. Délka soustředění je v tomto období stále ještě omezená. V 7 letech se dítě dokáže soustředit asi 7 – 10 minut, v 10 letech je to pak 10 – 15 minut. Projevem vývoje je rostoucí schopnost ovládnutí pozornosti, selektivita a schopnost přesouvat pozornost. Kapacita i kvalita pozornosti se v průběhu školního věku mění. Dítě není schopno rozdělovat pozornost, protože nemá jednotlivé činnosti zautomatizovány, dítě se nemůže soustředit na větší množství prvků pozorovaného objektu. Tyto vlastnosti je nutné dodržovat, jelikož neúměrné dávky na výkon pozornosti dítěte jsou pro něj velkou neurotickou zátěží a dochází tak k jeho vyčerpávání (Trpišovská, 1998; Vágnerová, 2005).

Dítě při vstupu do školy obvykle má dostatečnou slovní zásobu, potřebné jazykové dovednosti, které umí používat. V průběhu období mladšího školního věku roste významně slovní zásoba, věty, souvětí i celé stavby vět jsou delší a složitější, užívání gramatických pravidel celkově postupuje na vyšší úroveň. Vágnerová upozorňuje, že Hurlocková uvádí, že průměrný počet slov při vstupu do školy je asi 20 000, na konci období mladšího školního věku je to cca 50 000 slov. Dítě si ve škole osvojuje psanou a čtenou podobu řeči, což je pro něj velmi náročné (Vágnerová, 2005; Langmeier & Krejčířová, 2006).

V oblasti emočního vývoje se zrání dětského organismu a především centrální nervové soustavy projevuje změnou celkové reaktivity, zvýšením emoční stability a odolnosti vůči zátěži. Erikson toto období označuje jako fázi citové vyrovnanosti. Dítě v tomto období je optimistické, objevuje se u něj tendence interpretovat veškeré dění pozitivním způsobem. Rozvíjí se emoční inteligence, dítě lépe rozumí svým pocitům. Emoce jsou více vnitřně regulovány, dítě věří tomu, že může své vlastní pocity ovládat. Uvědomuje si, že je někdy nutné vlastní emoční projevy potlačit. Dochází k větší integrovanosti emočního hodnocení a racionálního uvažování. Stabilizace emočního očekávání je projevem emoční paměti. Mnoho emocí je sociálně indukovaných, vyplývají ze vztahů s různými lidmi. Specifickým projevem v tomto období je žertování na úkor druhých, jejich provokování. Toto žertování můžeme chápat jako emoční formu pošťuchování, která je pro tento věk běžnou variantou vrstevnické interakce. V mladším školním věku dochází k rozvoji sebehodnotící emoci, která tvoří jednu ze složek sebepojetí, její emoční aspekt, ovlivňující sebelásku a sebeúctu. Je to také období, kdy se potvrzují kvality jedince v oblasti výkonu i sociální akceptace (Vágnerová, 2005).

V tomto období dochází také k rozvoji autoregulačních mechanismů. Tento rozvoj souvisí s vývojem poznávacích procesů. Vývoj autoregulačních kompetencí je závislý na zrání i na učení a je směřován od emocionální regulace k vyšší formě, která je založena na vůli a je spojena s vědomím nutnosti. Tento vývoj se projevuje změnou postoje k překážkám. Dítě musí být schopné a ochotné podřídit se příkazu a dělat to, co je nutné, např. nemůže si hrát v době, kdy se má učit (Vágnerová, 2005).

1.1.3 Sociální specifika

Socializace je významným prostředkem zajišťování kontroly chování a myšlení členů společnosti. Probíhá jako osvojování si hodnot a norem. Modeluje lidské chování. Ze socializačního hlediska je ve školním věku důležitý vstup do školy. Během tohoto období se u dítěte začínají stabilizovat sociální normy morálního jednání a dítě je díky logickému myšlení schopno pochopit na obecné rovině určité věci a jevy jako trvalé cíle vlastního jednání (Vágnerová, 2005; Langmeier & Krejčířová, 2006; Sekot, 2006).

V tomto období dochází k vývoji morálního vědomí a jednání. Chápání mravních norem a hodnot a jednání podle nich závisí na celkovém vývoji dítěte, především na vývoji kognitivním - schopnosti poznávat a řadit věci. Langmeier a Krejčířová uvádí Piagetovu teorii, kdy morálka předškolního dítěte a dítěte na počátku mladšího školního období heteronomní – je určována druhými lidmi, příkazy a zákazy dospělých (především rodičů, později učitelů). Vlastní i cizí jednání dítě hodnotí jako dobré, když je dovoleno nebo výslovně schváleno rodiči nebo učiteli. Pokud je jednání zakázáno nebo trestáno, hodnotí ho dítě jako zlé. Kolem 7. – 8. roku věku dítěte se morálka dítěte stává autonomní, kdy dítě uznává určité jednání za správné nebo nesprávné samo o sobě, bez ohledu na autoritu dospělého a jeho názor či příkaz. Dítě se tak v této oblasti mravního hodnocení a jednání stává nezávislejší a vůči dospělým kritičtější. Teprve od 11 – 12 let dítě hlouběji proniká do podstaty mravního hodnocení, přihlíží k motivům jednání a neočekává, že by bylo třeba za stejné jednání uložit vždy stejný trest nebo poskytnout stejnou odměnu. Bere již ohled na situaci, vnější podmínky a vnitřní pohnutky (Langmeier & Krejčířová, 2006; Nakonečný, 2009; Hayes, 2013).

Vágnerová uvádí, že školní věk je další fází přípravy na život ve společnosti. Úspěšnost uplatnění ve škole předurčuje pozdější společenské zařazení. V tomto věku se u dítěte rozvíjejí vztahy s různými lidmi mimo rodinu. Pro rozvoj dětské osobnosti jsou důležité tři oblasti, a to rodina, škola a vrstevnická skupina.

Rodina představuje bazální sociální a emoční zázemí, zároveň ale i ovlivňuje extrafamiliární uplatnění dítěte. Vágnerová uvádí např. svými nároky na školní výkon a jeho hodnocením nebo oceněním.

Škola je významnou institucí, kde dochází k rozvoji obecně sociálně považovaných a ceněných kompetencí i způsobů chování. Prostřednictvím školy dítě získává předpoklady k dalšímu společenskému uplatnění. Ve škole probíhá socializační proces, kdy si dítě osvojuje nové sociální role. Sociální roli chápeme jako očekávané vzorce chování. Dítě si zde osvojuje

sociální roli školáka - dítěte, které již chodí do školy, sociální roli žáka určité školy a konkrétní třídy a sociální roli spolužáka, která vymezuje vztah k dětem chodícím do stejné třídy. V roli spolužáka se dítě učí novým způsobům chování, očekává se od něj pomoc v případě potřeby a solidarita.

Dětská neboli vrstevnická skupina dítěti umožňuje rozvoj jiných vlastností a dovedností, které jsou pro život ve společenství užitečné. S vrstevnickou skupinou se dítě v tomto období stále více ztotožňuje, rozvíjí se zde symetrické vztahy. Vrstevníci představují dostupný model chování i výkonu a dítě se tak s nimi může srovnávat a snažit se dosáhnout stejné úrovně. Na začátku školního období je ještě málo diferencovaná. Vztahy dítěte ke spolužákům a k druhým dětem jsou v této době ještě nahodilé – jsou ovlivněny např. s kým dítě sedí v lavici, vedle koho v sousedství bydlí. Kolem 10 let věku se vytvářejí trvalejší vztahy přátelství, které jsou založené na osobních vlastnostech. Celá skupina se začíná diferencovat (Hewstone & Stroebe, 2006; Sollárová, 2008).

Důležitou částí socializace pro život v dospělosti je upevnění sexuálních rolí. Od muže se v naší společnosti očekává poněkud jiné chování než od ženy. Ve věku mezi 8. – 10. rokem věku dítěte u něj vrcholí socializace směrem k přejímání ženských a mužských dovedností. Dívky značně inklinují k přijímání množství ženským domácím pracím, jejich pomoc matce v těchto činnostech je spontánně motivována. Chlapci se zase více zaměřují na pomoc otci při tradičních mužských činnostech, nejčastěji vykonávaných venku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dítě si z různých sociálních rolí i ze svého postavení ve skupině osvojuje i uvědomělejší sebepojetí a sebehodnocení. Kolem 7 let dochází k uvědomování si stability v čase, dítě tedy ví, že lidé mají své stále psychické vlastnosti. Toto nové vědomí stálosti mu dovoluje skutečně se s druhými srovnávat a vytvořit si i stabilnější sebehodnocení. Kolem 11 – 12 roku věku můžeme pozorovat výrazný, obvykle jen dočasný pokles úrovně sebehodnocení. Sebepečení se až v této době stává diferencovanějším, dospívající již rozdílně hodnotí vlastní schopnosti a vlastnosti v různých oblastech (Vágnerová, 2005; Sollárová, 2008).

Nejdůležitější činností pro poznávání světa i začlenění do lidského společenství se stává práce. Je to schopnost vykonávat úkoly, které nejsou samy o sobě příjemné, nevyplývají z okamžitých potřeb, jsou ale prováděny pro zamyšlený cíl. Tato schopnost je jednou z charakteristik zralosti dítěte pro školu, od počátku školní docházky rychle roste. Pro dítě je

ale stále důležitá i hra, která je nezbytná pro zdravý vývoj osobnosti a mají být pro ni vytvořeny vhodné podmínky. Nově se ve hře projevuje obecná tendence pro přiblížení se reálné skutečnosti. Dochází také k výraznému prosazení snahy dosáhnout úspěchu, zejména ve hrách společenských (Vágnerová, 2005).

1.2 Pobyt dětí v zimní přírodě

Pobyť v přírodě je pro děti důležitou součástí jejich života, a proto bychom jim měli umožnit každodenní pobyt venku. Pohybové aktivity v přírodě jsou charakteristické spojením prvků tradiční tělesné výchovy a prvků netradičních, které jsou nové, mají nádech dobrodružství, rizika a napětí. Z fyziologického hlediska splňují požadavky na efektivitu pohybové aktivity, jelikož zaměstnávají většinu svalových skupin. Dochází ke zvýšenému výdeji energie v krásném, klidném prostředí s většinou kvalitním ovzduším. Pobyť dětí v přírodě vyhovuje i zdravotním kritériím smysluplné pohybové aktivity.

Pozitivní účinky pobytu v zimní přírodě na dětskou psychiku jsou zřejmé a jasné. Pobyť v zimní přírodě je od ostatních odlišný charakteristickými klimatickými podmínkami a prováděnými činnostmi. Klimatickým podmínkám bychom měli uzpůsobit oděv dítěte, aby nedošlo ani k podchlazení, ani k přehřívání. Charakteristické činnosti pro zimní pobyt v přírodě jsou vycházka a nejrůznější druhy zimních sportů jako je bruslení, sáňkování, lyžování – sjezdové, běh na lyžích. Pobyť v zimní přírodě se může uskutečňovat v rámci školy, volnočasových aktivit nebo v rámci rodiny (Miklánková, 2008).

1.2.1 Možnosti školy

1.2.1.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a možnost aplikace pobytu v zimní přírodě na 1. stupni základní školy do školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání je státem stanovený kurikulární dokument, který vymezuje závazné rámce základního vzdělávání na státní úrovni. Školní úroveň tvoří jednotlivé školní vzdělávací programy, které si vytvářejí samy školy a podle nichž se vzdělává na jednotlivých školách.

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v rámcovém vzdělávacím programu rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- Člověk a jeho svět
- Člověk a společnost
- Člověk a příroda
- Umění a kultura
- Člověk a zdraví
- Člověk a svět práce

Každou vzdělávací oblast tvoří jeden nebo více vzdělávacích oborů. Jejich vzdělávací obsah představuje očekávané výstupy a učivo. Očekávanými výstupy jsou činnosti, které jsou prakticky zaměřeny na to, aby se daly využít a ověřit v běžném životě. Tyto očekávané výstupy jsou na konci každého období. Na 1. stupni je vzdělávací obsah rozdělen do dvou období. První období je tvořeno 1. až 3. ročníkem, druhé období pak 4. a 5. ročníkem (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani> - 15. 1. 2014).

Možnost aplikace pobytu v zimní přírodě na 1. stupni základní školy do rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se realizuje ve dvou vzdělávacích oborech, a to Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Vzdělávací obor výchova ke zdraví je realizován na 2. stupni základního vzdělávání a jeho úkolem je vést žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví. Ve vzdělávacím oboru tělesná výchova žák poznává své vlastní pohybové možnosti a zájmy.

Očekávané výstupy vzdělávacího oboru tělesná výchova pro 1. stupeň jsou:

V 1. vzdělávacím období:

Žák

- zvládá jednoduché pohybové činnosti, které provádí sám nebo ve skupině
- spolupracuje v týmových pohybových činnostech nebo při soutěžích

- reaguje na základní pokyny a povely

Ve 2. vzdělávacím období:

Žák

- zvládá osvojované pohybové dovednosti
- dokáže zhodnotit kvalitu pohybové činnosti, kterou provádí spolužák
- je schopen porovnat aktuální pohybové výkony s předchozími
- dbá pravidel hygieny a bezpečného chování při sportu

Pobyt v zimní přírodě na 1. stupni základní školy lze aplikovat právě do tohoto vzdělávacího oboru, kde je přímo v jeho učivu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností učivo lyžování, bruslení, do kterého jsou zařazeny činnosti, jako jsou hry na sněhu i na ledu, výuka základních technik pohybu na lyžích a na bruslích. Toto učivo je podmíněno možnostmi jednotlivých škol. Pro základní vzdělávání na 1. stupni základních škol je určeno 14 hodin disponibilní časové dotace a je jen na řediteli školy, zda tyto hodiny využije pro posílení hodin některého ze vzdělávacího oboru, pro vytvoření samostatného předmětu s učivem průřezových témat nebo pro pobyt v zimní nebo letní přírodě (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani> - 15. 1. 2014).

1.2.1.2 Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

V současnosti jsou v platnosti tyto směrnice vydané Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky k realizaci pobytu v zimní přírodě spojeném s lyžařským výcvikem žáků: *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy* (MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-25, platnost od 1. 1. 2006) a *Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování* (platnost od 1. 12. 2004).

Podle těchto metodických pokynů musí lyžařský výcvik vést pedagogičtí pracovníci, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci ověřuje ředitel školy, který také určí vedoucího kurzu. Ten sestavuje plán kurzu a odpovídá za organizační přípravu. Před odjezdem na lyžařský výcvik je nutno upozornit zákonné zástupce žáků na správné seřízení bezpečnostního vázání lyží, které žáci prokazují potvrzením ze servisu nebo čestným

prohlášením zákonných zástupců. Zákonní zástupci by měli předložit prohlášení o zdravotním stavu žáka, že je schopen absolvovat lyžařský výcvik. Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat pokyny vedoucích a také pravidla pro bezpečný pohyb na sjezdových či běžeckých tratích. Z důvodu ochrany je u žáků doporučeno používání lyžařských přileb. Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti. U začínajících lyžařů se předvedení výkonu nevyžaduje, jsou automaticky zařazeni do družstva. Družstvo má nejvýše 15 členů a při výcviku se dbá na to, aby výkon žáků nebyl nad jejich síly. Výcvik je prováděn v takovém terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů daného družstva. Terén pro začínající lyžaře musí mít bezpečný dojezd. Pokud se kurzu účastní více než 30 žáků, je nutné, aby na tomto kurzu byl zdravotník s příslušnou kvalifikací. Ze zdravotního hlediska se zpravidla třetí den lyžařského výcviku doporučuje zařadit odpočinkový půlden, jehož náplní je aktivní program bez lyžařského výcviku. Vhodné je zařadit například půldenní vycházku do okolí. Tento odpočinkový půlden se zařazuje z důvodu předcházení možnosti úrazů, kterých v tento den bývá statisticky nejvíce. Před jízdou na lanovce a vleku jsou žáci poučeni o bezpečnosti a pravidlech užívání těchto prostředků. Lyžařský výcvik se omezuje nebo nekoná, pokud jsou nepříznivé podmínky, jako je hustá mlha, sněhová bouře nebo teplota nižší než minus 12 °C. Všechny tyto zásady je nutno dodržovat i při lyžařském výcviku, který se koná v hodinách tělesné výchovy nebo v blízkosti školy (Vodičková, Čuříková a kol. 2011; <http://aplikace.msmt.cz/PDF/JKMPBOZzakudoPV.pdf> - 15. 1. 2014).

1.2.1.3 Organizace pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem

1.2.1.3.1 Cíle a příprava pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem

Podle Vodičkové a Příbramského (2005) má lyžařský výcvik dětí a mládeže tři vzájemně se podmiňující cíle, a to cíl zdravotní, výchovný a výcvikový. Zdravotní cíl naplňuje správně vedený lyžařský výcvik na základě individuálních možností žáků, který účelným a radostným způsobem uspokojuje jejich přirozenou touhu po pohybu. Ve srovnání s jinými sporty právě lyžařský výcvik, který je umocněný pohybem ve zdravém horském prostředí, dětský organismus zatěžuje relativně rovnoměrně. Dochází také k podpoře otužilosti díky proměnlivému působení světla, slunce, větru a chladu. Výchovný cíl je charakterizován jako snaha o působení na osobnost žáka v kolektivu. Zážitky z lyžování, ať už individuální nebo

společné, mohou být pro žáky podnětem pro pozdější sportovní činnost. Často také ovlivňují využití volného času, a to ve prospěch rekreačního sportu a turistiky. Výcvikový cíl vychází ze zásady lyžařské všestrannosti. Aby žák dosáhl lyžařské všestrannosti, měl by se učit na lyžích běhat, sjíždět, zatáčet a skákat. Při výuce techniky lyžování se musí vycházet z žákova tělesných i duševních předpokladů, proto rozvoj techniky lyžování závisí na věku žáka (Gnad, 2001; Vodičková & Příbramský, 2005).

Příprava pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem začíná většinou již na začátku školního roku, kdy ředitel školy určí vedoucího tohoto pobytu, kterým je nejčastěji zkušený učitel tělesné výchovy, aby celý tento pobyt připravil. Vedoucí pobytu se nejprve musí seznámit s metodickými pokyny pro lyžařský výcvik žáků vydané Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Dalším krokem vedoucího pobytu je zajištění personálního obsazení pobytu. Vedoucí musí vybrat pouze ty učitele, popřípadě externí pracovníky, kteří mají potřebnou kvalifikaci pro výuku lyžování. Tato kvalifikace je potřebná pro zajištění odborného výcviku žáků a pro případ úrazů nebo jiných nehod v průběhu výcviku. Ředitel školy nese právní zodpovědnost za personální zajištění lyžařského pobytu, proto musí schválit seznam instruktorů dodaný vedoucím pobytu. Velmi náročným úkolem vedoucího pobytu je výběr a zajištění lyžařského střediska a ubytování. Nejdůležitější podmínkou je dostatek sněhu, což je v posledních letech stále větší problém. Proto je vhodné vybírat taková lyžařská střediska, kde je vybudován systém technického zasněžování. V lyžařském středisku, které je vhodné pro pobyt v zimní přírodě s lyžařským výcvikem, by se mělo nacházet více typů sjezdových tratí, které jsou vhodné pro pokročilejší lyžaře, i pro začínající lyžaře. Důležitý je také výběr ubytovacího zařízení. Vhodné ubytovací zařízení musí z hlediska zdravotního vyhovovat obecně závazným právním předpisům a směrnicím. Také dispozice společenské místnosti v ubytovacím zařízení, kde se odehrává kulturně výchovná část pobytu, je velmi vhodná. K povinnostem vedoucího patří také zajištění dopravy do místa konání pobytu (Kutáč & Navrátková, 2001; Kutáč, 2009).

O účasti žáka na pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem rozhodují jeho zákonní zástupci, kteří tuto účast potvrzují písemným svolením. Během školního roku by měly proběhnout dvě informativní schůzky zákonných zástupců a školy. Vedoucí pobytu připraví návrh plánu výuky včetně informací pro zákonné zástupce. Na první schůzce jsou zákonní zástupci informováni o termínu a místě konání pobytu, odhadu finančních nákladů, způsobu placení. Dostanou doporučený seznam vybavení žáka na lyžařský výcvik. Na druhé schůzce, která se koná těsně před pobytem, jsou zákonní zástupci informováni o místě a době odjezdu

na pobyt, způsobu dopravy, předpokládaném místě a době návratu z pobytu, personálním obsazením, celkových nákladech kurzu, které jsou rozděleny na ubytování, dopravu, stravování a vleky na jednoho žáka. Nezbytností také je požádat rodiče, aby v odborném servisu nechali seřídít lyžařské vázání a nechali si vystavit doklad. Pokud zákonní zástupci nedají z finančních důvodů písemné svolení k účasti žáka, dochází tento žák po dobu pobytu do školy na výuku s jinou třídou (Kutáč, 2009; Suchomel, 2011).

Důležitou součástí je také pojištění účastníků. Učitelé jsou na pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem pojištěni v rámci pracovní činnosti při dodržení podmínek metodického pokynu. Žáci bývají hromadně připojišťováni přes školu většinou individuální úrazovou pojistkou. Zdravotnický doprovod se zajišťuje podle podmínek metodického pokynu (Suchomel, 2011).

1.2.1.3.2 Pobyt v zimní přírodě s lyžařským výcvikem

Náplň pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem je stanovena učivem školní tělesné výchovy, které je odstupňováno podle výkonnosti žáků. Organizace výcviku probíhá podle předem stanoveného plánu, který může být upravován podle aktuálních klimatických a sněhových podmínek. Vedoucí pobytu má na starosti celkový výcvikový plán, instruktoři družstev pak sestavují výcvikové plány svých družstev. Dopolední výcvik je obvykle zahajován společným nástupem všech družstev. Obsah výcviku bývá rozdělen na praktickou a teoretickou část. Praktická část se zaměřuje na výuku lyžařských dovedností na sjezdových lyžích. Výcvik probíhá v družstvech, která jsou rozdělena podle úrovně lyžařských dovedností žáků. Důležitou součástí lyžařského výcviku by měly být vhodné hry a soutěže, které plní motivační funkci, dále pak vyjížděky do terénu a lyžařské závody, které jsou vyvrcholením celého výcviku. Teoretická část je na lyžařském výcviku základních škol tvořena tématy jako lyžařská technologie, zásady mazání lyží, technika a metodika sjíždění a zatačení na lyžích, zásady bezpečnosti při lyžování, historie lyžování a základní pravidla lyžařských disciplín. Tyto přednášky by měly být hlavně pro žáky mladšího školního věku krátké, stručné, hlavně zajímavé a doplněné názornými pomůckami (nejrůznější obrázky, ukázky). Tyto přednášky můžeme také obohatit o besedu například se členy Horské služby nebo jinými zajímavými osobnostmi. Důležitou částí je i doplňkový program zahrnující nejen

poznávací činnost, ale i kulturní program, který napomáhá přátelské atmosféře v kolektivu (Štancl & Strobl, 2004; Benešová & Štumbauer, 2006; Reichert & Musil, 2007;).

Vlastní pobyt v zimní přírodě s lyžařským výcvikem začíná dopravou do místa konání pobytu. Před odjezdem vedoucí provede prezenci účastníků, žáci odevzdají písemné prohlášení rodičů o jejich aktuálním zdravotním stavu a také potvrzení odborného servisu o odborném seřízení vázání. Po příchodu do ubytovacího zařízení jsou žáci ubytováni podle připravených seznamů. Zahájení pobytu je provedeno po ubytování, v případě nedostatku času může být provedeno při úvodním večeru. Žákům jsou představeni instruktoři, personál a jsou seznámeni s domovním řádem ubytovacího zařízení, režimem dne a jsou poučeni o bezpečnosti při pobytu na horách a výcviku na lyžích (Suchomel, 2011).

Druhý den probíhá rozdělení žáků do družstev podle jejich výkonnosti tak, aby mohla být žákům nabídnuta technika odpovídající jejich schopnostem a dovednostem. Toto rozřazení je možné provést dvěma základními způsoby. Při prvním způsobu žáci sjíždějí ze svahu po jednom a vedoucí výcviku spolu s instruktory rozřazují sjíždějící žáky do jednotlivých družstev. Je vhodné nechat žáky sjet jednou zkušebně, tím si vedoucí spolu s instruktory vytvoří obraz o jejich celkové výkonnosti, a teprve při druhé jízdě je rozřadit. Úplní začátečníci se zařazují do družstva přímo, aniž by byl po nich vyžadován výkon, který by byl nad jejich síly. Druhý způsob je vhodné aplikovat ve škole, kdy žáci tvoří několik skupin (družstev) s charakteristickou dovedností, například sjeđu každý svah, sjeđu pouze upravený a mírný svah, nikdy jsem na lyžích nestál. Žáci se sami zapisují do jednotlivých družstev podle vlastního uvážení. Tento způsob se však nedoporučuje pro žáky mladšího školního věku, jelikož ještě nejsou sami schopni zhodnotit své dovednosti (Štancl & Strobl, 2004; Reichert & Musil, 2007; Kutáč, 2009).

Každý výcvik začíná nástupem družstva a kontrolou připravenosti žáků, kterou provádí instruktor. Do této kontroly patří kontrola výstroje (lyží, vázání, bot a holí) a včasné odstranění zjištěných závad. Dále sem patří i kontrola výstroje (oblečení). Výuky v družstvu na sjezdovce se týkají určitá rizika a nebezpečí úrazu, proto je před výcvikem důležité seznámit žáky se zásadami výcviku v družstvu a také se zásadami chování na sjezdovkách (Kutáč & Navrátková, 2001; Suchomel, 2011).

