

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

# **Zimní kurzy na 1. stupni základních škol v oblasti Orlických hor**

*Diplomová práce*

Autor: Tereza Šemberová

Studijní program: M7503/Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Tereza Šemberová

**Studium:** P17P0121

**Studijní program:** M7503 Učitelství pro základní školy

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň základní školy

**Název diplomové práce:** **Zimní kurzy na 1. stupni základních škol v oblasti Orlických hor**

**Název diplomové práce AJ:** The winter courses of primary schools in the Orlicke hory region

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl:** Cílem práce je provést explorativní analýzu zařazování zimních pobytových kurzů na 1. stupni základních škol v Orlických horách. Dílčím cílem je popis a kvalitativní analýza realizovaných obsahů.

**Metody:** kvantitativní dotazníkové šetření doplněné o kvalitativní hloubkové rozhovory; smíšený výzkum

**Klíčová slova:** žáci, lyžování, pohyb, zimní pohybové činnosti, pobyt v přírodě, základní škola

Kolektiv autorů (2012). *Na výletě se školou: Tipy a náměty pro třídní učitele*. Praha: Dobrá škola - Raabe

Kutáč, P. (2005). *Lyžařský kurz v kostce: učební text pro studující tělesnou výchovu a pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Olomouc: Hanex (2009)

Dvořáková, H. a Engelthalerová (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum

Turek, M. (2010). Lyžařská praxe s dětmi předškolního a školního věku. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(6), 31-35

Kaplan, A. (2020). Zábavná i netradiční cvičení v zimě. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 86(1), 13-21

**Zadávací pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Dita Culková, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce Mgr. Dity Culkové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Žamberku dne

.....

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

## **Anotace**

ŠEMBEROVÁ, Tereza. *Zimní kurzy na 1. stupni základních škol v oblasti Orlických hor*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 78 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku zimních kurzů na 1. stupni základních škol v oblasti Orlických hor, na jejich zařazování do výuky, organizaci a obsah. Snaží se odhalit příčiny eventuálního nepořádkání lyžařského výcvikového kurzu. Teoretická část přibližuje charakteristiku zimního kurzu, zabývá se výukou sjezdového lyžování, co by základu každého lyžařského výcvikového kurzu a dále také výukou běžeckého lyžování. Součástí je popis vývoje motoriky a psychického vývoje dítěte mladšího školního věku a základní informace o oblasti Orlických hor. Výzkumná část analyzuje údaje získané od základních škol v Orlických horách a Podorlicku. Cílem dotazníku je zjistit míru pořádkání zimních kurzů na 1. stupni ZŠ a analyzovat jejich organizaci v konkrétních školách. Rozhovor poté upřesňuje některé výzkumné otázky. Součástí je analýza realizovaného obsahu LVK v konkrétní škole.

Klíčová slova: žáci, lyžování, pohyb, zimní pohybové činnosti, pobyt v přírodě, základní škola

## **Annotation**

ŠEMBEROVÁ, Tereza. *The winter courses of primary schools in the Orlicke hory region*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022, 78 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis deals with the issue of winter courses of the 1st level of primary schools in the Orlicke hory region, their inclusion in teaching, organization's content. It tries to reveal the causes of a possible failure to organize a ski training course. The theoretical part describes the characteristics of the winter course, deals with the teaching of downhill skiing, which would be the basis of every ski training course and also the teaching of cross-country skiing. It contains a description of the development of motor skills and mental development of a child of younger school age and basic information about the Orlicke hory. The research part analyzes data obtained from primary schools in the Orlicke hory and Podorlicko. The aim of the questionnaire is to find out the degree of organizing winter courses at the 1st stage of primary school and to analyze their organization at specific schools. The interview then clarifies some research questions. It includes an analysis of the implemented LVK content at the specific school.

Key words: pupils, skiing, movement, winter physical activities, stay in nature, primary school

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za poskytnuté konzultace, trpělivost, cenné rady a odborné vedení při zpracování této práce. Mé velké díky patří také rodině a blízkým, za jejich neustálou podporu během studia.



# Obsah

## Úvod

1	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	13
1.1	Zimní kurzy na 1. stupni ZŠ.....	13
1.1.1	Historie zimních kurzů.....	13
1.1.2	Charakteristika a cíle zimního kurzu .....	14
1.1.3	Organizace LVK.....	15
1.1.4	Personální obsazení lyžařského kurzu .....	17
1.1.5	Turistická vyjížďka.....	18
1.1.6	Zimní hry .....	19
1.1.7	Organizace lyžařských závodů na LVK .....	19
1.1.8	Výuka lyžování v RVP ZV.....	20
1.1.9	Bezpečnost při zimním sportování .....	21
1.2	Lyžování.....	22
1.2.1	Historie lyžování ve světě.....	22
1.2.2	Historie lyžování v českých zemích .....	22
1.2.3	Lyžařská výstroj a výbroj.....	23
1.3	Lyžařský výcvik dětí.....	27
1.3.1	Lyžařské dovednosti .....	27
1.3.2	Zvláštnosti výuky lyžování dětí.....	28
1.3.3	Metody výcviku .....	29
1.3.4