Z hlediska bezpečnosti se třetí výcvikový den pokládá za nejvíce rizikový vzhledem vzniku úrazů, jelikož dětský organismus je nejvíce unaven. Z tohoto důvodu se do třetího dne pobytu zařazuje půldenní program bez lyžařského výcviku. Tento půlden je vhodné využít

k poznání místa pobytu, kdy během vycházky do okolí lze spatřit přírodní zajímavosti, kulturní nebo historické památky). Také je vhodné do průběhu této vycházky zařadit i oddechové hry (Tremml, 2004; Pelánek, 2008).

Zpravidla poslední den bývají organizovány lyžařské závody. Tyto lyžařské závody jsou prověrkou získaných dovedností a vyvrcholením celého pobytu. Nejčastěji se jedná o závody ve slalomu a jejich vhodná příprava je velice nutná. Večer před závodem by mělo dojít k seznámení žáků s pravidly závodů a proběhne také rozlosování a přidělení startovních čísel. Důležité je vytvoření takové atmosféry, aby se žáci na závod těšili a byli dostatečně motivováni. U žáků mladšího školního věku lze přidělování startovních čísel nechat na instruktorech jednotlivých družstev, kteří dostanou seznam a čísla žákům přidělí až druhý den na sjezdovce. Také s nimi instruktor provede společnou kontrolu stavu jejich vybavení a případné závady odstraní. Pro přehlednost je vhodné vypracovat a vyvěsit startovní listinu a stručné propozice závodu (čas startu, místo závodu). Důležité je rozdělení rolí. Pokud se někteří žáci z důvodu nemoci nebo úrazu nemohou zúčastnit závodu, je vhodné je zapojit do jejich organizace. Tito žáci mají méně důležité úkoly, kterými jsou například brankovní rozhodčí, úprava trati, zapisovatelé. Ve většině závodů se staví jen jedna závodní trať, proto je potřeba zvolit optimální obtížnost, aby mohli trať absolvovat všichni. Z tohoto důvodu se volí trať, která vyhovuje družstvu se střední úrovní dovedností. Trať se vytyčuje z tyčí (červených a modrých) nebo z větviček s krepovým papírem (střídavě červeným a modrým). Na závěr je nutné trať vždy uklidit. Výsledky musíme pečlivě přepočítat. Večer po závodech je věnován vyhlášení výsledků závodů a jejich hodnocení. Hodnocení je zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky. Při vyhlásování výsledků se postupuje od třetího místa směrem k prvnímu, vítězům se předá odměna, diplom a medaile. Doporučuje se zpracování výsledkové listiny, aby se mohli sami žáci podívat, jak v závodech dopadli (Tremml, 2004; Kutáč, 2009; Suchomel, 2011).

Před ukončením pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem by měl vedoucí pobytu zhodnotit průběh a dosažené výsledky, poděkovat instruktorům a personálu ubytovacího zařízení. Ohlásí pokyny k odjezdu, které se týkají sbalení a naložení věcí, úklidu. Pro tyto činnosti vymezí dostatek času. Stanoví také dobu, kdy se všichni účastníci shromáždí před ubytovacím zařízením. Vedoucí výcviku pak zkontroluje pokoje, které následně předá vedoucímu ubytovacího zařízení. Následuje organizovaný přesun k dopravnímu prostředku a odjezd z pobytu.

Po návratu z pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem má vedoucí za úkol provést vyúčtování veškerých nákladů a příjmů a předá je vedení školy. Vedoucí také vypracuje zprávu o průběhu pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem. Tato zpráva má obsahovat základní údaje, zhodnocení splnění výcvikového plánu, zhodnocení podmínek výcviku, zhodnocení a výsledky závodů a soutěží, náměty pro další pobyty v zimní přírodě s lyžařským výcvikem. Součástí závěrečné zprávy je také zpráva zdravotníka pobytu o úrazech. Zpráva je podepisována vedoucím pobytu a ředitelem školy (Suchomel, 2011).

1.2.1 Další možnosti lyžování dětí – lyžařské školy

1.2.1.1 Asociace sdružující lyžařské školy

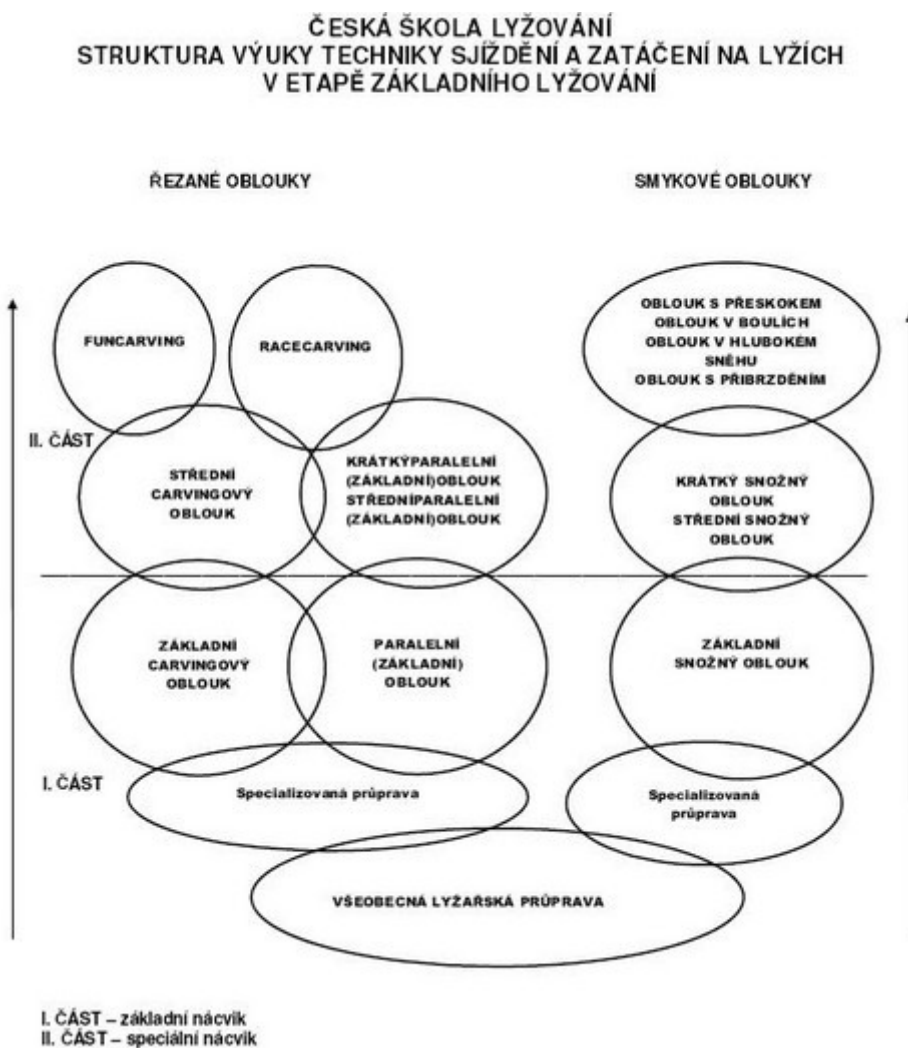
Výuka lyžování spadá do kompetence Interski, což je Mezinárodní organizace pro výuku sportů na sněhu, která byla založená v roce 1951. Jejím základním posláním je výměna zkušeností a rozvoj didaktických přístupů při výuce lyžařských dovedností. K 1. 1. 2010 sdružuje 37 členských zemí včetně České republiky (Štumbauer & Vobr, 2005; Dygrín & Vodičková, 2011).

V České republice jsou dvě asociace, které spadají pod Mezinárodní organizaci pro výuku sportů na sněhu a které sdružují lyžařské školy v České republice. Těmito asociacemi jsou:

- Český svaz lyžařských škol (ČSLŠ)
- Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL)

Český svaz lyžařských škol je demokraticky konstituovaná organizace, která vznikla v roce 1990 a jejím účelem je sdružit lyžařské školy různého typu a velikosti, které se zabývají sjezdovým a běžeckým lyžováním. Český svaz lyžařských škol má za úkol zpracovávat metodické zajímavosti a informovat o nich své členy. Český svaz lyžařských škol pořádá nejrůznější semináře zaměřené na aktuální otázky techniky a metodiky, v oblasti didaktiky lyžování úzce spolupracuje s univerzitami, školami a ostatními svazy a sdruženími podobného typu. Český svaz lyžařských škol má akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, po svých lektorech vyžaduje neustálé prohlubování teoretických znalostí a zdokonalování lyžařských dovedností.

Český svaz lyžařských škol používá při výuce základního lyžování metodiku České školy lyžování, kdy v základním nácviku probíhá výuka všeobecné lyžařské přípravy, následuje specializovaná příprava, kam patří výuka snožného oblouku, základního oblouku a carvingového oblouku. Do speciálního výcviku je zařazena výuka krátkého snožného a středního snožného oblouku, oblouk s přeskokem, oblouk v boulích, oblouk v hlubokém sněhu a oblouk s přibrzděním. Dále krátký základní a střední základní oblouk, střední carvingový oblouk, racecarving a funcarving (http://csls.cz/metodika.html - 23. 1. 2014; Štumbauer, J. & Vobr; Obrázek 1).



Obrázek 1 Metodika používaná Českých svazem lyžařských škol

Převzato z: <http://csls.cz/metodika.html>

Jak uvádí Český svaz lyžařských škol (2014) systém státem uznávaných lyžařských kvalifikací je trojstupňový, obsah a rozsah školení a zkuškové požadavky pro všechny

stupně lyžařských kvalifikací stanovuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Stupně lyžařských kvalifikací jsou:

- Instruktor lyžování – základní kvalifikace
- Cvičitel lyžování – vyšší stupeň kvalifikace
- Učitel lyžování – nejvyšší stupeň kvalifikace

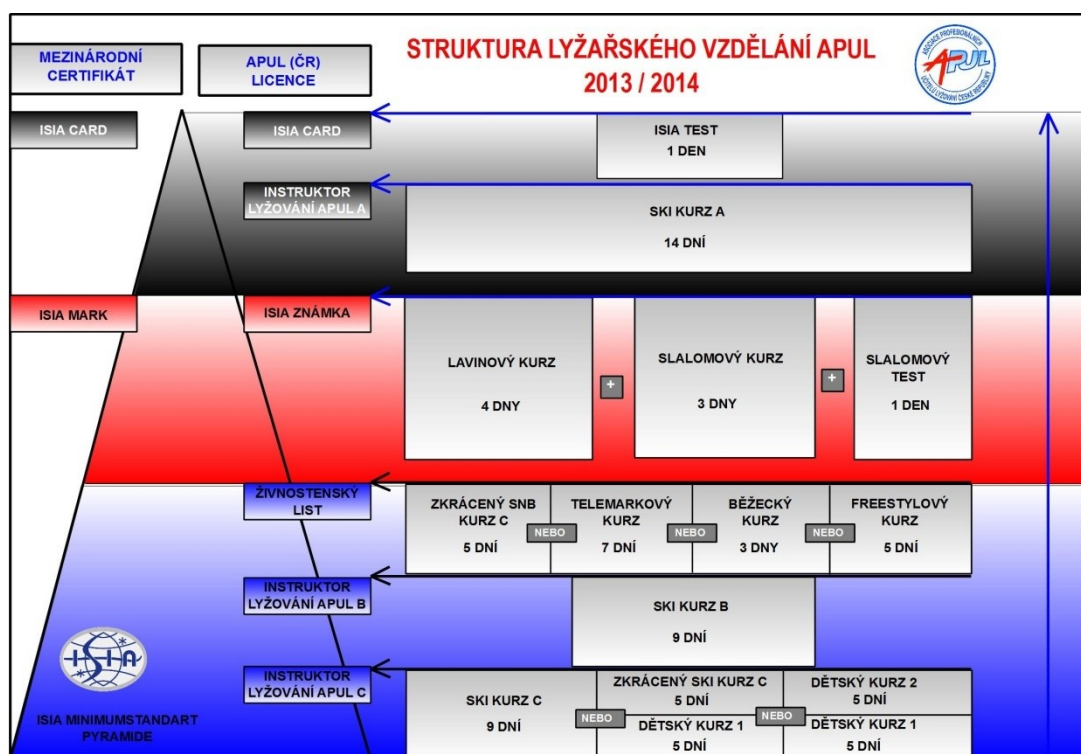
V současné době sdružuje Český svaz lyžařských škol celkem 42 členských lyžařských škol různých typů a velikostí z celé České republiky (<http://csls.cz/index.html> -23. 1. 2014).

Druhou asociací je Asociace profesionálních učitelů lyžování. Jedná se o občanské sdružení, jehož hlavním posláním je organizace vzdělávání učitelů lyžování, snowboardingu, telemarku a dalších zimních disciplín. Cílem této asociace je vyškolit učitele lyžování, kteří budou optimálně připraveni na práci v komerčních lyžařských školách. Asociace profesionálních učitelů lyžování sdružuje učitele lyžování z povolání i lyžařské školy. Tato asociace vznikla v roce 1992, v roce 1994 se stala členem mezinárodní organizace ISIA (Mezinárodní asociace profesionálních učitelů lyžování) a v oblasti metodiky a systému výuky úzce spolupracuje s partnerskými asociacemi ostatních zemí. Asociace profesionálních učitelů lyžování získala akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

Asociace profesionálních učitelů lyžování má svoji vlastní strukturu vzdělávání lyžařských instruktorů, dělí je na následující stupně:

- Instruktor lyžování APUL C – základní kurz
- Instruktor lyžování APUL B – pokročilejší kurz
- Instruktor lyžování APUL A – kompletní vzdělání APUL

Všechny tyto úrovně mají společný požadavek osvojení si slovní zásoby v jednom cizím jazyce, u úrovně Instruktor lyžování APUL A je požadováno osvojení slovní zásoby ve dvou světových jazycích (<http://www.apul.cz/cz/html/category/vzdelani-apul-licence/struktura-lyzarskeho-vzdelani/> - 23. 1. 2014; Obrázek 2).



Obrázek 2 Struktura lyžařského vzdělávání instruktorů Asociace profesionálních učitelů lyžování

Převzato z: <http://www.apul.cz/cz/html/category/vzdelani-apul-licence/struktura-lyzarskeho-vzdelani/>

V současné době Asociace profesionálních učitelů lyžování sdružuje 23 lyžařských škol a přes 1500 aktivních učitelů lyžování a snowboardingu (<http://www.apul.cz/cz/> - 23. 1. 2014).

1.2.2.2 Typy lyžařských škol

Lyžařská škola je organizace, kde probíhá výuka lyžování pod vedením kvalifikovaných instruktorů. V české republice existuje velké množství lyžařských škol. Každá lyžařská škola má svá specifika. Lyžařské školy se od sebe liší velikostí, organizací výuky i místem působení. V české republice se lyžařské školy rozdělují na následující typy:

- denní lyžařská škola
- víkendová lyžařská škola

Denní lyžařská škola má své místo působení přímo na horách, obvykle má k dispozici vlastní lyžařský areál. Výuka probíhá několika způsoby kterýkoliv den v týdnu, a to individuálně, kdy se jednomu až dvěma klientům věnuje jeden instruktor po dobu předem určenou, nebo se jedná o výuku skupinovou, kdy se skupině minimálně 3 osob věnuje jeden nebo více instruktorů po předem určenou dobu (<http://www.newmanschool.cz/sluzby/>, <http://www.ski-raan.cz/index.php?ctr=kurzy> - 23. 1. 2014)

Víkendová lyžařská škola obvykle na hory dojíždí, nemá k dispozici vlastní lyžařský areál. Výuka probíhá pouze o víkendech, většinou se jedná o 5 – 6 víkendů po sobě. Klienti jsou obvykle rozděleni do družstev podle svých lyžařských dovedností. Výuka v družstvech probíhá systematicky, většinou každé družstvo mají na starosti dva instruktoři. Vyvrcholením výuky mohou být poslední den závody a karneval v maskách na lyžích (<http://www.k-plus.cz/lyzarska-skola/>, <http://www.vlsjicin.com/onas.html> - 23. 1. 2014).

1.2.3 Možnosti rodiny

Další možností lyžování dítěte je pobyt na horách s rodinou. Svaz českých lyžařů uvádí, že v současnosti počet lyžujících veřejnosti přesahuje přes 2 000 000 lidí. Jedná se o lidi nejrůznějšího věku. V každém lyžařském areálu lze vidět i rodiny s dětmi. Někteří rodiče se sami pokouší naučit své dítě lyžovat, jiní tuto výuku nechali na odbornících a jezdí na hory s dětmi, co už lyžovat umí, aby se jejich dovednost procvičila a zdokonalila. Bohužel v dnešní době je stejně jako ostatní činnosti i lyžování poměrně nákladnou činností (<http://www.czechski.com/o-nas/o-slcr-> 23. 1. 2014).

V České republice je velké množství lyžařských areálů o různé velikosti. Tyto areály nabízí několik druhů sjezdovek, vleky a lanové dráhy, občerstvení v podobě restaurací, barů, bufetů. Následující porovnání se zaměřuje na největší lyžařské areály České republiky, jejich služby a ceník skipasů pro čtyřčlennou rodinu na jeden den.

Ski areál Lipno je nejkomplexnějším rodinným lyžařským areálem v České republice, nabízí 3 čtyřsedačkové lanovky, 10 sjezdovek o celkové délce 8280m. Cena skipasu v hlavní sezóně pro jednoho dospělého vychází na 600 Kč za den, pro dítě ve věku 6 – 15 let 400 Kč za den. Rodiče mohou využít desetiprocentní slevu na dětský skipas, podmínkou ale je zakoupení 1 denního skipasu a předložit doklad o jeho zakoupení. Celkově vychází celodenní

lyžování pro čtyřčlennou rodinu s dětmi ve věku 6 – 15 let na 1960 Kč (<http://zima.lipnoservis.cz/skiareal-lipno/ceniky/> - 23. 1. 2014).

Ski areál Špindlerův Mlýn se nachází v nejvyšších horách v České republice v Krkonoších, nabízí 5 sedačkových lanovek a 12 vleků, 15 sjezdovek. Cena skipasu v hlavní sezóně pro jednoho dospělého vychází na 750 Kč za den, pro dítě ve věku 6 – 15 let na 520 Kč za den. Tento ski areál nabízí k zakoupení 1 denní rodičovský skipas za 900 Kč, který je přenosný mezi dvěma dospělými osobami. Pokud chce čtyřčlenná rodina lyžovat společně, celodenní lyžování ji celkově vyjde na 1540 Kč (<http://www.skiareal.cz/cenik-ski-arealu> - 23. 1. 2014).

Ski areál Kouty je největší ski areál na Moravě. Jako první nabízí šestisedačkovou sedačku, tři vleky a 10 sjezdovek o celkové délce 11 500m. Cena skipasu v hlavní sezóně pro jednoho dospělého vychází za 560 Kč za den, pro dítě ve věku 7 – 12 let za 390 Kč za den. Celkově by tuto rodinu stálo zakoupení 2 skipasů pro dospělé a 2 skipasů pro děti ve věku 7 – 12 let vyšlo na 1900Kč. Tento ski areál nabízí také výhodnější rodinné jízdné, které počítá se 2 dospělými a 2 dětmi, za celkových 1760 Kč (<http://www.kouty.cz/cenik> - 23. 1. 2014).

Ski areál Červená Voda je nejmodernější areál Orlických hor. Nabízí vyhřívanou čtyřsedačku s bublinou a jeden dětský vlek, 3 sjezdovky o celkové délce 4440m. Cena skipasu v hlavní sezóně pro jednoho dospělého je 520 Kč za den, pro dítě ve věku 6 – 12 let je to 350 Kč. Celkově by čtyřčlennou rodinu zakoupení 4 skipasů vycházelo na 1740Kč za den. I tento ski areál nabízí pro rodiny se dvěma rodiči a dvěma dětmi výhodnější rodinné jízdné za celkových 1570 Kč za den (<http://www.skiparkcervenavoda.cz/cz/cenik> - 23. 1. 2014).

Z porovnání těchto čtyř největších ski areálů České republiky nejvýhodněji vychází lyžování pro čtyřčlennou rodinu na jeden den v hlavní sezóně ve ski areálu Červená voda, naopak nejdražší lyžování je pro tuto rodinu ve Špindlerově Mlýně. Bohužel v dnešní době je tato aktivita vnímána jako finančně velmi náročná a ne každá rodina si ji může dovolit.

1.3 Lyžování dětí v mladším školním věku

Mezi výukou dětí a dospělých existují značné rozdíly. Dětské myšlení má být rozvíjeno pomocí určitého děje, protože děti se nejlépe učí při nějaké činnosti. Je vhodné přivést děti od jízdy k myšlení a ne opačně. Děti se učí na základě zkušeností. Například pokud dítěti řekneme pravidla předjíždění, ale dítě si je nevyzkouší v praxi, je schopno tyto pravidla převyprávět, ale není schopno je použít na sjezdovce. Větším efektem je naučit dítě odhadnout, jak dlouho trvá předjíždění. Dítě tak pozná, že k bezpečnému předjíždění musí mít větší rychlost než předjížděná osoba. Pro dospělého je toto zjištění samozřejmost, dítě ale tuto zkušenost musí nejdříve získat. V porovnání s výukou dospělých jsou děti také mnohem tvořivější. Dospělé zajímá převážně to, co se naučí, děti naopak jak se učí. Děti se také často pouští do těžkých situací a nevadí jim, že chybují a úspěch se nedostaví hned (Vodičková, 2004; Benešová & Štumbauer, 2006).

Základním cílem výuky dětí je naučit je zvládnout pouze techniku jízdy, ale měly by se naučit správně osvojenou techniku využít, správně se ovládat a chovat. Jen ten, kdo se chová správně jako lyžař, nejprve zhodnotí situaci, potom se rozmyslí, co je třeba udělat a naposledy se teprve rozjede. Cílem je, aby se z dítěte stal suverénní lyžař zodpovědný za své chování na sjezdovce. Děti je proto potřeba seznamovat s bezpečným chováním, naučit je přizpůsobovat se podmínkám, odhadovat a předvídat různé situace a adekvátně na ně reagovat. Suverénním lyžařem je potom takový lyžař, který umí sjíždět, zatačat a skákat, ovládá svou výzbroj, zná značení na sjezdovkách, umí jezdit v různých formacích s ostatními, dokáže ostatní vhodně usměrnit. Šestileté děti rozpoznají, že ve stínu je sníh rychlejší než na slunci. Osmileté dítě je suverénním lyžařem, pokud při snížené viditelnosti dokáže samo od sebe ubrat na rychlosti. Desetileté dítě dokáže bezpečně předjíždět (Vodičková & Příbramský, 2005).

1.3.1 Zvláštnosti výuky lyžování dětí

Lyžování se řadí mezi koordinačně náročné činnosti. Osvojování lyžařských dovedností je podmíněno stupněm zralosti nervové soustavy a smyslových orgánů. Obecně se

uvádí, že s lyžařskou výukou u dítěte je možno začít již mezi 2. a 3. rokem věku dítěte. Jedná se ale spíše o seznamování se zimním prostředím, dítě zvládne pouze jízdu po spádnicí. Věk 5 až 6 let je považován za teoretickou hranici zahájení nácviku lyžařské techniky, jelikož po pátém roce života je dítě schopno zvládnout koordinačně náročné dovednosti, ve kterých se vyskytují jednooborové fáze. Za nejvhodnější období nácviku lyžování je považováno období mladšího školního věku (6 – 11 let), kdy dochází k výraznému zlepšení koordinace celého těla (Reichert & Musil, 2007; Suchomel, 2011).

Při lyžování se děti učí novým lyžařským dovednostem. Vodičková a Příbramský (2005) uvádí úvahy Rychteckého (1985), podle něhož je tento proces součástí pohybového (motorického) učení, které má několik fází:

První fáze je fáze generalizace, při níž se dítě seznamuje s danou pohybovou aktivitou. Velmi důležitá je motivace, která má za předpoklad rychlé osvojení pohybové dovednosti. Pro děti je vhodné uplatnit krátkou slovní instrukci a ukázkou, která je nezastupitelná. V této fázi bývají pohyby křečovité a jsou provázeny dalšími neúčinnými pohyby.

Ve druhé fázi (fáze diferenciací) dochází k procvičování pohybové dovednosti opakováním pohybových úkonů. Důležitá je zpětnovazební informace, která je nejčastěji od učitele. Charakteristickým je správný a efektivní pohyb. Pokud však dojde ke změně podmínek (např. rychlost jízdy, sklon svahu), dojde k tomu, že pohyb se stane znovu nejistý a nekoordinovaný.

Třetí fáze je charakteristická dalším zdokonalováním pohybu, který je lépe koordinovaný. Jedná se o fázi automatizace (stabilizace), kdy děti provádí pohybovou činnost automaticky bez ohledu na podmínky.

Čtvrtá fáze se označuje jako fáze asociativní (kreativní asociace). Při této fázi se projevuje schopnost přizpůsobení a přestavby, která je typická pro vrcholový sport. Dítě musí analyzovat prostředí, chování ostatních uživatelů sjezdovky a přizpůsobit podle toho svou pohybovou strukturu.

Na základě zvláštností ontogenetického vývoje lidského organismu stanovil Gnad (2001) periodizaci výuky lyžařských dovedností u dětí a mládeže a rozdělil ji do následujících čtyř etap:

- Období seznamování (3 až 5 let)

- Období výuky hrou (6 až 10 let)
- Období učení (11 až 14 let)
- Období zdokonalování (14 až 16 let)

Charakteristikou období seznamování (3 až 5 let) je hra jako základ. Dítě by si mělo především volně hrát na sněhu, organizované formy výuky nejsou doporučovány. Do čtvrtého roku věku dítěte se pedagogické působení na něj zaměřuje na seznamování se zimním prostředím a lyžařským vybavením. Od čtvrtého roku se zaměřuje na pocit skluzu na lyžích. Pro dítě je důležitá pochvala a povzbuzení. Typickými znaky jízdy malých dětí jsou přímá jízda ve sníženém postoji s těžištěm posunutým dozadu, široká stopa, dolní končetiny nejsou pokrčeny v kolenou. Lyže jsou postaveny v mírném oboustranném přivrátu na vnitřních hranách. K zatáčení dítě využívá celý trup. Tyto chyby se nedoporučuje násilně odstraňovat, naopak většina z nich se odstraní několikanásobným opakováním přímé jízdy.

V období výuky hrou (6 až 10 let) je dítě již dostatečně koordinačně zralé, snadno a rychle se učí a zvyšuje se u něj schopnost nápodoby. Výuka by měla mít komplexní charakter, je možné ji provádět v družstvech. Musí být pestrá, mít spád, velkou proměnlivost a také poskytnout dítěti dostatek příležitostí pro vyžití podle jeho zájmu. Cílem tohoto období je procvičit celý rozsah základních prvků a hlavních dovedností lyžařské přípravy. K tomuto procvičení je vhodné využít nejrůznější hry a soutěže. Jedná se o prožitkové učení.

Období učení (11 až 14 let) je charakteristické pubertální diskoordinací, kdy dochází k nesouladu somatických změn a změn motorických. Projevuje se především u nesportujících dětí, u nichž se mohou objevit obtíže učít se novým dovednostem, a také se může zpomalit proces jejich zdokonalování. Dochází také k výrazné diferenciaci žáků podle zájmů a dovednostních předpokladů. Tyto rozdíly vyžadují vhodný výběr výukových prostředků.

V období zdokonalování (14 až 16 let) dochází k vyrovnávání pubertálních disproporcí, kondiční schopnosti postupně vyrovnávají vývojový náskok koordinačních schopností. Hlavním úkolem tohoto období je zdokonalování a rozvíjení všech lyžařských dovedností, které byly v předchozích etapách osvojeny. Základním prostředkem zdokonalování jsou různé druhy terénů a sněhových podmínek (Suchomel, 2011).

Podle doby trvání výuky se v lyžování rozlišuje půldenní výuková jednotka, která by u dětí neměla trvat déle než 120 minut. Během této doby se realizuje rozcvička, nácvik nového a opakování již naučeného, volné lyžování a hry na uklidnění. Je možné se

koncentrovat jen na nácvik, nejsou problémy s únavou. Celodenní výuka se rozděluje na dopolední a odpolední výcvik a praktikuje se především v lyžařských školách. Do dopolední části jsou zařazeny nové výukové obsahy, opakovací úlohy, upevňování naučeného. V odpolední části je vhodné použít hry a soutěže. Celodenní lyžařský kurz se praktikuje v našich podmínkách především ve veřejných lyžařských školách a je rozdělen do několika týdnů. Protože se během týdne spousta věcí zapomene, je vhodné zařadit na začátek výuky opakování a až poté učit novým lyžařským dovednostem. Při výuce lyžování je vhodné využívat různé pomůcky, které nácvik usnadňují, a tím se stává zábavnějším. Mezi takové pomůcky řadíme různé budky, plastové tyče, figurky, malé kostky, hračky (Vodičková 2004).

1.3.2 Didaktické metody a postupy při výuce lyžování dětí

Lyžování vyžaduje díky své rozmanitosti prolínání různých metod. Nepostradatelná metoda pro učení dětí lyžařským dovednostem je metoda ukázky, metoda napodobení a komplex metod korektivních a metoda pohybového kontrastu. Učitel v průběhu výuky uplatňuje různé vyučovací postupy, při kterých využívá různé metody.

Komplexní postup charakterizuje konečná podoba pohybové dovednosti hned od počátku nácviku. Tento postup je možné uplatnit při nácviku jednoduchých pohybových činností, během kterého děti vidí cíl učení již od počátku. Dochází tak ke zvyšování jejich motivace a ke správné rytmizaci pohybů. Důležitá je okamžitá korekce, aby nedošlo k upevnění nežádoucích návyků. Vhodné uplatnění je u dětí, začátečníků a k získávání dovedností v hrubé formě.

Analyticko – syntetický postup je vhodné použít u starších dětí, které jsou schopny pochopit rozčlenění pohybového celku na dílčí úseky a jejich následné propojení. Tento postup se používá při nácviku složitější pohybové činnosti. Ulehčuje korekci a kontrolu. Nevýhodou je zdlouhavost, nerytmičnost provedení, které může vést k demotivaci u menších dětí.

Synteticko – analytický postup je kombinací komplexního a analyticko – syntetického postupu, předchází ztrátě motivace a zabraňuje dalším obtížím (Rychtecký & Fialová, 2002; Štancl & Strobl, 2004; Vodičková, 2004).

1.3.3 Zásady bezpečnosti při lyžování

V každém sportu je důležitá bezpečnost. Jízdu na lyžích po sjezdovce lze přirovnat k jízdě po silnici v běžném provozu, v obou situacích je nutné dodržovat určitá pravidla. Mezinárodní lyžařská federace FIS (2002) sestavila všeobecná pravidla chování na sjezdových tratích, která se nazývají Bílý kodex. Bílý kodex obsahuje následující pravidla:

1) Ohled na jiné

Každý uživatel lyžařské trati se musí chovat tak, aby neohrozil nebo nepoškodil ostatní uživatele a to nebezpečným stylem jízdy, špatně odloženým materiálem, sníženou schopností reakce a odhadu (alkohol, drogy).

2) Priměřená rychlost a způsob jízdy

Uživatel trati musí jet takovou rychlostí a způsobem, které odpovídají jeho schopnostem, podmínkám a počasí.

3) Volba směru

Lyžař přijíždějící shora je zodpovědný za všechny lyžaře jedoucí pod ním. Proto musí volit takový směr, aby nikoho neohrozil. Musí mít dostatečný odstup a předpovídat pohyb lyžaře jedoucího níže.

4) Předjíždění

Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby nedošlo k ohrožení předjížděného lyžaře. Předjížděný musí umět zareagovat na pohyb předjížděného.

5) Vjíždění na trať, rozjíždění se na trati

Každý uživatel trati, který na ni vjíždí nebo ji přejíždí, musí dávat pozor a sledovat vše pod sebou a za sebou, aby tak nezpůsobil nebezpečí pro jiného uživatele nebo sebe samotného. Stejně pravidlo platí i při rozjíždění se po každé přestávce.

6) Zastavení

Lyžař by neměl zastavovat na úzkých a nepřehledných místech sjezdovky, pokud je zastavení nutné, provede se na okraji sjezdovky. V případě pádu se lyžař snaží co nejrychleji zvednout.

7) Stoupání

Výstup nebo sestup po trati je dovolen pouze při okraji sjezdovky.

8) Respektování signalizace

Všichni uživatelé tratí musí sledovat a respektovat veškerá značení na trati. Na křižovatkách s veřejnou komunikací nebo trasou lyžařského vleku má přednost účastník silničního provozu nebo uživatel vleku.

9) Případ nehody

Každý uživatel sjezdové trati je povinen poskytnout první pomoc při nehodě v rámci svých možností a schopností, musí označit místo nad nehodou ve svahu pro ostatní uživatele a co nejrychleji zavolat odbornou pomoc.

10) Identifikace

Každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní informace o své osobě. (Reichert & Musil, 2007; <http://csls.cz/index.html> - 1. 2. 2014; http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/Administrative/04/22/77/10fisrulesforconductsafetyandtheenvironment_newFISCI_Neutral.pdf - 10. 2. 2014).

Výcvik v družstvu je specifickou organizační formou. Tato organizační forma vyžaduje dodržovat tyto zásady bezpečnosti:

- S družstvem se zastavuje pouze na přehledném, dobře viditelném místě na okraji tratě.
- Při příjezdu ke družstvu se zastavuje zásadně pod ním.
- Při přestávce na trati musí stát instruktor čelem ke slunci nebo proti větru. Členové družstva tak stojí zády ke slunci či větru a mohou sledovat pokyny instruktora.
- Necvičit v úzkých a nepřehledných úsecích sjezdové tratě.
- Bezprostředně za sebou (tzv. v hadu) lze jezdit pouze na širokých a přehledných místech.
- Do fronty před jízdou na vleku či lanovce se řadí v pořadí, ve kterém se přijelo. Po vyjetí nahoru opustit výstupní prostor a čekat na stanoveném místě.

(Vodičková, 2004; Bittner, 2011)

1.3.4 Metodika nácviku sjíždění a zatáčení na lyžích

V České republice je lyžařský výcvik uspořádán do dvou vývojových etap:

- etapa základního lyžování
- etapa závodního a extrémního lyžování

Tyto etapy lyžování se mohou vzájemně prolínat, liší se ale svými odlišnými cíli. Výuku základního lyžování je vhodné provádět nejprve na dobře upraveném a mírném svahu, postupně lze zvyšovat obtížnost vnějších podmínek (strmější svah, členitý terén). Etapa základního lyžování je dále rozdělena na I. a II. část. V I. části dochází k nácviku všeobecné lyžařské průpravě, specializované lyžařské průpravě, reguluje se rychlost a cvičí se základní techniky lyžařských disciplín (základní oblouky, základní způsoby běhu na lyžích, základy skoku). Ve II. části se zdokonaluje a rozšiřuje základní technika, dochází ke zdokonalování základních pohybových dovedností a probíhá nácvik rozšiřujících pohybových dovedností pro zvládnutí obtížnějších druhů oblouků (Vodičková, 2004; Vodičková & Dygrín, 2011).

1.3.4.1 Všeobecná lyžařská průprava

Cílem všeobecné lyžařské průpravy je osvojení základních lyžařských dovedností, jejich využití při dalším výcviku. Všeobecná lyžařská průprava slouží také k vytvoření komplexních pocitů, mezi které patří pocit skluzu, rychlosti.

K základním prvkům všeobecné lyžařské průpravy se řadí:

- manipulace s lyžařskou výzbrojí
- pády a vstávání
- postoje a pohyby na lyžích na rovině a na svahu
- obraty na rovině a na svahu
- výstupy
- brzdění a zastavování
- odšlapování a bruslení na lyžích

Manipulace s lyžařskou výzbrojí

Při výuce začátečníků je třeba naučit děti manipulovat s lyžařskou výstrojí a výzbrojí. Malé děti často potřebují pomoc učitele. Mezi manipulaci řadíme:

- nošení lyží – lze praktikovat na ruku před tělem, v každé ruce jedna lyže nebo na rameni špičkami dopředu

- připínání lyží na rovině – lyže jsou vedle sebe (vázání je nutné očistit od sněhu), dítě zvedne jednu nohu, očistí ji od sněhu, botu zasune rovně do špičky vázání a patu poté zatlačí dolů, takto si obuje i druhou lyži
- připínání lyží na svahu - lyže jsou položeny vedle sebe napříč svahem, nejprve se připíná spodní lyže, potom horní; připínání lyží na svahu se provádí na okraji sjezdovky, lze vymyslet soutěž družstev např. kdo nejrychleji připne lyže a drží správně hole
- odepínání lyže – děti se učí odepínat lyže rukou, hůlkou, pomocí lyže (zatlačit na patku lyže a vystoupit)

Pády a vstávání

Mezi prvními lyžařskými dovednostmi je potřeba nacvičit techniku pádů a vstávání. Z jízdy šikmo svahem dítě natočí trup tak, aby se dostal do kontaktu se sněhem co největší plochou. Lyže musí být srovnány tak, aby podélná osa lyží byla kolmá ke spádnici.

Postoje a pohyby na lyžích na rovině a na svahu

K základním lyžařským pohybovým činnostem patří pokusy o skluz na lyžích na rovině. Děti si musí nejprve zkusit:

- pohyby na místě – podřepy a dřepy, posadit se na lyže a zase vstát, předklony s dotykem špiček vázání, úklony s dotykem pravé a levé boty, přenášení hmotnosti těla z jedné lyže na druhou, zvedání celé lyže, zvedání špičky nebo patky, přešlapování v přívratu a odvratu
- pohyby z místa – chůze, běh, lyže předsouvat dopředu, střídání dupnutí a předsunutí, skluz – na obou lyžích, na jedné lyži, překračování předmětů, úkroky v rovnoběžném postavení lyží

Obraty

Nácvik obrátů se provádí nejprve na rovném upraveném povrchu, postupně se přechází k mírnějšímu sklonu svahu.

Obraty na rovině:

- přešlapování přívratem – děti se snaží dostat špičky lyží k sobě, střed otáčení tvoří špičky lyží, kolem kterých se děti otáčí opakovaným úkrokem jedné lyže v přívratu a přisunem druhé
- přešlapování odvratem – patky lyží mají děti u sebe, špičky od sebe, střed otáčení tvoří patky lyží

- obrat přednožením – dítě přednoží vnitřní nohu, přitom celou hmotnost těla přenesse na stojnou lyži, patka přednožené lyže se dotýká sněhu – tuto lyži zvrátí do protisměru tak, že špička vnitřní lyže se dostane k patce vnější lyže, přenesse na ni váhu a odlehčenou lyži připojí rovnoběžně do nového směru
- obrat výskokem – po odrazu jsou lyže nad sněhem stočeny do požadovaného směru
- obrat překročením vpřed – odlehčená lyže je přemístěna překročením před lyži stojnou předním obloukem, lyže jsou v rovnoběžném postavení, špičkami však směřují opačným směrem, hmotnost těla je přenesena na tuto lyži a obrat je dokončen vytočením odlehčené lyže
- obrat překročením vzad – odlehčená lyže je přemístěna překročením za lyži stojnou patkou vpřed, lyže jsou v rovnoběžném postavení, špičky ale směřují opačným směrem, obrat je dokončen vytočením druhé lyže

K procvičování těchto obrátů lze využít i některé hry, jako např. soutěž o nejrychlejší hvězdičku, soutěž o co nejvíce obrátů v dané době, štafetový běh s obratem u značky.

Obraty na svahu:

- obrat přešlapováním přivratem – z postoje na vrstevnici jsou lyže přivráceny špičkami ze svahu
- obrat přešlapování odvratem – dítě přešlapuje kolem patek čelem ke svahu
- obrat přednožením ke svahu
- obrat přednožením od svahu
- obrat odskokem

Výstupy

Děti se musí naučit různé způsoby výstupů, které předcházejí jízdě na vleku. Nácvik výstupu je nutné provádět nejprve do malého, mírného svahu.

Děti se učí následující výstupy:

- výstup s postavením lyží do V (odvratem) – lyže jsou vytáčeny špičkami ven, krok za krokem se stoupá čelně ke svahu
- výstup s chůzí po spádnicí pomocí kratších kroků
- výstup chůzí šikmo svahem – lyže jsou stavěny na vyšší hrany
- výstup jednostranným odvratem – vyšší lyže zachovává přímý směr, nižší lyže se přemísťuje nad sněhem v mírném odvratu
- výstup stranou – je prováděn z postoje na vyšších hranách, kolena jsou přikloněna ke svahu, do svahu se vystupuje opakovaným úkrokem stranou ke svahu

- výstup stranou vpřed – výstup stranou je spojen s chůzí šikmo svahem

Brzdění a zastavování

Brzdění a zastavení jsou první dovednosti, které se musí děti na začátku lyžování naučit. Prvním nejjednodušším způsobem je pro ně pád. Spolehlivými prostředky kontroly rychlosti jízdy je:

- pluh – špičky lyží směřují k sobě, patky od sebe, lyže jsou postaveny na vnitřních hranách, ruce jsou vpředu, pohled směřuje ve směru jízdy
- polopluh (jednostranný přívrat) – je jednou z variant přibrzdění, umožňuje křížení svahu se současným brzděním, zatížená je spodní lyže, která je propnutá proti směru jízdy
- odšlapování do oblouku – z přímé jízdy dojde k odklonění jedné nohy a naklonění se mírně dopředu, lyže je postavena na vnější hraně, dítě na ni přestoupí a druhou lyži přisune a zatíží

Odšlapování a bruslení na lyžích

Tyto pohybové dovednosti vyžadují určitou míru rovnovážných schopností, protože při nich dochází k přenosu hmotnosti těla z jedné lyže na druhou. Jedná se o pohyb vpřed využitím odrazu z hrany lyže a skluzu. Nácvik se provádí nejprve na rovném terénu.

- odšlapování ke svahu – při jízdě šikmo svahem je váha přenesena na nižší lyži, odlehčená lyže je zvednuta a odvrácena a položena do nového směru, současně s položením lyže na sníh je proveden odraz z hrany nižší lyže
- odšlapování přes spádnici
- bruslení – základním postavením je oboustranný odvrat, hmotnost těla je přenesena na jednu lyži, z vnitřní hrany zatížené lyže se dítě odráží, odlehčenou lyži položí na sníh a po dokončení odrazu na ni přenesou váhu těla a lyže klouže v odvráceném postavení; tento cyklus se opakuje

Před nácvikem bruslení je vhodné a pro děti zábavné procvičit chůzi v oboustranném odvratu a naznačení odrazu opakovaně z jedné lyže – koloběžka (Kutáč & Navrátková, 2002; Vodičková & Příbramský, 2005; Benešová & Štumbauer, 2006).

1.3.4.2 Specializovaná lyžařská průprava

Specializovaná lyžařská průprava slouží k opakování, procvičování a zdokonalování prvků všeobecné lyžařské průpravy. Jsou zde zařazeny prvky sjíždění a zatačení, které jsou důležité pro nácvik základních, carvingových a snožných oblouků.

Prvky specializované lyžařské průpravy jsou:

- základní sjezdový postoj
- nácvik rovnováhy
- sjíždění
- jízda na vleku

Základní sjezdový postoj

Při základním sjezdovém postoji jsou lyže na plochách rovnoběžně vedle sebe (10 – 15 cm od sebe, na šířku ramen). Dolní končetiny jsou mírně pokrčeny ve všech kloubech, paže jsou mírně pokrčené, hole směřují šikmo vzad. Hmotnost těla lyžaře je rozložena na celých chodidlech, pohled směřuje vpřed.

Nácvik se provádí nejdříve na rovině, poté z mírného svahu bez holí.

Modifikace sjezdového postoje:

- během jízdy v základním sjezdovém postoji dítě provádí náklony trupu vpřed a vzad, ty jsou doprovázeny pohybem paží (náklon v před i paže vpřed, náklon vzad i paže vzad) – dítě si tak uvědomí vliv postavení paží na vyváženost postoje
- během sjíždění si dítě sundá a opět nasadí rukavici, soustředí se na jinou činnost než na jízdu, dochází k automatizaci sjezdového postoje
- před jízdou si dítě udělá sněhovou kouli, během jízdy se snaží zasáhnout instruktora nebo jiný cíl
- jízda v základním sjezdovém postoji přes terénní nerovnosti

Nácvik rovnováhy

V této etapě je důležitý nácvik rovnováhy, který je základem pro sjíždění a zatačení na lyžích.

Provádí se tyto cviky:

- zvedání patky lyží – během jízdy v základním sjezdovém postoji dítě zvedá a pokládá střídavě patku pravé a levé lyže
- zvedání špičky lyží – během jízdy v základním sjezdovém postoji dítě zvedá a pokládá střídavě špičku pravé a levé lyže
- zvedání celé lyže – během jízdy v základním sjezdovém postoji dítě zvedá a pokládá střídavě celou pravou a celou levou lyži

- jízda po jedné lyži – dítě se snaží dojet co nejdále po jedné lyži, lyže si vystřídá

Sjíždění

První sjíždění by mělo probíhat na mírném svahu s dojezdem do roviny. Obě nohy dítě zatíží stejně, stojí v základním sjezdovém postoji. S dětmi se procvičují následující druhy sjíždění:

- sjíždění po spádnicí – je jízda v základním sjezdovém postoji s dojezdem do roviny
- sjíždění šikmo svahem – vyšší lyže jede po vnější hraně, nižší po vnitřní hraně
- sjíždění při různých rychlostech – procvičuje se klouzavý pluh (lyže postaveny do oboustranného přívratu, jízda přímo po plochách bez změny směru), brzdivý pluh (lyže v oboustranném přívratu na hranách, při sjíždění dochází k zatížení vnitřních hran a tím i zastavení)
- sjíždění přes různé terénní nerovnosti a zlomy

Jízda na vleku

Děti se učí jezdit na vleku hned po úvodních lekcích. K nácvičce jsou používány různé pomůcky, pohyblivé koberce, různé typy vleků. Návčik jízdy na vleku obsahuje:

- přípravu na jízdu na vleku – probíhá na rovině a mírně do kopce, učitel táhne dítě za ruku a poté za hůlku, děti vezmou hůlku mezi nohy (talířek mají na zadku), učitel táhne dítě na laně, na slalomové tyči
- jízdu na vlečném laně – důležité je, aby si dítě uvědomilo, že hmotnost těla je na obou lyžích, lyže jsou postaveny paralelně vedle sebe v širší stopě, dítě se musí pevně držet lana a jet ve stopě, dívá se po směru jízdy, učitel dítěti pomáhá při nastupování, při vystupování dítě pouští lano a vystoupí ze stopy
- jízdu na vleku – při nástupu na vlek jsou lyže postaveny do stopy, dítě oběma rukama uchopí kotvu a dá si ji pod zadek, v žádném případě nesedá, při jízdě je hmotnost těla na obou lyžích, pohled směřuje vpřed, pevné držení se kotvy, při výstupu z vleků je potřeba rychle vystoupit do strany

Při prvních pokusech jízdy na vleku je u dětí vhodná dopomoc obsluhy vleků (Kutáč & Navrátková, 2002; Vodičková & Příbramský, 2005; Benešová & Štumbauer, 2006).

1.3.4.3 Návčik zatáčení na lyžích

Podle stupně osvojení lyžařských dovedností a podle úrovně pohybových dovedností žáků je volena přímo výuka lyžování v paralelním postavení lyží nebo výuka v přívratném postavení lyží (pluh). Toto přívratné postavení je třeba následně odbourat, protože často dochází k jeho nadměrné fixaci a pohybový návyk je tak dlouhotrvající. Během výuky I. a II. části etapy základního lyžování si děti osvojují lyžařské oblouky:

- oblouk v pluhu
- oblouk z přívratu vyšší lyží
- oblouk z pluhu
- paralelní – smýkaný oblouk
- carvingový oblouk

1.3.4.3.1 Oblouk v pluhu

Oblouk v pluhu je jedním ze základních způsobů zatáčení na lyžích, který se používá zejména u dětí a začátečníků. Umožňuje pochopit správné postavení zejména pánve a ramen při zatáčení. Předpokladem nácviku oblouku v pluhu je zvládnutí klouzavého pluhu a bezpečně zastavit v pluhu. První oblouk v pluhu nastane tehdy, pokud na konci klouzavého pluhu dojde k otočení lyže do strany. Nácvik je prováděn v pomalé rychlosti a na mírném svahu.

Tento oblouk se provádí tak, že z jízdy klouzavým pluhem po spádnicí dítě zatíží jednu lyži v její přední části tím, že na ni přenesení váhu, následně pohne kolenem nad touto lyží dopředu a dovnitř budoucího oblouku. Tímto způsobem dojde k zahranění zatíženou lyží a k otočení. Vnitřní lyže je zatížena méně a její hranění je také menší. Oblouk se ukončí zvýšením těžiště těla a přenesením váhy zpět na obě lyže. Paže jsou mírně pokrčeny před tělem, hole směřují šikmo vzad, trup je mírně předkloněn. U začátečníků se doporučuje nejdříve výuka bez holí (Reichert & Musil, 2007; Obrázek 3).



Obrázek 3 Oblouk v pluhu

Převzato z: Reichert & Musil, (2007, s. 65).

Oblouk v pluhu děti provádí za pomalé jízdy, na mírném sklonu svahu. Děti si jej procvičí navazovanými oblouky v pluhu s malou změnou směru jízdy (otevřené oblouky), navazovanými oblouky v pluhu s velkou změnou směru jízdy (uzavřené oblouky), v okamžiku zahájení oblouku přikládáme obě ruce z upažení ze strany na vnější koleno a tlačíme na něj ve směru dovnitř tvořeného oblouku, dále děti projíždí slalomem, kde se mění rychlost a poloměr oblouku.

Nejčastějšími chybami jsou zahájení oblouku na obou lyžích, neudržení přívratného postavení v průběhu napojování oblouků, těžiště těla je nejnižší při ukončení oblouku, příliš výrazný pluh, rotační pohyby trupem a rameny, malý nebo žádný vertikální pohyb těžiště těla, nedostatečné zahranění vnější lyže, nadměrné nebo žádné pokrčení paží a předklon trupu (Vodičková & Dygrín, 2011).

1.3.4.3.2 Oblouk z pluhu

Oblouk z pluhu předchází nácviku paralelního – smýkaného oblouku. Umožňuje pochopení pohybových principů (odraz z hran, rotace pánve, odlehčení lyží) k zahájení smýkaných oblouků. Pro smýkané oblouky je charakteristická společná práce dolních končetin.

Oblouk z pluhu je zahajován z jízdy šikmo svahem, při níž dochází k vysouvání patek lyží do klouzavého pluhu. Ten je ukončen rychlým pohybem kolen směrem dovnitř a dopředu se současným zapíchnutím nižší hole do sněhu. To je impulsem k odrazu z hran lyží směrem nahoru na budoucí vnější lyži. Přitom dochází k částečné rotaci pánve. Tyto pohybové činnosti a odlehčení lyží je využíváno k uvedení lyží do točení. Lyže se sjíždějí do paralelního postavení na úrovni spádnice. Rotace pánve je zrušena pohybem vnitřní lyže a boku vpřed, dojde k výměně boků. Lyže jsou dále otáčeny plynulým snižováním těžiště pohybem pánve a kolen dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, trup je odkloněn od svahu. V závěru snižování těžiště jsou patky lyží opět vysunuty do klouzavého pluhu, dojde k zahranění a nižší hůl je zapíchnuta do sněhu. Po celou dobu oblouku jsou obě lyže v neustálém kontaktu se sněhem (Reichert & Musil, 2007; Obrázek 4).



Obrázek 4 Oblouk z pluhu

Převzato z: Reichert & Musil, (2007, s. 72).

Současné vysunutí vyšší odlehčené a nižší zatížené lyže do rovnoměrného oboustranného přivrátu je poměrně náročné. Proto tento oblouk není zařazen do některých vyučovacích postupů. Výhodou tohoto oblouku ale je možnost výrazné regulace rychlosti.

Vhodné cvičení pro nácvik tohoto oblouku je při jízdě šikmo svahem opakovaně vysouvat patky lyží do klouzavého pluhu, provést tak zahranění a odraz z vnitřních hran. Provádět samostatný oblouk z pluhu, poté oblouky z pluhu navazovat. Oblouky provádět jen s krátkou fází pluhu, tím je pak lépe osvojen paralelní – smýkaný oblouk.

Nejčastější chyby, které se vyskytují při nácviku oblouku z pluhu, je nedostatečné zatížení vnější lyže, které se projevuje výrazným smýkáním při vedení oblouku, dále záklon, nedostatečné hranění při vedení oblouku, rotace při vedení oblouku, rotační pohyb paže

ve směru oblouku a nesprávná koordinace pohybu paží a nohou (Benešová & Štumbauer, 2006; Vodičková & Dygrín, 2011).

1.4.3.3 Oblouky z přívratu vyšší lyží

Nácvik oblouk z přívratu vyšší lyží se zařazuje po zvládnutí oblouku v pluhu. Oblouk z přívratu vyšší lyží je ve většině lyžařských škol považován za metodický základ a tvoří přechod k obloukům s paralelním postavením lyží.

Oblouk z přívratu vyšší lyží je prováděn tak, že z jízdy šikmo svahem se patka vyšší lyže vysune do přívratného postavení. Hmotnost těla je přenesena na vyšší lyži a lyže jsou uváděny do točení pohybem kolena nad touto lyží ve směru dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. Těžiště těla se plynule snižuje. Vnější lyže je zatížena více a jede po vnitřní hraně. Vnitřní lyže, koleno, bok a rameno jsou mírně vpředu. Vnitřní odlehčená lyže je na úrovni spádnice prisunuta po sněhu do paralelního postavení s vnější lyží, přitom se těžiště těla dál snižuje. Po dokončení zatáčení lyží je těžiště těla zdvihnuto nad vnější lyží a lyže jsou v paralelním postavení. Teprve pak následuje vysunutí vyšší lyže do přívratu a zahájení následujícího oblouku. Paže jsou v mírném pokrčení před tělem, hole směřují šikmo vzad. Oblouk je vhodné nacvičovat bez holí (Obrázek 5).



Obrázek 5 Oblouk z přívratu vyšší lyží

Převzato z: Reichert & Musil, (2007, s. 73).

Nácvik tohoto oblouku se provádí na místě vysouváním vyšší lyže do přívratu a následovným vrácením zpět. Z jízdy šikmo svahem je vyšší lyže opakovaně vysouvána do přívratu a zase vrácena zpět. Dalším cvičením je přívratná girlanda, kdy z jízdy šikmo svahem je vyšší lyže vysunuta do přívratu a jejím zatížením a zahraněním je lyže natočena do spádnice. Následným přenesením hmotnosti na lyži je zatížena a odlehčená vyšší lyže je přisunuta zpět do paralelního postavení s lyží nižší a plynulým snižováním dojde k zatočení smykem ke svahu.

Nejčastějšími chybami jsou nedostatečný vertikální pohyb, chybí vysunutí patek vyšší lyže do přívratného postavení, oboustranný přívrat, zatížení vnitřní lyže, přetrvávající rotace pánve, trupu a ramen ve vedení oblouku a zvedání vnitřní lyže při sjíždění do paralelního postavení (Benešová & Štumbauer, 2006; Tremml, 2006).

1.3.4.3.4 Paralelní – smýkaný oblouk

Paralelní – smýkaný oblouk je nacvičován po zvládnutí oblouku z pluhu. Při nácviku se uplatňuje střední délka oblouku a dochází k synchronní práci paží a píchání holí. V závislosti na dovednostech lyžařů je možné nácvik provádět postupně na prudším sklonu svahu.

Při jízdě šikmo svahem je zahájeno plynulé snižování těžiště těla tím, že kolena a pánev směřují dopředu a ke svahu, trup je odkloněn. Nižší paže s holí je vykývnuta šikmo vpřed. V okamžiku, kdy je ukončeno přiklonění kolen a pánve ke svahu, dochází k zahranění lyží a vykývnutá hole je zapíchnuta do sněhu. To je považováno za impuls k odrazu z hran lyží nahoru a šikmo vpřed ve směru tvořeného oblouku. Odlehčení lyží usnadní rotace pánve a opora o hůl při odrazu. Těmito pohybovými činnostmi a odlehčením lyží jsou lyže uvedeny do točení. Hmotnost těla je přenesena na vnější lyži. Výměnou boků dochází k rušení rotace pánve. Když je těžiště těla nejvýše, je zahájen aktivní pohyb kolen a pánve dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, při kterém je trup částečně odkloněn, a dochází k otáčení lyží. Vnější paže s holí vykývuje vpřed. Oblouk je ukončen zahraněním lyží a zapíchnutím hole do sněhu (Reichert & Musil, 2007; Obrázek 6).



Obrázek 6 Paralelní – smýkaný oblouk

Převzato z: Reichert & Musil (2007, s. 97)

Paralelní – smýkaný oblouk se procvičuje tak, že nejprve na místě je procvičována synchronní práce paží s pícháním holí a hraněním lyží. Poté je tato činnost doplněna odrazem z hran z jízdy šikmo svahem. Oblouk procvičujeme nejprve jako samostatný paralelní – smýkaný oblouk, poté dochází na mírném svahu k napojování otevřených paralelních – smýkaných oblouků. Dalším cvičením jsou napojované paralelní – smýkané oblouky s pícháním holí, které se drží v polovině jejich délky.

Při nácviku i následném procvičování lze pozorovat nejčastější chyby, kterými jsou nedostatečné zatížení vnější lyže, které se projevuje výrazným smykem a rozjetím lyží od sebe při ukončení oblouku. Další chybou je záklon, nedostatečné hranění při vedení a ukončení oblouku, rotace při vedení a ukončení oblouku, rozsáhlé pohyby paží, dvojitý vertikální pohyb v jednom oblouku a nesprávná koordinace pohybu paží a nohou (Vodičková & Dygrín, 2011).

1.3.4.3.5 Carvingový oblouk

Carving je výraz převzatý z angličtiny, carve znamená řezat. V lyžování se jedná o moderní techniku, jejíž charakteristikou je zahájení a vedení lyží v oblouku po vnitřních hranách s minimalizací smyku. Podmínkou nácviku carvingu je zvládnutí základních lyžařských dovedností a vhodná výzbroj. Carvingové lyže jsou specifické svým bočním krojením. Pro potřeby základního lyžování by se měly lyže pohybovat v délce 140 – 170 cm s rádiem 11 – 14 m pro dospělého člověka. Délka a rádius lyží je individuální podle dispozic každého lyžaře. Při výběru vhodných lyží pro dítě hraje důležitou roli věk a výška postavy. Pro děti starší 5 let je vhodná délka lyží 120 – 150 cm, špičky lyží by měly sahat mezi nos a bradu dítěte. Rádius dětských lyží se pohybuje kolem 8 – 12 m. Pod vázání je vhodná podložka.

Nácvik carvingu je prováděn na vhodném terénu. Svah by měl být volný, široký, mírný a upravený s vodivým sněhem. Na získané základní lyžařské dovednosti se navazuje carvingovou přípravou, při které se lyžař seznamuje s lyžařskými dovednostmi potřebné pro zvládnutí carvingových oblouků.

Carvingová průprava je prováděna na carvingových lyžích většinou bez holí a na vhodném terénu. Cílem carvingové průpravy je osvojení si pohybové dovednosti pro zvládnutí carvingového oblouku. Při této přípravě si dítě osvojuje dovednosti:

- vedení lyže v oblouku po hraně
- zahranění lyží na místě
- zapojení vnitřní lyže do zahájení a vedení oblouku
- vedení lyží v šíři ramen
- vedení lyží v oblouku po vnitřních hranách, které jsou zahraněny pod stejným úhlem
- přehranění (což je překlopení lyží vedených po hranách na hrany opačné)

Vedení lyže v oblouku po hraně

Na této začáteční fázi nácviku je důležité, aby si dítě vyzkoušelo za jízdy postavit lyže na hranu a zapamatovat si tak tzv. pocit hrany. Tento pocit hrany si dítě vyzkouší ve cvičeních jako je odšlapování a bruslení na rovině. Z jízdy šikmo svahem dítě odšlapuje ke svahu, přitom se výrazně odráží z vnitřní hrany lyže. Odšlapováním postupně navazuje oblouku. Z jízdy šikmo dítě provede oblouk ke svahu, kdy vnější lyže je na hraně a vnitřní lyže slouží jako opora a je vedena po ploše.

Zahranění lyží na místě

Tento nácvik se doporučuje před nácvikem vedení lyží v oblouku po vnitřních hranách. Dítě pohledem kontroluje zahranění obou lyží pod stejným úhlem. Cvičení, kdy dojde k zahranění, se provádí např. s oporou holí. To se provádí ze základního sjezdového postoje s lyžemi v šíři ramen, dítě opakuje náklony celého těla mimo zahraněné lyže, oporou mu jsou hole, které jsou zapíchnuty 1, 5 m od lyží. Místo opory holí lze využít i oporu o ramena nebo dlaně druhého dítěte nebo učitele. Cvičení lze provádět i ve dvojici. Dvojice stojí vedle sebe a drží se za ruce. K zahranění dojde opakovanými náklony od sebe mimo zahraněné lyže. Stabilitu jim zajišťuje tah paží druhého z dvojice.

Zapojení vnitřní lyže do zahájení a vedení oblouku

Jedním z důležitých kroků v nácviku carvingu je postavení vnitřní lyže na vnější hranu a její zatížení. To se procvičuje tak, že z jízdy šikmo dítě udělá oblouk ke svahu tlakem dlaně vnější paže na vnitřní koleno směrem dovnitř tvořeného oblouku. Dojde ke zvýraznění postavení vnitřní lyže na hranu, důležitý je snížený postoj. Dítě taky zkouší z jízdy šikmo svahem oblouk ke svahu pouze po vnitřní lyži.

Vedení lyží v oblouku v šíři ramen

Při carvingu je velmi důležitá dostatečně široká stopa v šíři ramen s rovnoběžným postavením bérců. Nácvik probíhá tak, že děti při jízdě v oblouku ke svahu mají obě pěsti spojené k sobě a vložené mezi kolena, tím si hlídají dostatečně širokou stopu.

Vedení lyží v oblouku po vnitřních hranách zahraněných pod stejným úhlem

Další důležitou dovedností při carvingu je zahranění obou lyží pod stejným úhlem. To děti nacvičují několika typy cvičení. První cvičení má název tanečník. Při tomto cvičení děti z jízdy šikmo mají paže v upažení a přikloní kolena a pánev do oblouku tím, že vnější paži zatlačí na vnější bok směrem ke svahu. Tím dojde k zahranění lyží a jejich zatočení. Vnitřní paže ukazuje po směru jízdy, důležitý je snížený postoj, dostatečně široká stopa. Cvičení se provádí jako oblouk ke svahu, zastavuje se vyjetím do vrstevnice, provádí se na obě strany. Druhé cvičení se jmenuje diskař, kdy děti jedou šikmo s pažemi v upažení, přikloní kolena a pánev ke svahu a pohybem vnější paže z upažení do předpažení dojde k zahranění lyží a jejich zatačení. Vnitřní paže je u těla.

Přehranění

Přehranění je velice důležité při plynulém navazování carvingových oblouků. Jedná se o současné překlopení lyží, které jsou vedeny v oblouku po hranách, na opačné strany. K tomuto překlopení dojde pohybem kolen a pánve ve směru budoucího oblouku. Přehranění je nacvičováno tak, že dlaně jsou položeny na kolena shora a tlačí do kolen ve směru budoucího oblouku. Dojde k překlopení lyží na opačné strany.

Na carvingovou přípravu navazuje carvingový oblouk. Z jízdy po spádnici v dostatečně široké stopě je zahájen oblouk postupným a plynulým přikloněním pokrčených kolen a pánve do oblouku a současně je předsunuta vnitřní lyže. Tím lyže zahraní a následně zatočí. Ve fázi vedení je proveden společný pohyb kolen a pánve ve směru dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. Oblouk je ukončen návratem pánve a mírně pokrčených kolen nad lyže. Okamžikem zahájení nového oblouku je překlopení lyží na opačné strany a současná výměna boků. Paže jsou po celou dobu oblouku mírně pokrčeny před tělem, hole směřují šikmo vzad a dolů (Obrázek 7).



Obrázek 7 Carvingový oblouk

Převzato z: Reichert & Musil, (2007, s. 127).

Carvingový oblouk se nacvičuje tak, že děti hole drží v předpažení v širší ramen a těmi při zahájení oblouku zabírají jako kajakovým pádlem na straně ven z oblouku. Při cvičení s názvem signalista děti z upažení při zahájení oblouku vykloní trup ven z oblouku, vnitřní paži vzpaží do prodloužení trupu a vnější paži upaží dolů k zemi. Paže tak svírají tvar písmene L. Cvičení lze provádět i s holemi, které děti drží za rukojeti podhmatem. Cvičení nazývané vajíčko je cvičení, ve kterém děti drží stále nízký sjezdový postoj s holemi v podpaží.

Nejčastější chyby v carvingové technice jsou nedostatečné zatížení lyží ve špičkách, které vede ke smyku v zahájení oblouku, vnitřní lyže na ploše nebo nedostatečně zahraněná vnitřní lyže, což se projevuje postavením bérců do tvaru písmene A, nadměrná protitotace ramen a trupu v oblouku, rotace ramen a trupu a záklon (Maršík, 2003; Štancl & Strobl, 2004; Benešová & Štumbauer, 2006; Vodičková & Dygrín, 2011).

2 Cíle, úkoly a problémové otázky

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat a analyzovat názory rodičů a učitelů na možnosti a problematiku realizace školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol.

Dílčím cílem je komparace názorů rodičů a učitelů na danou problematiku.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Studium odborné literatury a zpracování rešerše.
2. Vytvoření výzkumného šetření.
3. Realizace výzkumného šetření a sběr dat.
4. Zpracování dat.
5. Vytvoření diplomové práce.

V rámci diplomové práce budou řešeny následující problémové otázky:

1. Liší se učitelé a rodiče dětí v názorech na realizaci školy v přírodě v zimě?
2. Za jakých podmínek by rodiče preferovali realizaci školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol?
3. Které aspekty je nutné dodržet, aby školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol byly realizovány?

Ze stanovených problémových otázek vyplynuly tyto hypotézy:

H1: Nesportující rodiče uvádějí u dovednosti dětí lyžovat statisticky významně vyšší počet odpovědí v kategorii „neumí lyžovat“.

H2: Nesportující rodiče vykazují statisticky významně vyšší počet odpovědí u preference výuky lyžování v zimě formou školy v přírodě.

H3: Pedagogové s praxí delší než 30 let dosahují statisticky významně vyššího skóre odpovědí u realizace školy v přírodě v zimě oproti každodenní výuce lyžování.

H4: Pokud umí pedagogové lyžovat, vykazují oproti pedagógům – nelyžařům statisticky významně vyšší počet odpovědí preferujících každodenní výuku lyžování v místě školy nebo blízkém okolí.

3 Metodika

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 36 učitelů 1. stupně základních škol a 54 rodičů dětí mladšího školního věku. Rodiče dětí byli ze stejných škol jako učitelé.

Z celkového počtu 36 učitelů 1. stupně základních škol bylo 32 učitelek (89 %) a 4 učitele (11 %). Průměrný věk dotázaných učitelů 1. stupně základních škol byl 45 let a průměrná délka jejich pedagogické praxe byla 21,6 let.

Dotazovaní rodiče měli děti v průměrném věku 7 let, které nejčastěji navštěvovaly 1. ročníky základních škol.

Dotazníkové šetření jsem uskutečnila na čtyřech z celkem osmi oslovených základních škol. Jednalo se o tři školy městské a jednu školu vesnickou. Všechny čtyři školy byly plně organizovaného typu.

3.2 Design výzkumného šetření

Jako metodu výzkumného šetření jsem zvolila metodu anonymních dotazníků. Výzkum jsem realizovala ve školním roce 2013/2014, kdy jsem elektronickou a telefonickou formou oslovila ředitele základních škol s prosbou o možnost realizace výzkumu. Elektronickou formou byl ředitelům škol zaslán informační dopis (Příloha 1). Bohužel ne všechny školy byly vstřícné. Do škol, které mi výzkum umožnily, jsem osobně roznesla dotazníky pro učitele (Příloha 2). Učitelé tyto dotazníky během 7 – 14 dní vyplnili. Poté jsem oslovila rodiče dětí mladšího školního věku, které tyto školy navštěvovaly, a požádala jsem je o vyplnění dotazníků pro rodiče (Příloha 3). Výsledky jsem zpracovala graficky a tabulárně na počítači pomocí programu Microsoft Excel 2007.

3.3 Statistické metody

Ke zmapování a porovnání názorů pedagogů a rodičů na problematiku realizace pobytu v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol jsem použila statistickou metodu dotazník. Metoda dotazníku je velmi často používána, jelikož umožňuje rychlý zisk dat od dotazovaných. Negativum lze spatřit v neobjektivnosti respondentů (Chráška, 2007). Metoda dotazníku se týkala výzkumného souboru, který byl vybrán záměrně. Výzkumný soubor tvořilo 36 učitelů 1. stupně základních škol a 54 rodičů dětí mladšího školního věku.

3.3.1 Dotazník pro učitele

Ke zjištění názorů učitelů na problematiku realizace pobytu v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol jsem sestavila dotazník pro učitele. Dotazník je anonymní, tvoří celkem 13 otázek a je rozdělen na dvě části. První část obsahuje anamnézu, kde učitel odpovídá na 3 otázky, z toho jsou dvě otevřené a jedna uzavřená. V této části zjišťuji věk, pohlaví a délku pedagogické praxe učitelů. Druhá část se týká samotného pobytu v zimní přírodě. Tato část obsahuje 10 uzavřených otázek s možností výběru z 2 – 5 možností. Učitelé tyto odpovědi kroužkují. Otázky se týkají dovednosti lyžovat a vzdělání v této oblasti. Dále učitelé uvádějí, jaké možnosti pro výuku lyžování dětí jsou v místě školy a zda jejich základní škola nabízí pobyt v zimní přírodě. Sdělují svůj názor na tuto problematiku, jakou formu výuky lyžování by preferovali, jakou délku této formy a důvody, proč některé základní školy tyto pobyty v zimní přírodě na 1. stupni nepořádají. Nakonec mě zajímá jejich názor z pohledu rodiče a to, zda by své dítě dali na základní školu, která tento pobyt realizuje.

3.3.2 Dotazník pro rodiče

Ke zjištění názorů rodičů na problematiku realizace pobytu v zimní přírodě na 1. stupni základních škol jsem opět sestavila dotazník pro rodiče. Dotazník je anonymní, tvoří celkem 20 otázek a je také rozdělen na dvě části. První část se zabývá anamnézou dítěte a jeho rodiny. Rodič odpovídá na celkem 6 otázek, z toho jsou dvě otevřené a čtyři uzavřené. Tato část zjišťuje věk a pohlaví dítěte, kolikátý ročník základní školy navštěvuje a její název. Dále rodič informuje, zda rodina aktivně sportuje a do jaké míry. V druhé části rodič

odpovídá na otázky týkající se pobytu v zimní přírodě. Dotazníkem zjišťují, zda rodina provozuje zimní sporty, zda umí rodič a dítě lyžovat a kde se tuto dovednost dítě naučilo a zda navštěvuje lyžařskou školu. Dále rodič uvádí možnosti výuky lyžování v okolí bydliště, zda základní škola, kterou jeho dítě navštěvuje, nabízí možnost pobytu v zimní přírodě. Rodič sděluje svůj názor, zda by svému dítěti umožnil účastnit se pobytu v zimní přírodě realizovaného jeho základní školou, jakou formu výuky by preferoval a na jak dlouhou dobu, zda je pro něj rozhodující finanční příspěvek školy a na závěr uvádí důvody, proč podle něj některé základní školy tyto pobyty nepořádají.

3.3.3 Statistické zpracování

Vzhledem k charakteru získaných dat bylo k testování stanovených hypotéz užito kontingenčních tabulek (chí-skóre), hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0.05$. Výsledky byly zpracovány na počítači v programu Microsoft Excel 2007 a Statistica 0.10 a byly prezentovány tabulárně a graficky.

4 Výsledky

4.1 Srovnání názorů učitelů a rodičů na realizaci školy v přírodě v zimě

Této problematice se věnovaly následující otázky:

Otázka číslo 1 – Patří podle Vás dovednost lyžovat do základních dovedností, které by mělo dítě umět na 1. stupni základní školy?

Otázka číslo 2 – Jaké možnosti pro výuku lyžování dětí máte ve Vašem bydlišti?

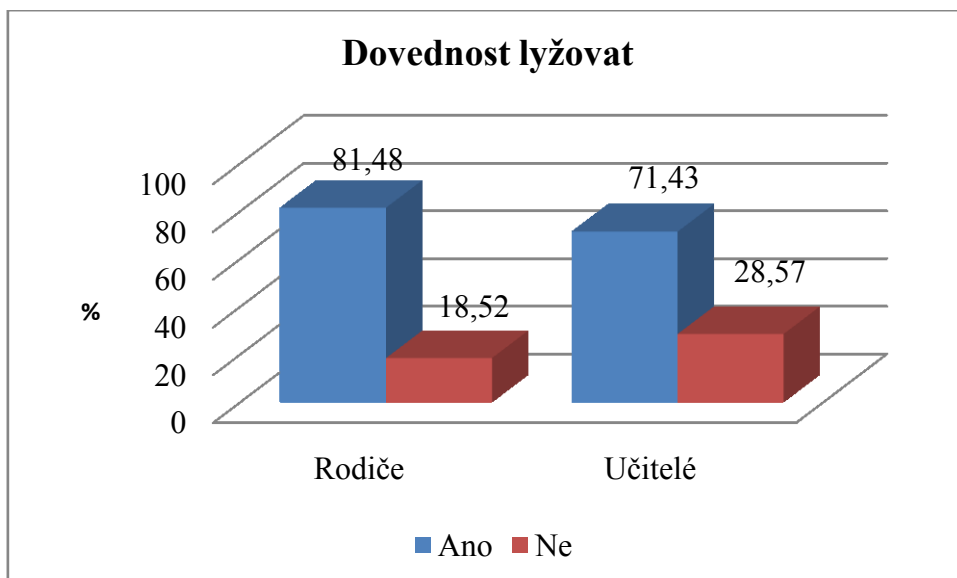
Otázka číslo 3 - Nabízí základní škola, kterou Vaše dítě navštěvuje, aktivní pobyt v zimní přírodě v rámci každodenní výuky nebo formou školy v přírodě?

Otázka číslo 4 - Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději:

Otázka číslo 5 - Pokud byste uvítali možnost pobytu v zimní přírodě (školy v přírodě), jakou jeho délku byste preferovali?

Otázka číslo 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy?

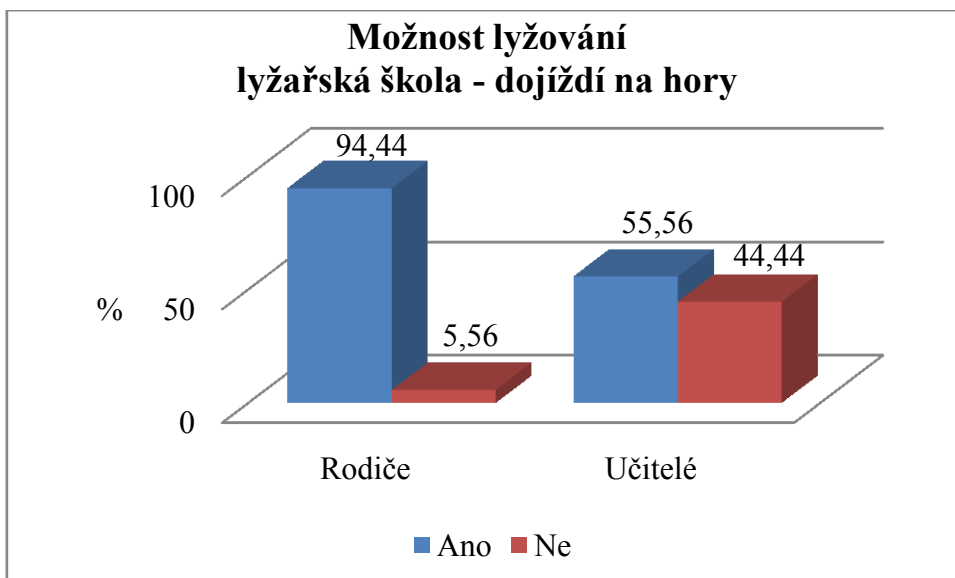
V otázce č. 1 ze souboru 90 respondentů (rodičů i pedagogů) odpovědělo kladně 77,53 % osob, z toho kladně odpověděl větší počet rodičů (81,48 %) (Obrázek 8). Vysoké procento rodičů, kteří řadí dovednost lyžovat do základních pohybových dovedností svých dětí, je velmi pozitivním zjištěním. Ze zkušenosti dlouholetého instruktora lyžařské školy mohou konstatovat, že postupně každým rokem přibývá zájemců z řad rodičů, kteří chtějí, aby jejich dítě umělo lyžovat, a proto jej přihlásí do soukromé lyžařské školy.



Obrázek 8 Otázka 1 – Patří podle Vás dovednost lyžovat do základních dovedností, které by mělo dítě umět na 1. stupni základní školy? (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

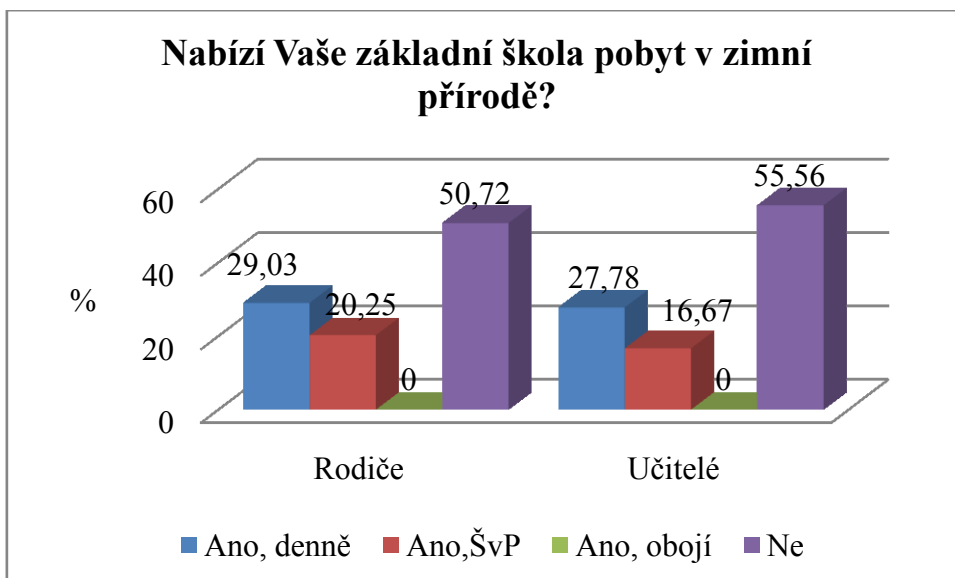
Ve druhé otázce jsem se respondentů ptala na možnosti výuky lyžování dětí v okolí jejich bydliště. U této otázky si respondenti mohli vybrat více než jednu odpověď. Jako možné odpovědi jsem nabídla a) lyžařská škola – dojíždí na hory z místa bydliště, b) lyžařská škola – přímo na horách, c) výuka lyžování probíhá v rámci základní školy, d) žádné, e) jiné (vypište, prosím). Nejfrekventovanější odpověď byla odpověď a) lyžařská škola – dojíždí na hory z místa bydliště. Na tuto otázku odpovědělo kladně 78,89 % osob. Překvapivá je komparace odpovědí rodičů a pedagogů, kdy kladně odpověděl větší počet rodičů (94,44 %) (Obrázek 9). Tento vysoký počet kladných odpovědí rodičů lze přikládat jejich zájmu o výuku lyžování dětí a informovanosti o možnostech této výuky. Naopak menší počet kladných odpovědí učitelů si lze vysvětlit tím, že o možnostech výuky lyžování dětí nemají takový přehled jako rodiče, a tudíž neví, že v jejich okolí jsou lyžařské školy, které na hory dojíždí.



**Obrázek 9 Otázka 2 – Jaké možnosti pro výuku lyžování dětí máte ve Vašem bydlišti?
Odpověď a) lyžařská škola – dojíždí na hory z místa bydliště (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)**

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

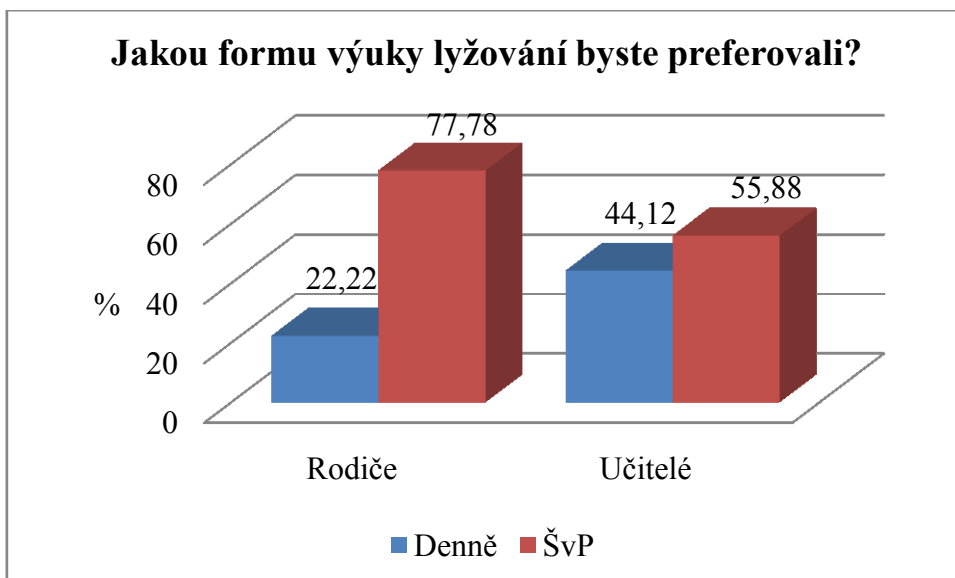
Ve 3. otázce rodiče odpovídali na otázku, zda základní škola, kterou jejich dítě navštěvuje, nabízí aktivní pobyt v zimní přírodě v rámci každodenní výuky nebo formou školy v přírodě. Učitelé odpovídali na podobnou otázku, která se ale týkala jejich základní školy, tedy školy, kde pracují. U obou otázek jsem jako možné odpovědi nabídla a) ano, formou každodenní výuky, b) ano, formou školy v přírodě, c) ano, obojí, d) ne. Z 90 respondentů (rodičů i pedagogů) možnost c) ano, obojí nezvolil nikdo (0 %). Možnou odpověď d) ne zvolil nadpoloviční počet rodičů (50,72 %) (Obrázek 10). Tutéž odpověď zvolil i nadpoloviční počet učitelů (55,56%). Z těchto výsledků mohu konstatovat, že na více než polovině základních škol neprobíhá výuka lyžování formou každodenní výuky nebo školy v přírodě. Osobně tento výsledek shledávám negativním.



Obrázek 10 Otázka 3 – Nabízí Vaše škola aktivní pobyt v zimní přírodě v rámci každodenní výuky nebo formou školy v přírodě?(n = 90; n_A= 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

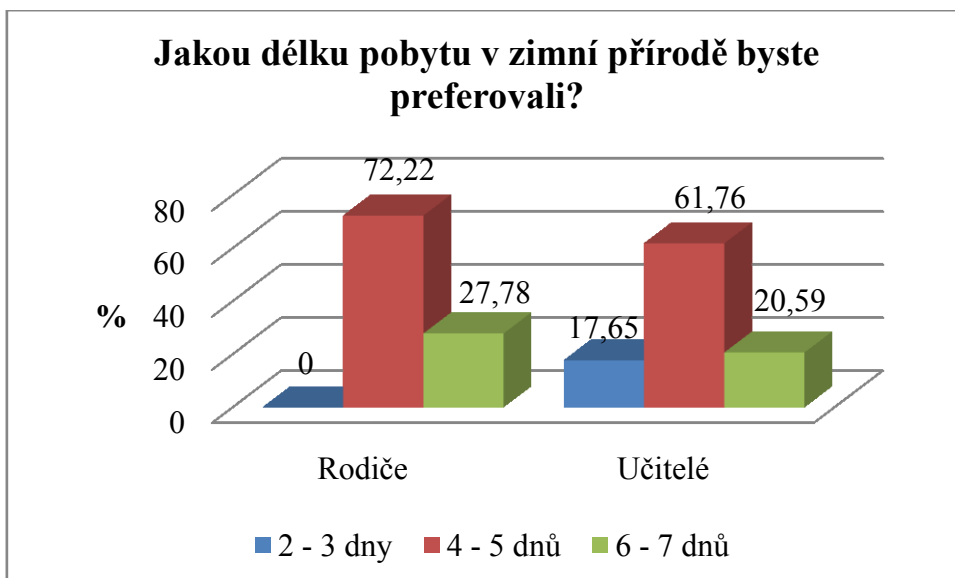
Ve 4. otázce jsem se respondentů ptala na preferovanou formu pobytu v zimní přírodě. Jako možnou odpověď jsem nabídla a) každodenní výuku v místě bydliště nebo v blízkém okolí, b) souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě). Možnost a) každodenní výuku v místě bydliště nebo v blízkém okolí zvolilo celkem 28 osob (30,68 %) a možnost b) souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě) celkem 62 osob (69,32 %). Vysoký počet rodičů (77,78 %) (Obrázek 11), kteří zvolili odpověď b) souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě), je pozitivním zjištěním, které potvrzuje jejich zájem o tuto formu výuky. Tuto odpověď zvolil také nadpoloviční počet pedagogů (55,88 %) (Obrázek 11). Ze zjištěných výsledků mohu tedy konstatovat, že rodiče i pedagogové by raději uvítali aktivní pobyt v zimní přírodě formou souvislého pobytu v přírodě (školy v přírodě).



Obrázek 11 Otázka 4 – Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději: (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

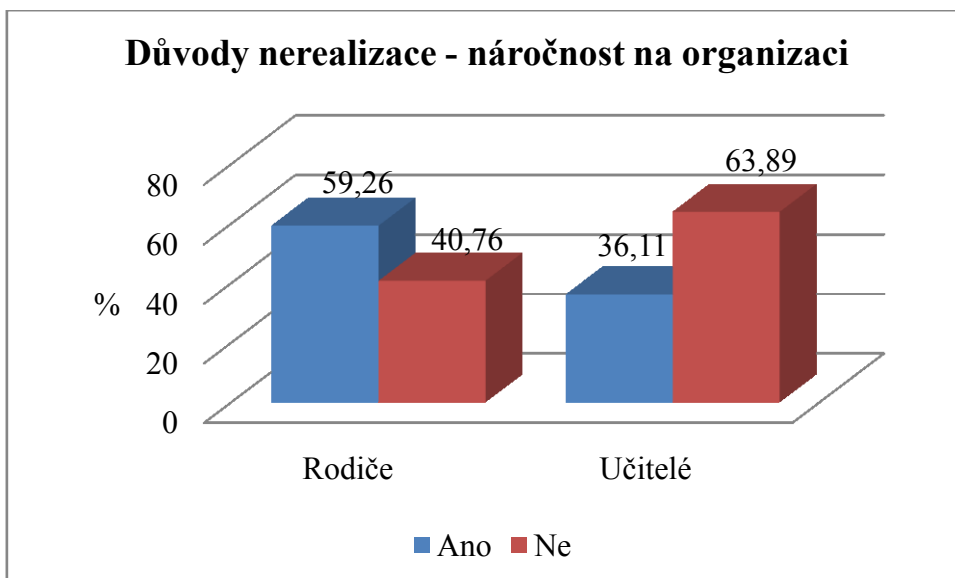
Následující otázka byla zaměřena na optimální délku souvislého pobytu v zimní přírodě. Respondenti měli na výběr možné odpovědi a) 2 – 3 dny, b) 4 – 5 dnů, c) 6 – 7 dnů. Nejfrekventovanější odpovědí byla možnost b) 4 – 5 dnů, kterou zvolilo 60 (68,18 %) osob. Odpověď a) 2 – 3 dny nezvolil nikdo z rodičů (0 %), naopak 6 (6,82 %) pedagogů tuto možnost zvolilo. Vysoký počet rodičů (72,22 %) (Obrázek 12) zvolil odpověď b) 4 – 5 dnů. Zároveň tato možnost byla i nejčastější zvolenou odpovědí u pedagogů (61,67 %) (Obrázek 12). Z těchto údajů vyplývá, že rodiče i pedagogové se shodnou na optimální délce souvislého pobytu v zimní přírodě. Délka pobytu 2 – 3 dny je sice nejméně náročná po finanční stránce, ale z hlediska metodiky výuky lyžování se za tak krátkou dobu děti naučí jen opravdu malé základy a nemají možnost (hlavně čas) si naučené věci dostatečně procvičit. Oproti tomu délka 6 – 7 dní je finančně nejnáročnější variantou pobytu v zimní přírodě. Proto zastávám názor, že po stránce organizační, finanční i po stránce metodiky výuky lyžování, je právě délka 4 – 5 dní ideální délkou pobytu v zimní přírodě. Mnoho lyžařských škol realizuje výuku právě v 5 dnech (ať už vkuse, nebo 5 víkendů po sobě). Na začátku se děti rozdělí do družstev, dva dny probíhá výuka, třetí den je z hlediska bezpečnosti klidnější režim (obvykle procházka spojená s poznáním okolí), čtvrtý den se zlepšuje technika lyžování a závěrečný den mohou proběhnout oblíbené závody.



Obrázek 12 Otázka 5 - Pokud byste uvítali možnost pobytu v zimní přírodě (školy v přírodě), jakou jeho délku byste preferovali? (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

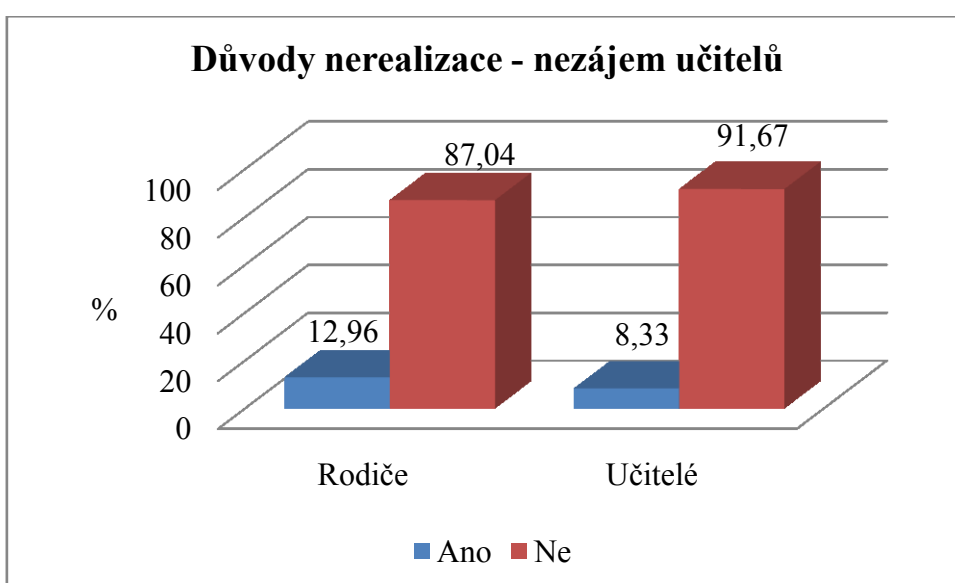
V 6. otázce respondenti uváděli důvody, proč některé základní školy pobyt v zimní přírodě nenabízejí. Jako možné odpovědi byly nabídnuty a) náročnost na organizaci, b) nezájem ze strany učitelů, c) nezájem ze strany rodičů, d) nezájem ze strany dětí, e) finanční náročnost. Jelikož mi na tuto otázku respondenti odpovídali výběrem více možností, vyhodnotila jsem každou možnou odpověď do samostatného grafu. Náročnost na organizaci uvedlo jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě 45 osob (50 %). Na tuto otázku odpověděl kladně vyšší počet rodičů (59,26 %) (Obrázek 13). Dle mého názoru je důvod náročnost na organizaci všeobecným míněním, kterému rodiče dětí věří, a proto zastávají tento názor. Spousta škol tohoto mínění využívá a nepokouší se tento důvod vyvrátit a takovýto pobyt pro děti zorganizovat. Nemohu tvrdit, že je organizace pobytu v zimní přírodě velmi jednoduchou věcí, ale pokud školy organizují školy v přírodě na jaře, jsem toho názoru, že organizace pobytu v zimní přírodě není o tolik náročnější než organizace školy v přírodě na jaře. Oproti tomu překvapujícím zjištěním je nižší počet pedagogů (36,11 %) (Obrázek 13), kteří na tuto otázku odpověděli kladně. Z toho lze konstatovat, že pedagogové jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě nespátávají v náročnosti na organizaci.



Obrázek 13 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď a) náročnost na organizaci (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

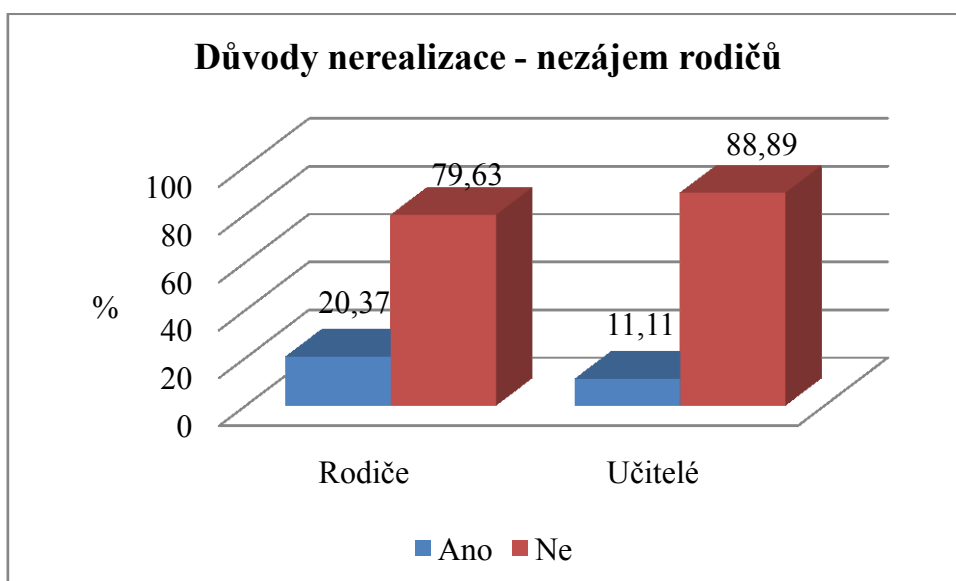
Odpověď b) nezáměrem ze strany učitelů zvolilo jen 10 osob (11,11 %). Tuto odpověď vybral nízký počet rodičů (12,96 %) (Obrázek 14). Skutečnost, že počet pedagogů, kteří tuto odpověď zvolili, je nižší (8,33 %) (Obrázek 14) než počet rodičů, je překvapující a vypovídá o tom, že obě skupiny respondentů nespatřují jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě nezáměrem ze strany učitelů.



Obrázek 14 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď b) nezáměr ze strany učitelů (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

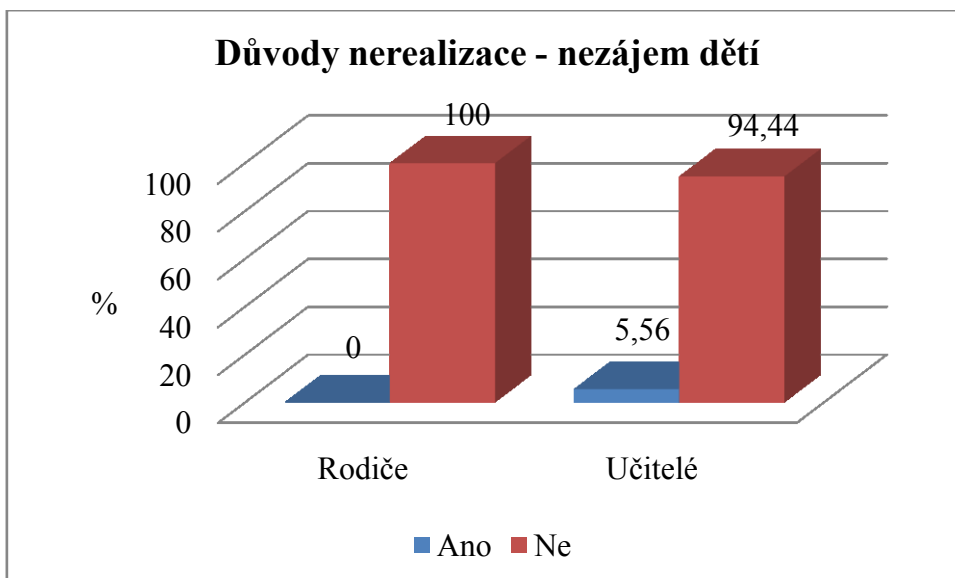
Jako možnou odpověď c) nezáměr ze strany rodičů uvedlo 15 osob (16,67 %) z celkových 90 respondentů. Tuto odpověď zvolil nízký počet rodičů (20,37 %) a v komparaci s odpovědí pedagogů lze konstatovat, že počet pedagogů (11,11 %), kteří danou odpověď zvolili, je menší, než počet rodičů (Obrázek 15).



Obrázek 15 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď c) nezáměr ze strany rodičů (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

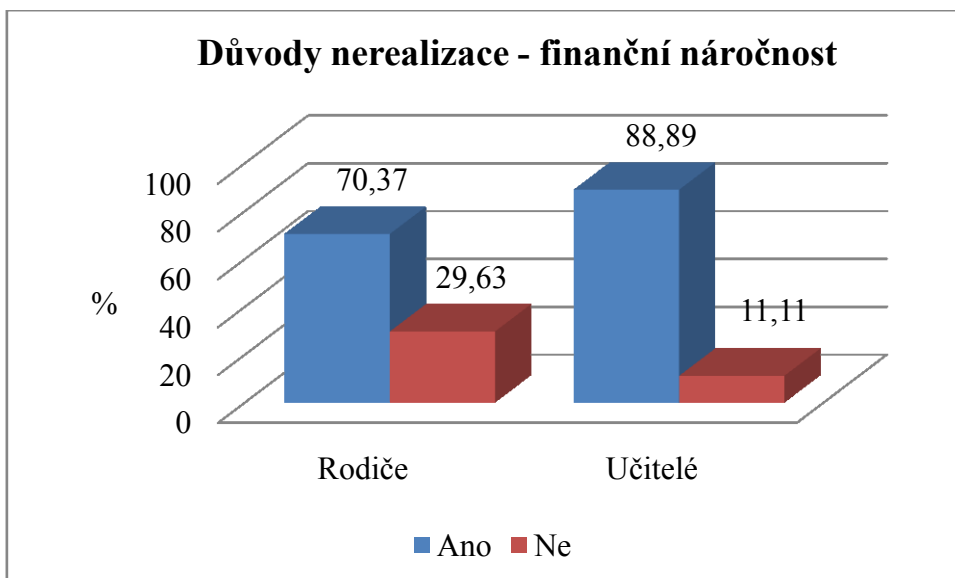
Další možnou odpovědí byla možnost d) nezáměr dětí, kterou zvolily 2 osoby (2,22 %). Stojí za povšimnutí skutečnost, že tyto osoby byly pedagogové (5,56 %) (Obrázek 16). Oproti tomu nikdo z rodičů tuto odpověď nezvolil (0 %) (Obrázek 16). Z těchto údajů mohu soudit, že žádný z rodičů nevidí důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě v nezáměru dětí. Mohou se ale ojediněle najít pedagogové, kteří tento názor zastávají.



Obrázek 16 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď d) nezáměr dětí (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

Poslední nabízenou odpovědí byla možnost e) finanční náročnost. Jako důvod derealizace pobytů v zimní přírodě ji uvedlo 70 osob (77,78 %) z celkových 90 respondentů. Tuto možnou odpověď zvolil velký počet rodičů (70,37 %) a v porovnání s ním ještě větší počet pedagogů (88,89 %) (Obrázek 17). Z výše uvedených výsledků jasně vyplývá shoda názorů rodičů i pedagogů, že finanční náročnost pobytů v zimní přírodě skutečně je důvodem jejich nerealizace. Kadeřábek a Jelínková (2012) ve svém článku uvádějí, že rodiče si myslí, že sportovní aktivita jejich dítěte velmi zatíží rozpočet rodiny. Podle nich z nedávného výzkumu Poštovní spořitelny vyplynulo, že tomu tak není. Výzkum ukázal, že sportovní aktivita dítěte stojí tolik, co rodiče provolají nebo utratí v restauraci. Záleží tedy jen na rodičích, kam investují (http://www.rozhlas.cz/zpravy/ostatnidiscipliny/_zprava/sportu-se-aktivne-venu-je-jen-tretina-deti-financne-pritom-neni-tak-narocny--1146337 - 7. 4. 2014).

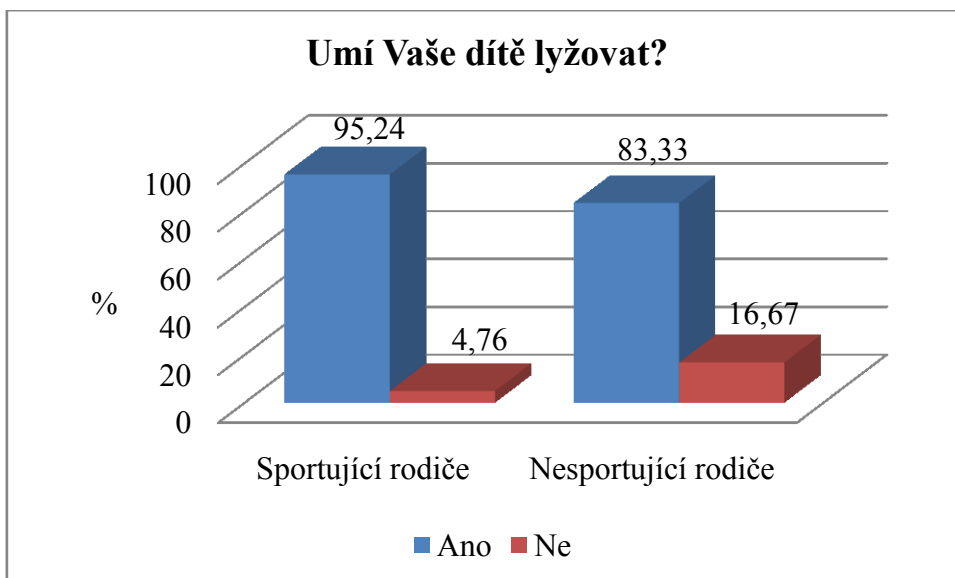


Obrázek 17 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď e) finanční náročnost (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

4.2 Vliv pohybové aktivity rodičů na dovednost lyžovat jejich dětí

Pro zjištění, zda dovednost lyžovat dětí ovlivňuje sportovní aktivita jejich rodičů, jsem kategorii rodičů rozdělila do dvou skupin a to, zda provozují aktivně nějaký sport (sportující rodiče) nebo neprovozují nějaký sport (nesportující rodiče). Tyto dvě skupiny rodičů odpovídali na otázku číslo 11 – Umí Vaše dítě lyžovat? Jako možnou odpověď jsem nabídla a) ano, b) ne. Kladně na tuto otázku odpovědělo 50 rodičů (92,59 %) z celkového počtu 54 rodičů. Skupinu sportujících rodičů tvořilo 42 rodičů (77,78 %) a skupinu nesportujících rodičů 12 osob (22,22 %). Kladně na tuto otázku odpovědělo 40 sportujících rodičů (95,24 %) (Obrázek 18) a 10 nesportujících rodičů (83,33 %) (Obrázek 11). Záporně odpověděl stejný počet sportujících i nesportujících rodičů – z každé skupiny to byli 2 rodiče.



Obrázek 18 Otázka 11 – Umí Vaše dítě lyžovat?

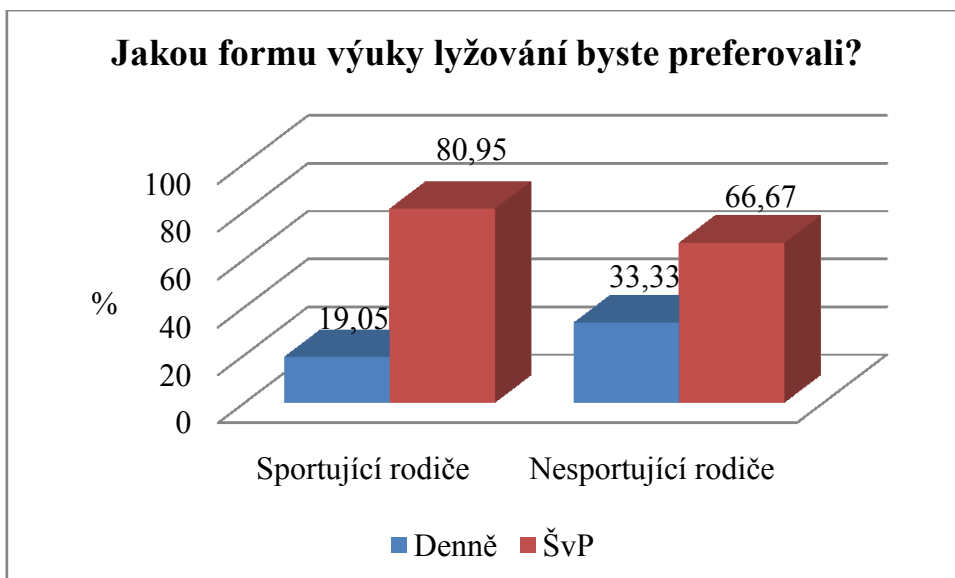
($n = 54$; $n_A = 42$; $n_B = 12$)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (sportující rodiče), B – soubor B (nesportující rodiče)

K vyhodnocení této otázky jsem použila kontingenční tabulku (chí – skóre) a hladina významnosti byla stanovena $p \leq 0.05$. Jelikož chí – skóre je $F = 1,62$ a $p = 0,20$, neobjevuje se zde statisticky významný rozdíl v odpovědích, a proto nepokládám vztah pohybové aktivity rodičů a dovednosti lyžovat u jejich dětí za podmiňující.

4.3 Vliv sportovní aktivity rodičů na preferenci formy pobytu v zimní přírodě

Rodiče jsem rozdělila do již výše zmiňovaných dvou skupin a sledovala jsem odpovědi na otázku číslo 4 – Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději: Rodiče vybírali z odpovědí a) každodenní výuku v místě bydliště nebo v blízkém okolí, b) souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě). Možnost každodenní výuky zvolilo 12 osob (22,22 %) a možnost souvislého pobytu 42 osob (77,78 %). Obě skupiny rodičů by jako formu pobytu v zimní přírodě raději preferovaly souvislý pobyt v přírodě. Tuto možnost zvolilo 80,95 % sportujících a 66,67 % nesportujících rodičů (Obrázek 19).



Obrázek 19 Otázka 4 – Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději:

($n = 54$; $n_A = 42$; $n_B = 12$)

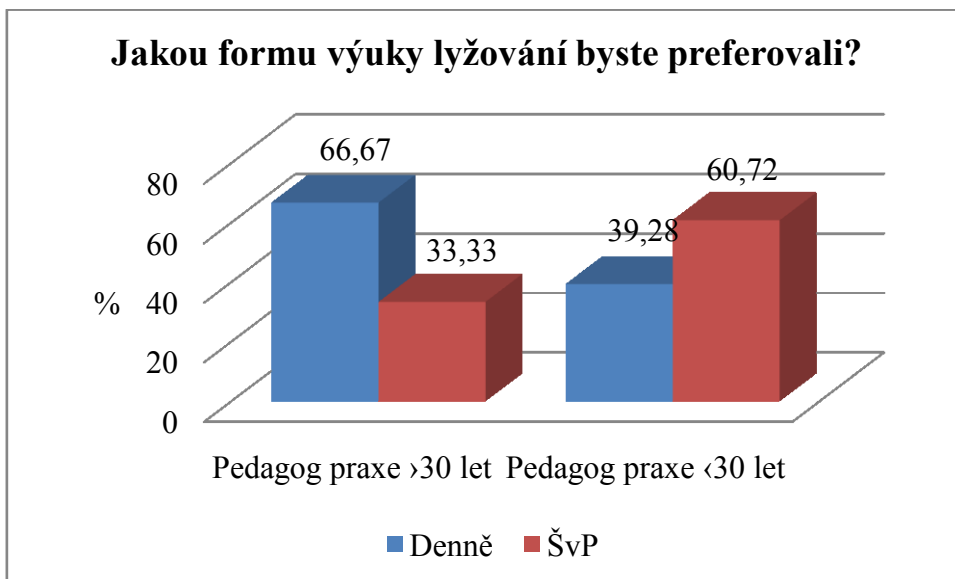
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (sportující rodiče), B – soubor B (nesportující rodiče)

Jelikož chí – skóre je 1,03 a $p = 0,30$, není rozdíl v odpovědích za statisticky významný.

4.4 Vliv délky praxe pedagogů na preferenci formy pobytu v zimní přírodě

V dotazníkovém šetření jsem zjišťovala i délku praxe jednotlivých pedagogů. Protože jsem získala široké spektrum odpovědí, zkoumala jsem, zda délka praxe pedagogů ovlivňuje jejich názor na formu pobytu v zimní přírodě. Pedagogy jsem rozdělila do dvou skupin v závislosti na délce jejich praxe, a to na pedagogy s praxí delší než 30 let a pedagogy s praxí kratší než 30 let. Skupinu pedagogů s praxí delší než 30 let tvořilo 6 pedagogů (22,23 %) a skupinu pedagogů s praxí kratší než 30 let tvořilo 30 pedagogů (77,77 %). U obou skupin pedagogů jsem pozorovala četnost možností odpovědi na otázku číslo 4 - Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději: a) každodenní výuku v místě bydliště nebo v blízkém okolí, b) souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě). Překvapující bylo zjištění, že souvislého pobytu v přírodě zvolilo 33,33 % pedagogů s praxí delší než 30 let, zatímco počet

pedagogů s praxí kratší než 30 let, kteří tuto možnost zvolil, byl daleko vyšší (60,72 %)(Obrázek 20).



Obrázek 20 Otázka 4 - Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději:

($n = 36; n_A = 6; n_B = 30$)

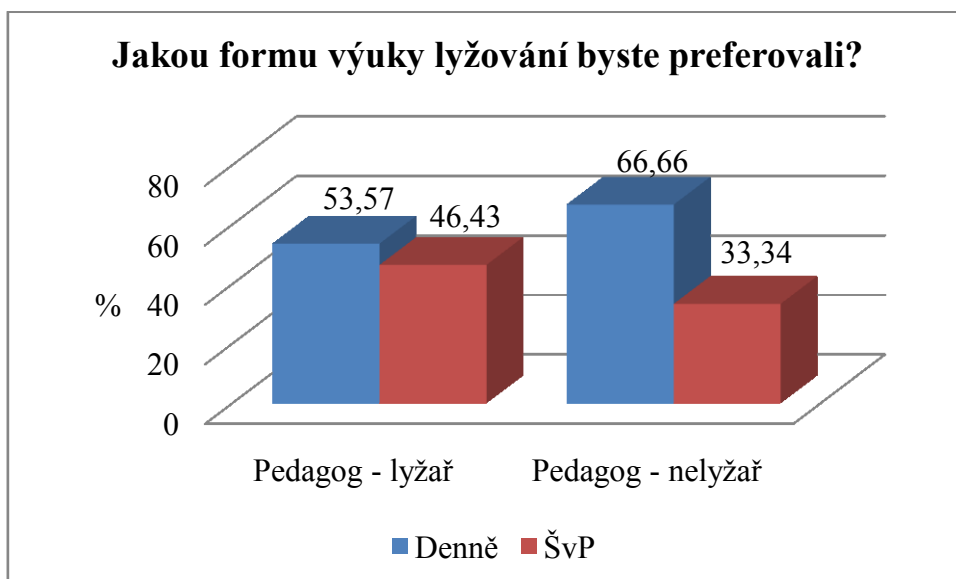
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (učitelé), A – soubor A (pedagogové s praxí > 30 let), B – soubor B (pedagogové s praxí < 30 let)

Tuto otázku jsem vyhodnotila na základě kontingenční tabulky (chí – skóre) a hladinu významnosti jsem stanovila na $p \leq 0.05$. Jelikož chí – skóre je 4,51 a $p = 0,21$, není rozdíl v odpovědích statisticky významný. Z výsledků tedy vyplývá, že pedagogové s praxí delší než 30 let by jako formu výuky lyžování raději preferovali každodenní výuku v místě školy nebo blízkém okolí.

4.5 Vliv sportovní aktivity pedagogů na preferenci formy pobytu v zimní přírodě

Podobně jako skupinu rodičů jsem i skupinu pedagogů rozdělila do dvou skupin. Kritériem bylo, zda pedagog umí či neumí lyžovat. Kladně odpovědělo 25 pedagogů (69,44 %) a záporně odpovědělo 11 pedagogů (30,56 %) z celkových 36 pedagogů. Tato skutečnost pro mne byla inspirující, abych se zabývala domněnkou, že pedagogové, kteří umí lyžovat, budou jako formu výuky lyžování preferovat každodenní výuku oproti pedagogům, co lyžovat neumí. Možnost každodenní výuky v místě školy nebo blízkém okolí zvolilo 33,34 %

pedagogů, kteří neumí lyžovat, a 46,43 % pedagogů, kteří lyžovat umí. Oproti tomu četnost možnosti souvislého pobytu je u obou kategorií daleko vyšší. Tuto možnost vybralo 66,66 % pedagogů, co nelyžují, a 53,57 % pedagogů, co lyžují (Obrázek 21). Z těchto výsledků mohu konstatovat, že pedagogové, kteří umí lyžovat, preferují stejně jako pedagogové, kteří lyžovat neumí, jako formu výuky lyžování souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě). Tudíž si dovoluji tvrdit, že sportovní aktivita pedagogů nemá vliv na jejich preferenci formy pobytu v zimní přírodě.



Obrázek 21 Otázka 4 - Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději: ($n = 36; n_A = 25; n_B = 11$)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (učitelé), A – soubor A (učitelé - lyžaři), B – soubor B (učitelé - nelyžaři)

4.6 Podmínky pro realizaci školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol – požadavky rodičů

V dotazníkovém šetření jsem se zabývala otázkou, za jakých podmínek by rodiče souhlasili s realizací školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol. Těmto podmínkám se věnovaly tyto otázky:

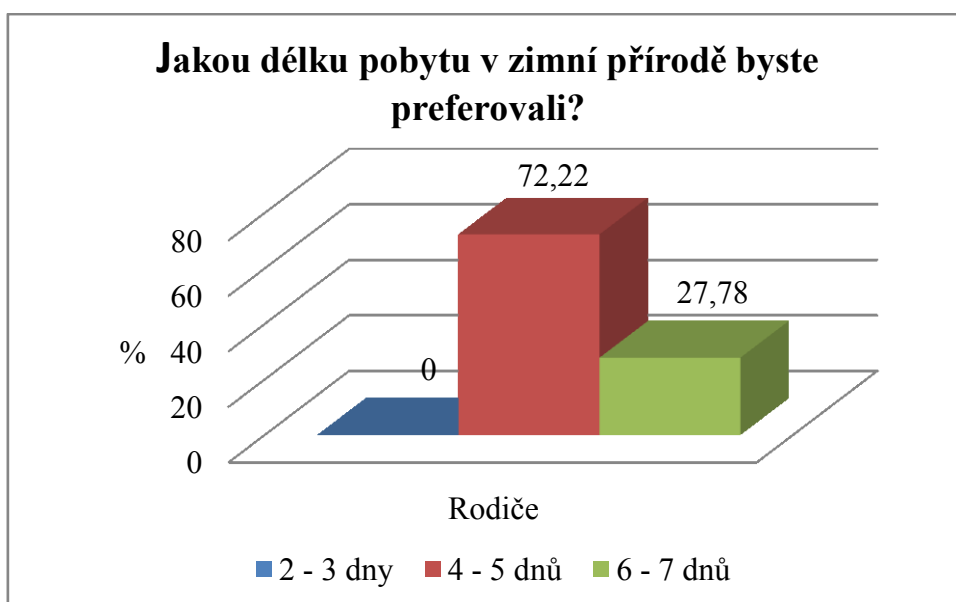
Otázka číslo 5 – Pokud byste uvítali možnost pobytu v zimní přírodě (školy v přírodě), jakou jeho délku byste preferovali?

Otázka číslo 6 – Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy?

Otázka číslo 7 – Umožnili byste svému dítěti pobyt v zimní přírodě (školy v přírodě) s výukou lyžování organizovaný jeho základní školou?

Otázka číslo 8 – Je pro Vás rozhodující finanční příspěvek školy na realizaci pobytu v zimní přírodě?

V otázce číslo 5 jsem zjišťovala preferovanou délku pobytu v zimní přírodě. Jako možné odpovědi jsem nabídla a) 2 – 3 dny, b) 4 – 5 dnů, c) 6 – 7 dnů. Nejčastější odpovědí byla možnost b) 4 – 5 dnů, kterou zvolilo 39 osob (72,22 %) (Obrázek 22) z celkových 54 rodičů. Možnost c) 6 – 7 dnů zvolil menší počet rodičů (27,78 %). Pozitivním zjištěním je skutečnost, že možnost a) 2 – 3 dny nezvolil nikdo z rodičů (0 %) a spíše preferují pobyt v zimní přírodě v délce 4 – 5 dnů.



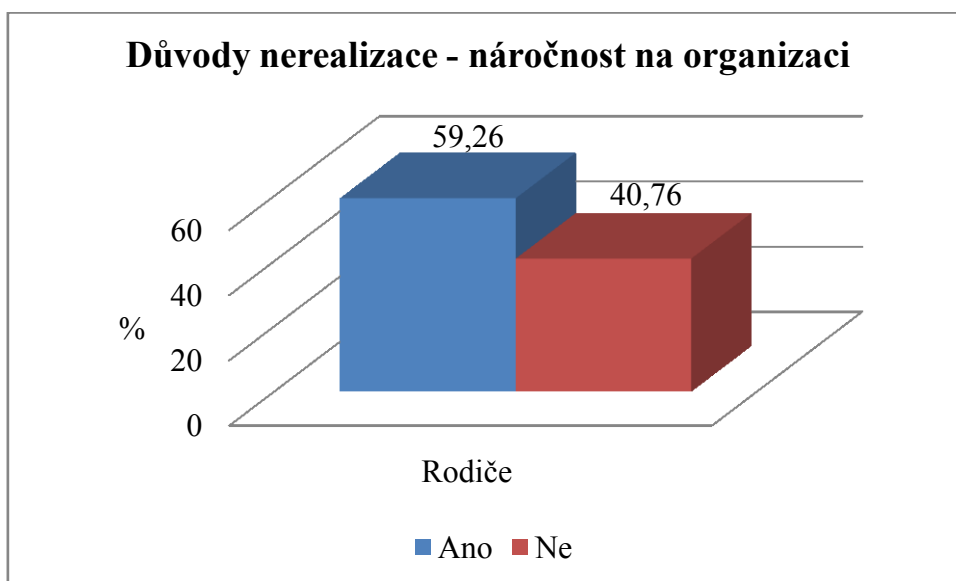
Obrázek 22 Otázka 5 – Pokud byste uvítali možnost pobytu v zimní přírodě (školy v přírodě), jakou jeho délku byste preferovali?

(n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

V další otázce rodiče vybírali ty důvody, ve kterých spatřovali příčinu nerealizace pobytů v zimní přírodě na 1. stupni většiny základních škol. Jako důvody jsem nabídla a) náročnost na organizaci, b) nezáměr ze strany učitelů, c) nezáměr ze strany rodičů, d) nezáměr dětí, e) finanční náročnost. Jelikož spousta rodičů vybralo více než jednu možnou odpověď, vyhodnotila jsem každou nabízenou možnost do samostatného grafu. Možnost

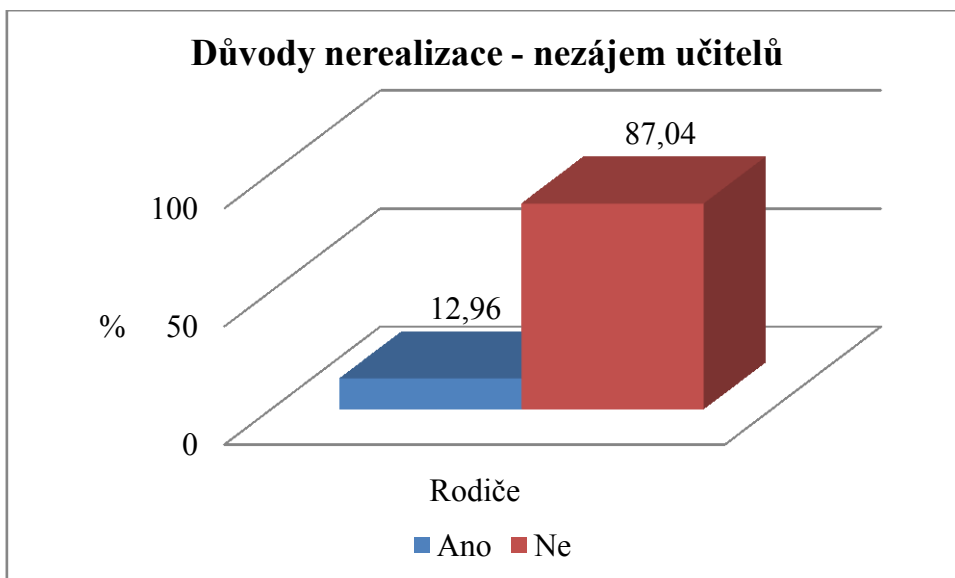
a) náročnost na organizaci uvedlo jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě 32 osob (59,26 %)(Obrázek 23). Tento výsledek jsem očekávala, jelikož organizace takového pobytu je opravdu náročná.



Obrázek 23 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď a) náročnost na organizaci (n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

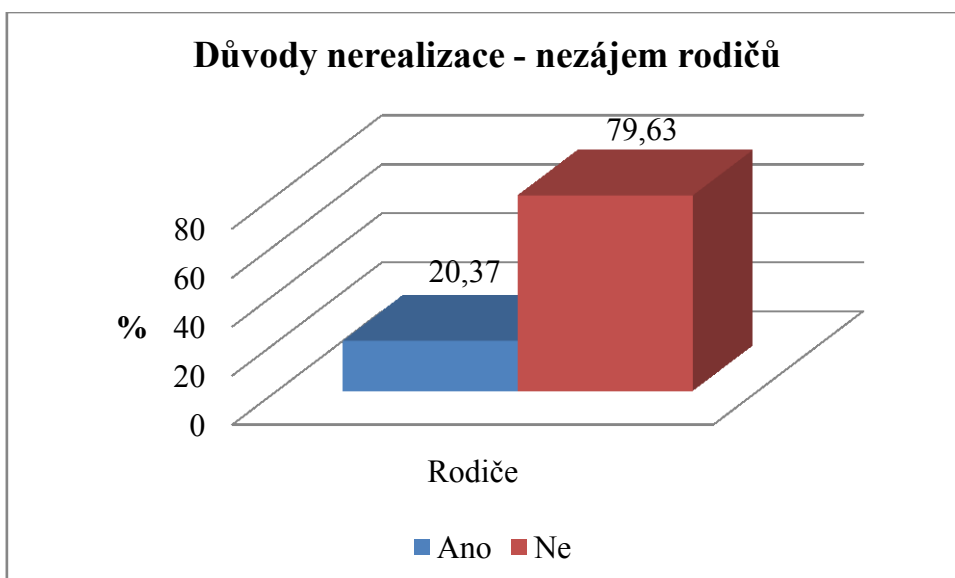
Nabízenou možnost b) nezájem ze strany učitelů zvolilo jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě 7 osob (12,96 %) (Obrázek 24) z celkových 54 rodičů. Skutečnost, že větší počet rodičů (87,04 %) tuto možnou odpověď ne zvolilo, je velice pozitivním zjištěním a proto konstatuji, že většina rodiče nespatřuje důvod nerealizace v nezájmu ze strany učitelů.



Obrázek 24 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď b) nezáměr ze strany učitelů (n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

Další nabízenou možností byla možnost c) nezáměr ze strany rodičů. Tuto možnost vybralo 11 osob (20,37 %). Naopak, i u této možnosti je počet rodičů, kteří ji nezvolili, větší (79,63 %) (Obrázek 25), a proto mohou usuzovat, že jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě rodiče nevidí v nezáměru z jejich strany.

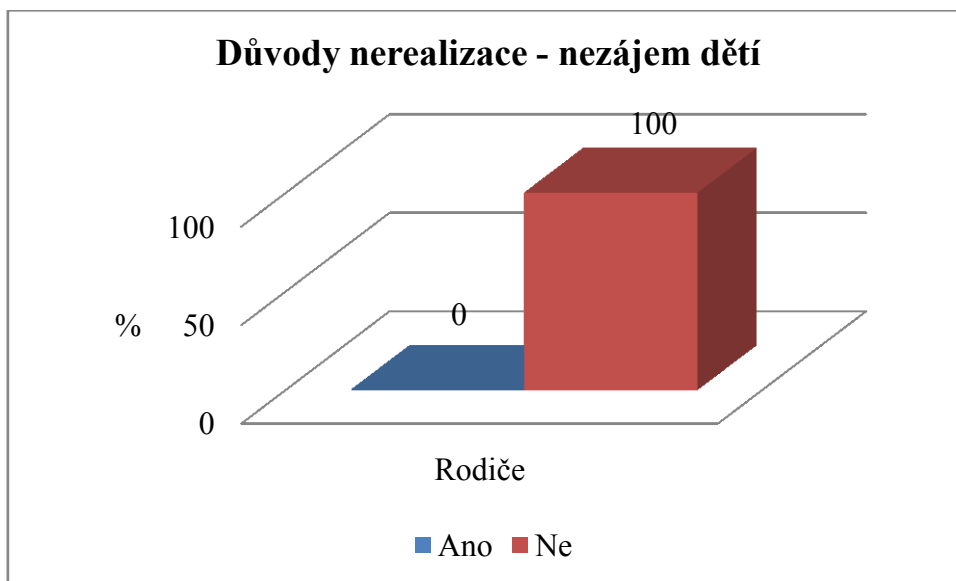


Obrázek 25 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď c) nezáměr ze strany rodičů

(n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

Rodiče také mohli zvolit možnou odpověď d) nezájem dětí. U této možnosti byly výsledky velice zajímavé, jelikož tuto možnost nezvolil nikdo (0 %) (Obrázek26) z celkem 54 rodičů. Na základě tohoto výsledku si dovoluji tvrdit, že skutečnost, že by děti neměly o pobyt v zimní přírodě zájem, je podle rodičů nereálná.

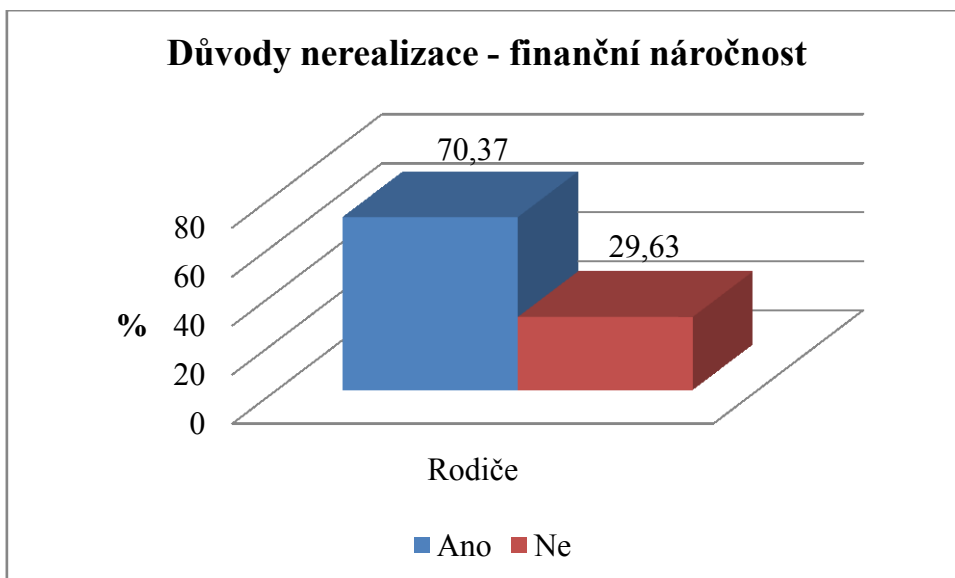


Obrázek 26 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď d) nezájem dětí

(n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

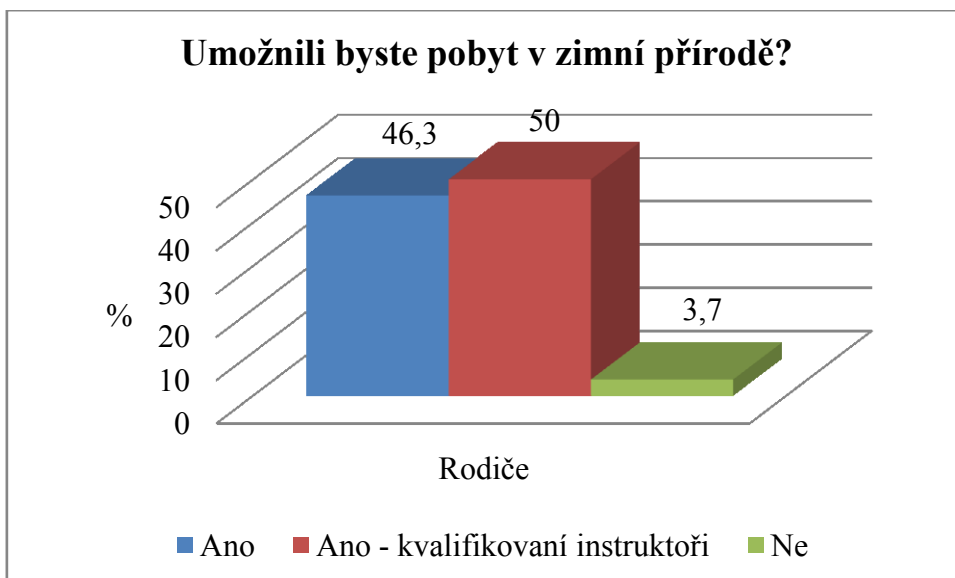
Poslední nabízenou možností byla možnost e) finanční náročnost. Počet rodičů, který tuto možnost uvedl, byl větší (70,37 %) (Obrázek27) než počet rodičů, který tuto možnost neuvedl (29,63 %). Tento výsledek jsem očekávala, jelikož v dnešní době je lyžování a s ním spojený pobyt v zimní přírodě pro spoustu rodičů poměrně finančně náročné.



Obrázek 27 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď e) finanční náročnost (n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

V další otázce jsem zjišťovala, zda by rodiče umožnili svému dítěti pobyt v zimní přírodě s výukou lyžování, který by organizovala jeho škola a pokud ano, zda je podmiňující výuka pouze pod vedením kvalifikovaných instruktorů. Jako možné odpovědi jsem nabídla a) ano, b) ano, ale pouze pod vedením kvalifikovaných instruktorů, c) ne. Nejčastější odpovědí, kterou rodiče zvolili, byla odpověď b) ano, ale pouze pod vedením kvalifikovaných instruktorů, kterou zvolilo 27 osob (50 %) z celkových 54 rodičů (Obrázek 28). Druhou nejčastější odpovědí byla odpověď a) ano, kterou zvolilo 25 osob (46,30 %). Pouze 2 rodiče (3,70 %) by svému dítěti pobyt v zimní přírodě s výukou lyžování neumožnilo. Z výsledků vyplývá, že polovina rodičů by svému dítěti tento pobyt umožnila, ale podmiňující by bylo vedení kvalifikovanými instruktory. Jen o 2 rodiče méně je toho názoru, že tento pobyt by svému dítěti umožnili, a nemusí to být pod vedením kvalifikovaných instruktorů.

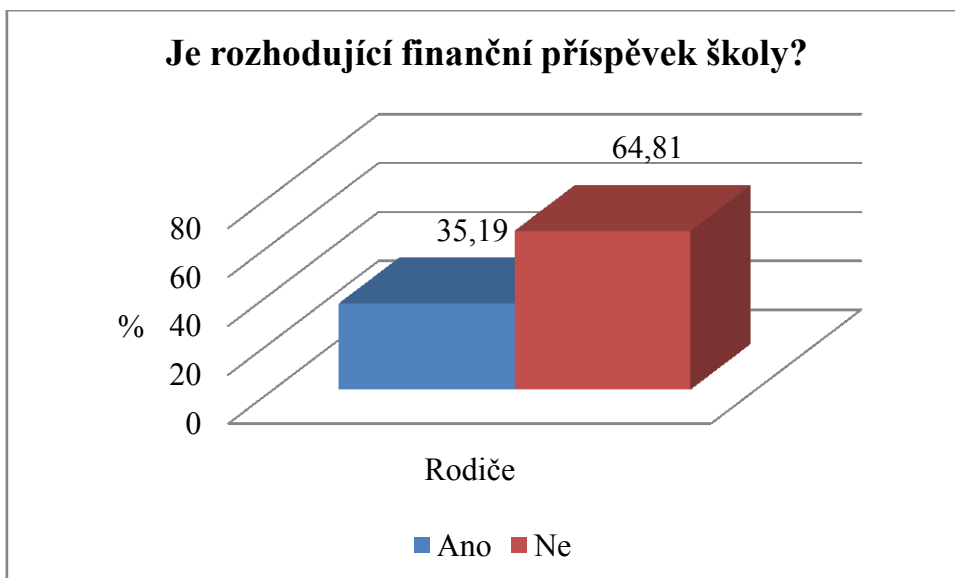


Obrázek 28 Otázka 7 – Umožnili byste svému dítěti pobyt v zimní přírodě (školy v přírodě) s výukou lyžování organizovaný jeho školou?

(n = 54)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

Poslední otázkou, která zjišťovala podmínky rodičů realizace pobytů v zimní přírodě, byla otázka číslo 8 – Je pro Vás rozhodující finanční příspěvek školy na realizaci pobytu v zimní přírodě? Jako možné odpovědi jsem nabídla a) ano, b) ne. Kladně na tuto otázku odpovědělo 19 osob (35,19 %) a záporně odpovědělo 35 osob (64,81 %) z celkových 54 rodičů (Obrázek 29). Velice pozitivní a zároveň překvapující je fakt, že počet rodičů, pro které není rozhodující finanční příspěvek školy, je větší než počet rodičů, pro které tento příspěvek rozhodující je.



Obrázek 29 Otázka 8 - Je pro Vás rozhodující finanční příspěvek školy na realizaci pobytu v zimní přírodě?

(n = 54)

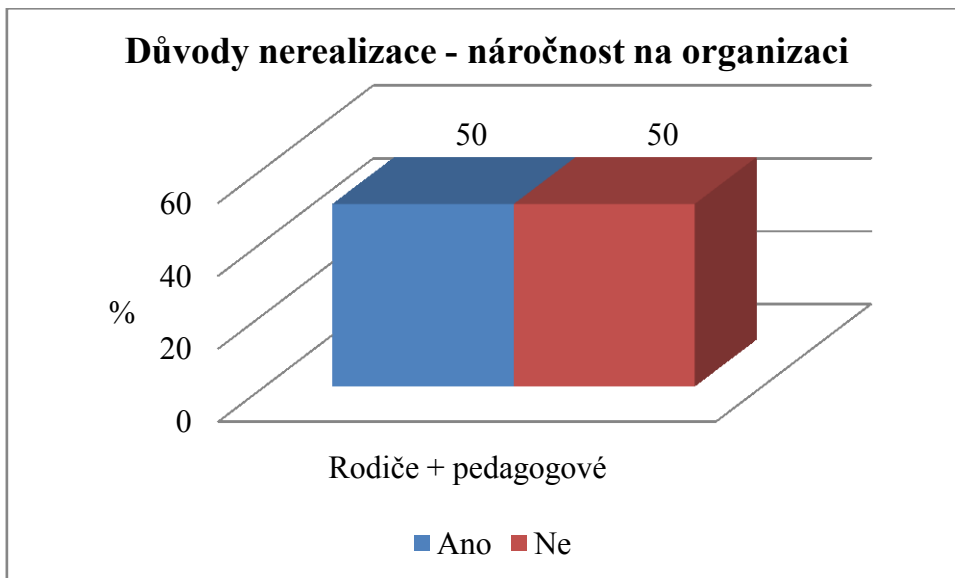
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů (rodiče)

4.7 Aspekty podmiňující realizace pobytů v zimní přírodě na 1. stupni základních škol

V neposlední řadě jsem zkoumala aspekty podmiňující realizace pobytů v zimní přírodě na 1. stupni základních škol. Této problematice se věnovala otázka číslo 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Jako možné odpovědi respondenti volili možnosti a) náročnost na organizaci, b) nezájem ze strany učitelů, c) nezájem ze strany rodičů, d) nezájem dětí, e) finanční náročnost. Každou možnost jsem vyhodnotila do dvou samostatných grafů. V prvním grafu jsou zobrazeny kladné a záporné odpovědi rodičů a pedagogů dohromady jako jedné skupiny, v druhém grafu porovnávám odpovědi rodičů a pedagogů.

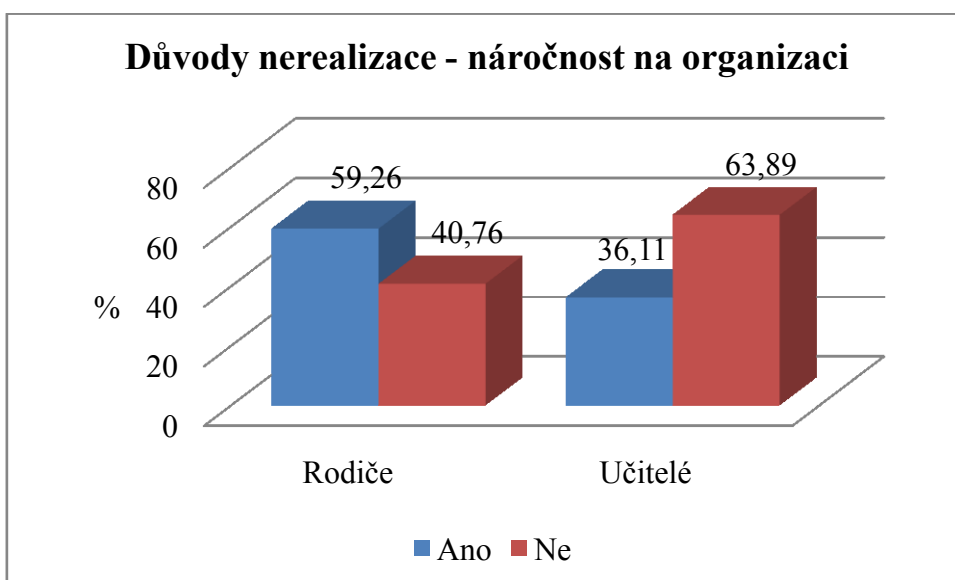
Na možnost a) náročnost na organizaci odpovědělo kladně 50 % respondentů a záporně také 50 % respondentů (Obrázek 30), z čehož vyplývá, že polovina respondentů vidí jako důvod náročnost na organizaci. Počet rodičů, kteří odpověděli kladně, je větší (59,26 %) než počet učitelů, kteří odpověděli záporně (36,11 %) (Obrázek 31). Z výsledků

konstatují, že náročnost na organizaci jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě uvádějí spíše rodiče, učitelé tento důvod derealizace spíše nespátřují.



Obrázek 30 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď a) náročnost na organizaci (n = 90)

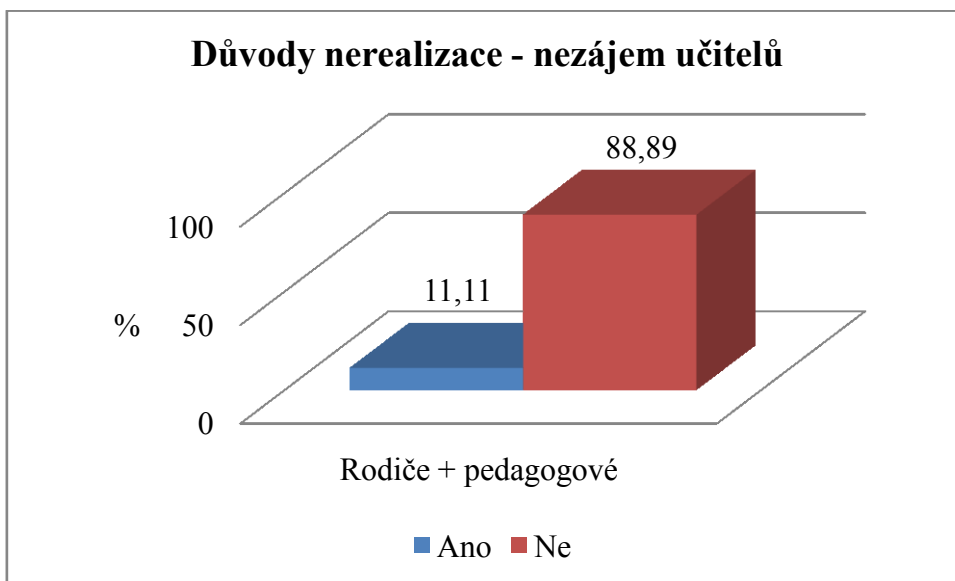
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů



Obrázek 31 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď a) náročnost na organizaci (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

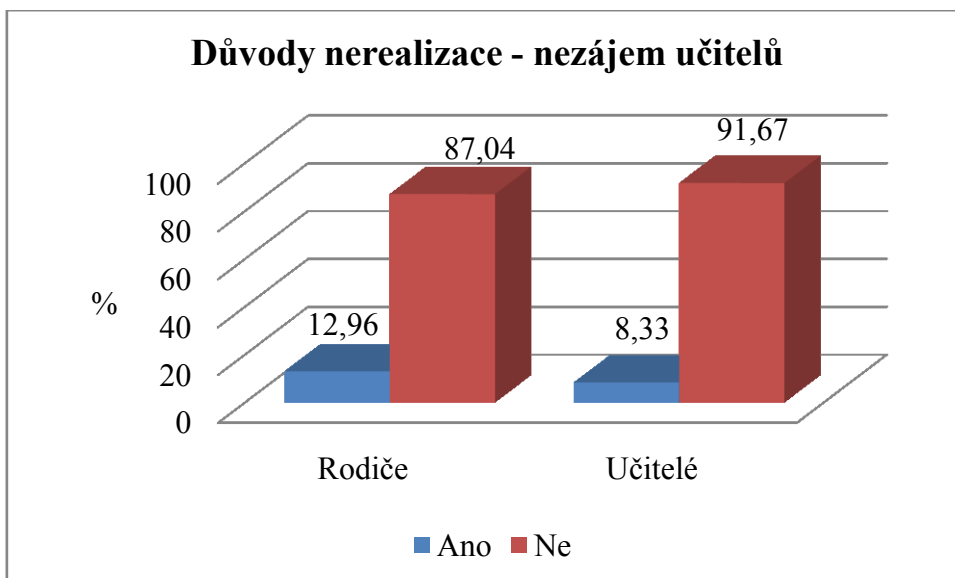
Vysvětlivky: *n* – celkový soubor respondentů, *A* – soubor *A* (rodiče), *B* – soubor *B* (učitelé)

Druhou možností byla možnost b) nezám ze strany učitelů, kterou zvolil malý počet respondentů (11,11 %) (Obrázek 32). Počet rodičů (12,96 %) i počet učitelů (8,33 %), který zvolil tuto možnou odpověď, byl malý (Obrázek 33). Toto zjištění je pozitivní, a proto z výsledků usuzují, že ani rodiče a ani učitelé nespátřují jako důvod derealizace pobytů v zimní přírodě nezám ze strany učitelů.



Obrázek 32 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď b) nezám ze strany učitelů (n = 90)

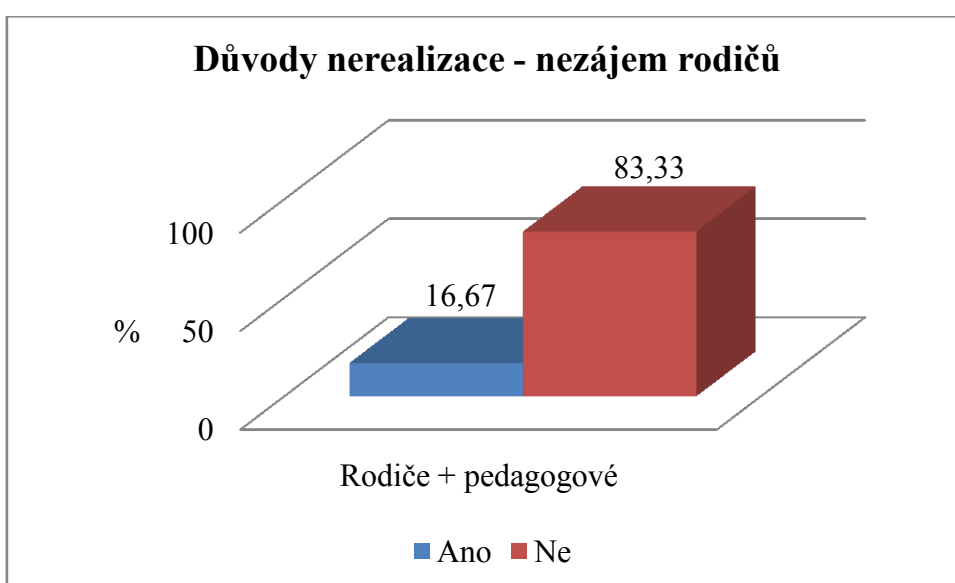
Vysvětlivky: *n* – celkový soubor respondentů



Obrázek 33 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď b) nezáměm ze strany učitelů (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

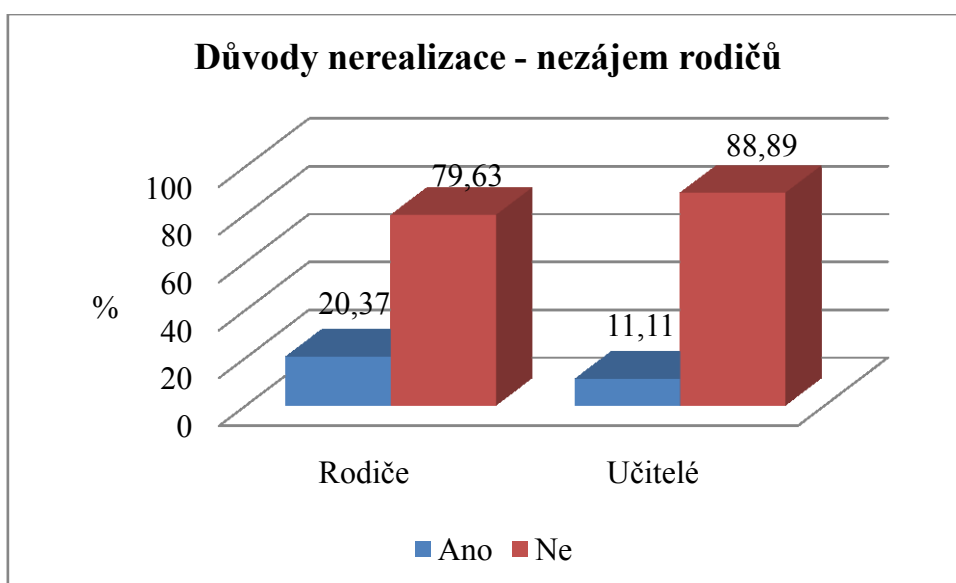
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

Třetí možnost c) nezáměm ze strany rodičů uvedlo jako důvod 16,67 % respondentů (Obrázek 34), což je o 1,85 % více než u možnosti b) nezáměm ze strany učitelů. Počet rodičů (20,37 %) je v porovnání s počtem učitelů (11,11 %), kteří tuto možnost zvolili, větší (Obrázek 35). Přesto ale vysoký počet rodičů (79,63 %) a vysoký počet učitelů (88,89 %) neuvádí jako důvod nerealizace pobytů v zimní přírodě nezáměm ze strany rodičů.



Obrázek 34 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď c) nezáměr ze strany rodičů (n = 90)

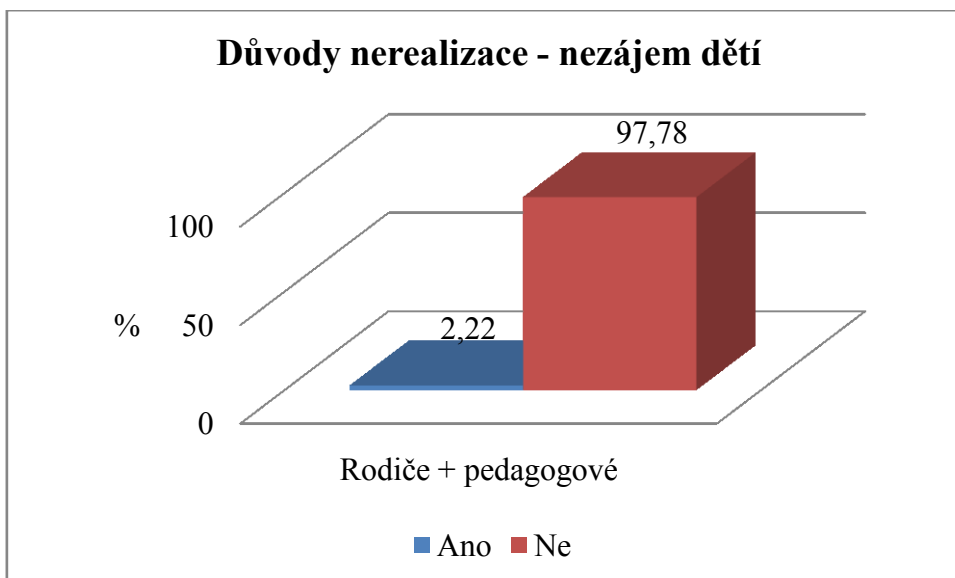
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů



Obrázek 35 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď c) nezáměr ze strany rodičů (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

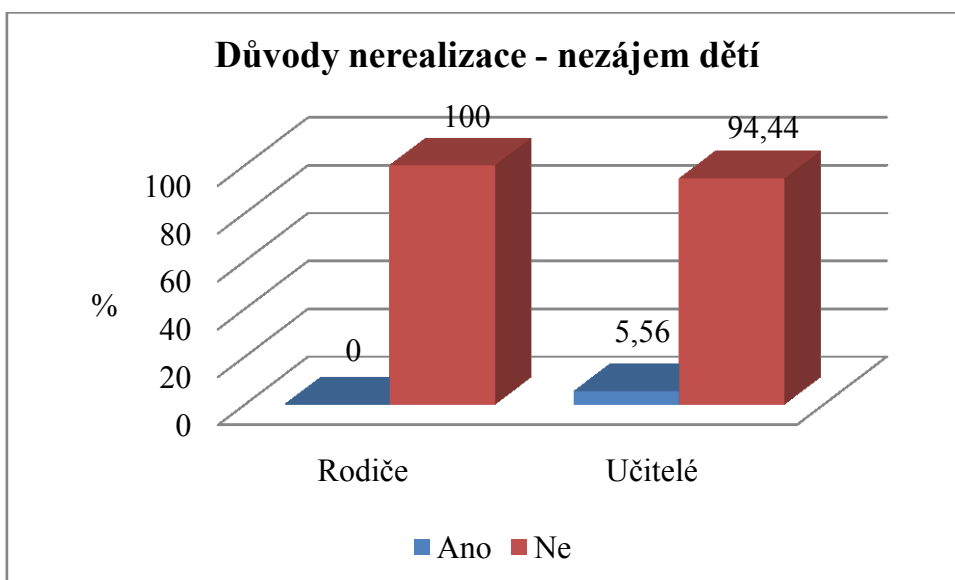
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

Možnost d) nezáměr dětí uvádí jako důvod nízký počet respondentů (2,22 %) (Obrázek 36). Zajímavé je zjištění, že tuto odpověď ne zvolil žádný rodič (0 %), oproti tomu 2 učitelé tento důvod uvedli (5,56 %) (Obrázek 37). Z pohledu rodiče je tedy nereálné, aby důvodem derealizace pobytů v zimní přírodě byl nezáměr dětí, z pohledu učitelů již existuje určitá možnost tohoto důvodu.



Obrázek 36 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď d) nezáměr dětí (n = 90)

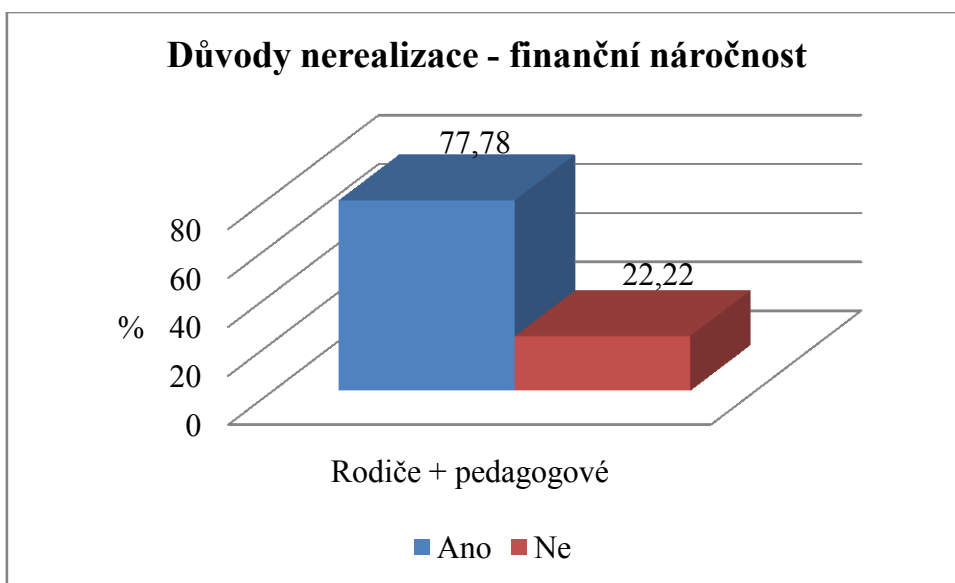
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů



Obrázek 37 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď d) nezáměr dětí (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

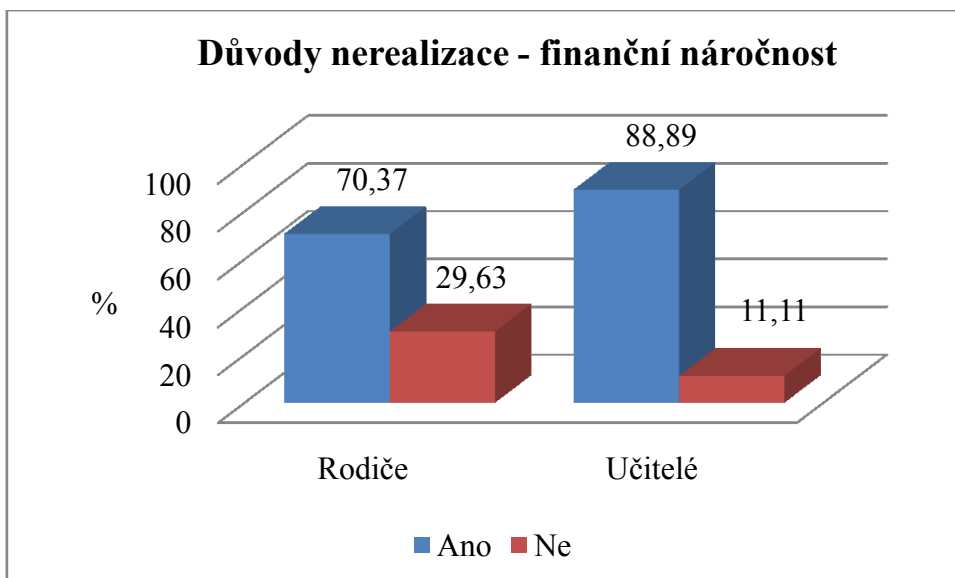
Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

Jako poslední možnost jsem nabídla odpověď e) finanční náročnost. Tuto možnost velký počet respondentů (77,78 %) (Obrázek 38). Tento výsledek jsem očekávala. Jako důvod nerealizace uvedl finanční náročnost menší počet rodičů (70,37 %) a větší počet učitelů (88,89 %) (Obrázek 39). Z této komparace mohu konstatovat, že finanční náročnost je skutečným důvodem nerealizace pobytů v zimní přírodě, tento důvod spatřují spíše více učitelé než rodiče.



Obrázek 38 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď e) finanční náročnost (n = 90)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů



Obrázek 39 Otázka 6 - Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy? Odpověď e) finanční náročnost (n = 90; n_A = 54; n_B = 36)

Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů, A – soubor A (rodiče), B – soubor B (učitelé)

5 Závěry

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zmapovat a analyzovat názory rodičů a učitelů na možnosti a problematiku realizace školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol. Dílčím cílem byla komparace názorů rodičů a učitelů na danou problematiku. Metodou výzkumného šetření byla metoda anonymních dotazníků, které byly určeny rodičům dětí mladšího školního věku a učitelům. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 90 respondentů, z toho bylo 54 rodičů a 36 učitelů. Získané výsledky jsem zpracovala tabulárně a graficky. Předem stanovené cíle diplomové práce byly splněny.

V přehledu poznatků jsem se zabývala charakteristikou dětí mladšího školního věku. V teoretické části jsem dále popisovala možnosti výuky lyžování dětí a to možnosti školy, možnosti rodiny a další možnosti výuky lyžování – lyžařské školy. Poslední část jsem věnovala metodice výuky lyžování dětí mladšího školního věku.

Praktická část byla věnována komparaci názorů rodičů a učitelů na problematiku realizace školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol. Při zpracování výsledků jsem dospěla k následujícím závěrům: názory rodičů a učitelů na realizaci školy v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol se liší pouze v preferované formě, kdy formu školy v přírodě preferovalo 77,78 % rodičů a 55,88 % učitelů. Dále lze odlišnost spatřit v názoru na důvod nerealizace škol v přírodě v zimě. Většina rodičů (59,26 %) spatřuje jako důvod náročnost na organizaci, tento názor zaujímá menší počet učitelů (36,11 %). Dále jsem zjistila, že sportovní aktivita rodičů nemá vliv na dovednost lyžovat jejich dětí a ani neovlivňuje preferovanou formu pobytu v zimní přírodě. Názor učitelů na preferovanou formu pobytu v zimní přírodě ovlivňuje délka jejich pedagogické praxe. Učitelé s praxí kratší než 30 let preferují formu školy v přírodě oproti pedagogům s praxí delší než 30 let, kteří preferují formu každodenní výuky lyžování v místě školy nebo blízkém okolí. Zato sportovní aktivita učitelů jejich názor na preferovanou formu nijak neovlivňuje. Rodiče by realizaci školy v přírodě preferovali za podmínek, že škola v přírodě by měla délku 4 – 5 dnů, polovina rodičů (50 %) by preferovala výuku lyžování pod vedením kvalifikovaných instruktorů a pro část rodičů (35,19 %) je rozhodující finanční příspěvek školy na tento pobyt. Jako hlavní důvody nerealizování škol v přírodě v zimě spatřují respondenti v náročnosti na organizaci a ve finanční náročnosti těchto pobytů.

Dospěla jsem k závěru, že rodiče i učitelé považují dovednost lyžovat za jednu ze základních dovedností, kterou by dítě na 1. stupni základní školy mělo zvládnout, a uvítali by možnost výuky lyžování formou škol v přírodě pořádaných základními školami. Jako nejčastější příčiny nerealizování takovýchto pobytů v zimní přírodě vidí v náročnosti na organizaci a ve finanční náročnosti. Organizace škol v přírodě je sice organizačně a hlavně finančně náročnější věcí, ale možným řešením by mohlo být zapojení studentů vysokých škol pedagogických fakult (popřípadě i fakult tělesné kultury), kteří by s těmito aspekty mohli pomoci a zároveň by získali cennou praxi důležitou pro jejich další profesní růst. Školy by tím naopak ušetřili na nákladech. Další řešení spatřuji v možnostech různých sponzorských darů a vzájemných spoluprací mezi školou a veřejností (lyžařské školy, autobusoví dopravci, půjčovny lyží, obchody se sportovním zbožím, příspěvky zdravotních pojišťoven na pobyt v přírodě, dotace z různých projektů).

6 Souhrn

Tématem mé diplomové práce je pobyt v přírodě v zimě – komparace názorů rodičů a pedagogů. Toto téma jsem si vybrala záměrně, jelikož lyžování je mým velkým koníčkem již od dětství a zastávám názor, že dovednost lyžovat patří mezi dovednosti, které by dítě na 1. stupni základní školy mělo zvládnout. Bohužel většina základních škol tyto pobyty v zimní přírodě s výukou lyžování nenabízí, proto mě zajímal názor rodičů a pedagogů na tuto problematiku a hlavní příčiny nerealizování.

Pohyb a jakákoliv pohybová aktivita jsou pro dítě nedílnou součástí jeho života a ovlivňuje jeho zdravý vývoj v období mladšího školního věku. Charakteristika dítěte mladšího školního věku byla zpracována v teoretické části. Období mladšího školního věku je ve vývoji dítěte velmi důležité jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické a sociální. V dalších kapitolách jsem se zabývala možnostmi pobytu v přírodě v zimě. Zaměřila jsem se na možnosti školy, kde jsem zkoumala možnost výuky lyžování v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání a také jsem popsala náležitosti a organizaci pobytu v zimní přírodě s lyžařským výcvikem. Dále jsem se zaměřila na možnosti rodiny a na další možnosti výuky lyžování a to lyžařské školy. Poslední kapitolu jsem věnovala popisu metodiky výuky lyžování dětí mladšího školního věku.

Cílem praktické části bylo zmapovat a analyzovat názory rodičů a pedagogů na problematiku pobyt v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol. Dílčím cílem byla komparace názorů rodičů a pedagogů na danou problematiku. Tyto názory jsem zjišťovala pomocí anonymních dotazníků. Výzkumného šetření se zúčastnilo 90 respondentů, z toho bylo 54 rodičů dětí mladšího školního věku a 36 pedagogů působících na 1. stupni základních škol. Provedla jsem rozbor získaných dat a výsledky jsem dále zpracovala tabulárně a graficky. Výsledky ukázaly, že rodiče i pedagogové by uvítali možnost pobytu v přírodě v zimě s výukou lyžování, preferovanou formou je škola v přírodě v délce 4 – 5 dní. Rodiče by dali přednost výuce lyžování pod vedením kvalifikovaných instruktorů. Hlavní příčinou skutečnosti, že většina základních škol pobyty v zimní přírodě v zimě nenabízí, spatřují ve finanční náročnosti a také v náročnější organizaci.

Závěrem bych chtěla vyzdvihnout pozitivní výsledky výzkumu a zároveň konstatovat, že je vidět evidentní zájem o tento druh pobytu v přírodě, bohužel největším problémem jsou finance. Možným řešením jsou nejrůznější dotace, projekty a spolupráce s veřejností. Školy

by proto měly zvážit, zda těchto možností nevyužít a tím umožnit více dětem osvojit si dovednost lyžovat v ideálním věku.

7 Summary

The topic of my diploma project deals with winter residential outdoor school - the comparison of parents' and teachers' opinions. I chose this topic intentionally because one of my hobbies is skiing. According to my opinion skiing is a skill which can be managed by a primary school pupil. Unfortunately, the most of primary schools in the Czech Republic do not organise winter courses with skiing training and so I was interested in opinions of parents and teachers about this situation.

Exercising is an important part of child's lifestyle and it influences its healthy growth especially during the primary school age. The theoretical part of the work deals with the description and characteristic of primary school aged children. The factors influencing the growth of the child during the primary school age are important for the child's right physical, psychical and social development. The next chapter concerns with the opportunities of the school winter courses. I concentrated on the study of contemporary situation of local primary schools and the possibility of the winter course concerning the Framework Education Programme for Basic Education. The work also provides a description of the organisation of the winter school course with ski training and further concentrates on the possibilities of the families of children and also on the ski schools as one of the options for the children to learn skiing. The last chapter deals with the methodology of the ski lessons for the primary school aged children.

The aim of the practical part of the work was to analyse parents' and primary school teachers' opinions about the winter school courses at the primary school. The survey was made through anonymous questionnaires. There were 90 respondents: 54 parents and 36 teachers. After obtaining the information from the questionnaires it was transformed into tables and graphs. The results showed that both groups – parents and teachers – would embrace the opportunity for the school winter courses with the ski training, ideally lasting for 4-5 days. Parents would prefer the training led by the qualified instructors. The main problem why the most of the schools do not provide winter courses is the financial situation.

To conclude, I would like to emphasise the positive attitude of the respondents and that there is an interest in organising winter courses if the financial situation was suitable. There is a possible solution as grants, projects and the cooperation with the public sphere.

Schools should be aware of those possibilities and make use of them to be able to provide their pupils the ski training while they are in the ideal age for learning such skills.

Seznam literatury

ALLEN, K. Eileen a MAROTZ, Lynn R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 187 s. ISBN 80-7178-614-4.

BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II*. Vyd. 1. Plzeň: Radovan Rebstöck, 2006. 126 s. ISBN 80-86876-05-5.

DYGRÍN, J., VODIČKOVÁ, S. *Historie lyžování*. In: VODIČKOVÁ, S. et al. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. 141 s. ISBN 978-80-7372-703-1.

DYGRÍN, j., VODIČKOVÁ, S. *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. In: VODIČKOVÁ, S. et al. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. 141 s. ISBN 978-80-7372-703-1.

DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Olomouc: Epava, 2000. 480 s. ISBN 80-86297-05-5.

FIALOVÁ, L., RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. 171 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 8071846597

GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. 240 s. ISBN 80-246-0241-5

HAYES, N. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2013. 166 s. ISBN 978-80-262-0534-0

HEWSTONE, M., ed. a STROEBE, Wolfgang, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-2471369-4.

KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-807-2627-127.

KUTÁČ, P. *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2009. 112 s. ISBN 978-80-7409-026-4.

KUTÁČ, P., NAVRÁTÍKOVÁ, T. *Lyžařský kurz od A do Z: učební texty pro lyžařské instruktory*. Vyd. 2., (přepřac. a dopl.). Olomouc: Hanex, 2003. 105 s. ISBN 80-85783-60-6

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J. ed. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2002. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

MARŠÍK, J. *Carving*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 95 s. ISBN 80-247-0594-X

MIKLÁNKOVÁ, L. *Pobyt dětí předškolního věku v zimní přírodě*. In: JEŠINA, O. a kol. *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě II*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 61 s. ISBN 978-80-244-1887-2.

MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 133 s. Skripta. ISBN 978-80-244-3180-2.

NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.

PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6

PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 57 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1412-0.

REICHERT, J., MUSIL, D. *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 188 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-1724-1

SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 3., rozš. vyd. Brno: Paido, 2006. 258 s. ISBN 80-7315-126-X.

SUCHOMEL, A. *Lyžování ve školní tělesné výchově*. In: VODIČKOVÁ, S. et al. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Vyd. 2. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. 141 s. ISBN 978-80-7372-703-1.

ŠTANCL, P., STROBL, K. *Lyžování s úsměvem*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2004. 111 s. ISBN 80-7182-183-7

ŠTUMBAUER, J., VOBR, R. *Moderní lyžování*. České vyd. České Budějovice: Kopp, 2005. 125 s. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-266-4

TREML, J. *Lyžování dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 105 s., [16] s. barev. obr. příl. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2

TRPIŠOVSKÁ, D. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 1998. 106 s. Skripta. ISBN 80-7044-207-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VODIČKOVÁ, S., PŘÍBRAMSKÝ, M. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 152 s. ISBN 80-7083-914-7.

SOLLÁROVÁ, E. *Socializace*. In: VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. 404 s. Psyché. ISBN 978-80-247-1428-8

Internetové zdroje

Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky [online]. [cit. 2014-01-15]. Dostupné z:

<http://aplikace.msmt.cz/PDF/JKMPBOZzakudoPV.pdf>

Asociace profesionálních učitelů lyžování [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z:

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

Český svaz lyžařských škol [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z:

<http://csls.cz/index.html>

Svaz lyžařů České republiky [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z:

<http://www.czech-ski.com/o-nas/o-slcr>

10 FIS rules for conduct safety and the environment [online]. [cit. 2014-02-10]. Dostupné z: http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/Administrative/04/22/77/10fisrulesforconductsafetyandtheenvironment_newFISCI_Neutral.pdf

Ceník. Ski areál Kouty [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.kouty.cz/cenik>

Lyžařská škola K+ [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.k-plus.cz/lyzarska-skola/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. [cit. 2014-01-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Lyžařská škola Newman school [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.newmanschool.cz/sluzby/>

Kadeřábek, P., Jelínková, T. *Sportu se aktivně věnuje jen třetina dětí, finančně přitom není tak náročný* [online]. [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/zpravy/ostatnidiscipliny/_zprava/sportu-se-aktivne-venuje-jen-tretina-deti-financne-pritom-neni-tak-narocny--1146337

Ceník. Ski areál Špindlerův Mlýn [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.skiareal.cz/cenik-ski-arealu>

Ceník. Ski areál Červená Voda [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.skiparkcervenavoda.cz/cz/cenik>

Lyžařská škola Ski – Raan [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.ski-raan.cz/index.php?ctr=kurzy>

Veřejná lyžařská škola Jičín [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://www.vlsjicin.com/onas.html>

Ceník. Ski areál Lipno [online]. [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: <http://zima.lipnoservis.cz/skiareal-lipno/ceniky/>

Seznam příloh

Příloha 1	Informační dopis pro ředitele
Příloha 2	Dotazník pro učitele
Příloha 3	Dotazník pro rodiče

Příloha 1

Informační dopis pro ředitele

Vážená paní ředitelko,

jmenuji se Barbora Gazdová a v tomto akademickém roce jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala Pobyť v přírodě v zimě - komparace názorů rodičů a učitelů. Tímto bych Vás chtěla požádat o umožnění provedení výzkumu formou anonymních dotazníků, díky kterým bych získala názory učitelů na 1. stupni na tuto problematiku a tyto názory budou podkladem pro moji diplomovou práci.

Předem děkuji za ochotu a vstřícnost

S pozdravem

Barbora Gazdová

DOTAZNÍK PRO UČITELE

Vážení učitelé,

jmenuji se Barbora Gazdová a jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň základních škol Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jelikož jsem již několik let instruktorkou lyžařské školy a lyžování je mi blízké, rozhodla jsem se jako téma své diplomové práce zvolit *Pobyt v přírodě v zimě – komparace názorů rodičů a pedagogů*. Ve své diplomové práci budu zkoumat, zda základní školy pořádají či nepořádají pobyty v zimní přírodě na 1. stupni, důvody. Proto bych Vás chtěla poprosit o vyplnění anonymního dotazníku. Získané informace poslouží ke zpracování mé diplomové práce. Předem Vám děkuji za spolupráci.

Vyplnění dotazníku trvá 15 minut. Vyberte vždy jednu odpověď, kterou zakroužkujete. Pokud se u odpovědi nachází pár teček, doplňte vlastními slovy.

.....

ANAMNÉZA:

1. Váš věk:

.....

2. Vaše pohlaví:

- a) Žena
- b) Muž

3. Napište, prosím, počet roků Vaší pedagogické praxe:

.....

POBYT V ZIMNÍ PŘÍRODĚ:

1. Umíte lyžovat?

- a) Ano
- b) Ne

2. Dovedli byste naučit lyžovat dítě?

- a) Ano
- b) Ne

3. Absolvoval(a) jste kurz lyžování?

- a) Ano, standardní
- b) Ano, licenční (instruktor lyžování – akreditace MŠMT)
- c) Ano, licenční (cvičitel lyžování – akreditace MŠMT)
- d) Ano, licenční (učitel lyžování – akreditace MŠMT)
- e) Neabsolvoval

- 4. Patří podle Vás dovednost lyžovat do základních dovedností, které by mělo umět dítě na 1. stupni základní školy?**
- a) Ano
 - b) Ne
- 5. Jaké možnosti pro výuku lyžování dětí máte v místě školy? (zde můžete vybrat více možností)**
- a) Lyžařská škola - dojíždí na hory z místa školy
 - b) Lyžařská škola – přímo na horách
 - c) Výuka lyžování probíhá v rámci základní školy
 - d) Žádné
 - e) Jiné (vypište jaké):
.....
- 6. Nabízí Vaše základní škola aktivní pobyt v zimní přírodě v rámci každodenní výuky nebo formou školy v přírodě?**
- a) Ano, formou každodenní výuky
 - b) Ano, formou školy v přírodě
 - c) Ano, obojí
 - d) Ne
- 7. Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději:**
- a) Každodenní výuku v místě školy nebo v blízkém okolí
 - b) Souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě)
- 8. Pokud byste uvítali možnost pobytu v zimní přírodě (školy v přírodě), jakou jeho délku byste preferovali?**
- a) 2 – 3 dny
 - b) 4 – 5 dnů
 - c) 6 – 7 dnů
- 9. Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy?**
- a) Náročnost na organizaci
 - b) Nezájem ze strany učitelů
 - c) Nezájem ze strany rodičů
 - d) Nezájem ze strany dětí
 - e) Finanční náročnost
- 10. Z pohledu rodiče, dali byste Vaše dítě na základní školu, která realizuje pobyt v zimní přírodě?**
- a) Ano
 - b) Ne

Děkuji za Váš vynaložený čas.

DOTAZNÍK PRO RODIČE

Vážení rodiče,

jmenuji se Barbora Gazdová a jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň základních škol Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jelikož jsem již několik let instruktorkou lyžařské školy a lyžování je mi blízké, rozhodla jsem se jako téma své diplomové práce zvolit *Pobyt v přírodě v zimě – komparace názorů rodičů a pedagogů*. Ve své diplomové práci budu zkoumat, zda základní školy pořádají či nepořádají pobyty v zimní přírodě na 1. stupni, důvody. Proto bych Vás chtěla poprosit o vyplnění anonymního dotazníku. Získané informace poslouží ke zpracování mé diplomové práce. Předem Vám děkuji za spolupráci.

Vyplnění dotazníku trvá 15 minut. Vyberte vždy jednu odpověď, kterou zakroužkujete. Pokud se u odpovědi nachází pár teček, doplňte vlastními slovy.

.....

ANAMNÉZA:

1. Věk Vašeho dítěte:

.....

2. Pohlaví Vašeho dítěte:

- a) Chlapec
- b) Dívka

3. Kolikátý ročník základní školy Vaše dítě navštěvuje?

- a) 1. ročník
- b) 2. ročník
- c) 3. ročník
- d) 4. ročník
- e) 5. ročník

4. Napište, prosím, název ZŠ, kterou Vaše dítě navštěvuje:

.....

5. Provozujete aktivně nějaký sport?

- a) Ano
- b) Ne

6. Pokud ano, provozujete ho:

- a) Celoročně
- b) Pouze v létě
- c) Pouze v zimě

.....

POBYT V ZIMNÍ PŘÍRODĚ:

- 1. Sportuje Vaše rodina v zimě? (Bruslení, lyžování, snowboard,)**
 - a) Ano
 - b) Ne

- 2. Umíte lyžovat?**
 - a) Ano
 - b) Ne

- 3. Umí Vaše dítě lyžovat?**
 - a) Ano
 - b) Ne

- 4. Pokud ano, kde se to vaše dítě naučilo?**
 - a) V lyžařské škole
 - b) Naučil(a) jsem ho to sám/sama
 - c) Naučilo se to samo
 - d) Jinde (uved'te kde)
.....

- 5. Pokud ne, měli byste zájem, aby se Vaše dítě naučilo lyžovat?**
 - a) Ano
 - b) Ne

- 6. Navštěvuje Vaše dítě v současné době lyžařskou školu (soukromou výuku)?**
 - a) Ano
 - b) Ne

- 7. Jaké možnosti pro výuku lyžování dětí máte ve Vašem bydlišti? (zde můžete vybrat více možností)**
 - a) Lyžařská škola – dojíždí na hory z místa bydliště
 - b) Lyžařská škola – přímo na horách
 - c) Výuka lyžování probíhá v rámci základní školy
 - d) Žádné
 - e) Jiné (vypište, prosím):
.....

- 8. Patří podle Vás dovednost lyžovat do základních dovedností, které by mělo dítě umět na 1. stupni základní školy?**
 - a) Ano
 - b) Ne

- 9. Nabízí základní škola, kterou Vaše dítě navštěvuje, aktivní pobyt v zimní přírodě v rámci každodenní výuky nebo formou školy v přírodě?**

- a) Ano, formou každodenní výuky
- b) Ano, formou školy v přírodě
- c) Ano, obojí
- d) Ne

10. Umožnili byste svému dítěti pobyt v zimní přírodě (školy v přírodě) s výukou lyžování organizovaný jeho základní školou?

- a) Ano
- b) Ano, ale pouze pod vedením kvalifikovaných instruktorů
- c) Ne

11. Pokud byste uvítali možnost výuky lyžování, preferovali byste raději:

- a) Každodenní výuku v místě bydlíště nebo v blízkém okolí
- b) Souvislý pobyt v přírodě (školu v přírodě)

12. Pokud byste uvítali možnost pobytu v zimní přírodě (školy v přírodě), jakou jeho délku byste preferovali?

- a) 2 – 3 dny
- b) 4 – 5 dnů
- c) 6 – 7 dnů

13. Je pro Vás rozhodující finanční příspěvek školy na realizaci pobytu v zimní přírodě?

- a) Ano
- b) Ne

14. Jaké jsou podle Vás důvody, že některé školy nenabízí pobyty v zimní přírodě na 1. stupni základní školy?

- a) Náročnost na organizaci
- b) Nezájem ze strany učitelů
- c) Nezájem ze strany rodičů
- d) Nezájem ze strany dětí
- e) Finanční náročnost

Děkuji za Váš vynaložený čas.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Barbora Gazdová
Katedra:	Katedra primární a neprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Pobyt v přírodě v zimě – komparace názorů rodičů a učitelů
Název v angličtině:	Winter residential outdoor school - the comparison of parents'and teachers'opinions
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá charakteristikou dětí mladšího školního věku, možnostmi jejich pobytu v zimní přírodě s výukou lyžování a metodikou lyžování dětí. Cílem diplomové práce je zmapovat a analyzovat názory rodičů a učitelů na problematiku realizace pobytů v přírodě v zimě na 1. stupni základních škol a následná komparace těchto názorů.
Klíčová slova:	Pobyt v přírodě v zimě, organizace, metodika lyžování, dítě mladšího školního věku, pedagogický výzkum
Anotace v angličtině:	This diploma thesis deals with characteristics of younger school age children, possibilities of their winter residential outdoor school with learning skiing and methodology of skiing children. The aim of this thesis is to explore and analyze opinions of parents and teachers to issue implementing winter residential outdoor school in primary school and their subsequent comparison.
Klíčová slova v angličtině:	Winter residential outdoor school, organization, methodology of skiing, in younger school age children, pedagogical research
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Informační dopis pro ředitele Příloha č. 2: Dotazník pro učitele Příloha č. 3: Dotazník pro rodiče
Rozsah práce:	96 + 7 stran příloh
Jazyk práce:	čeština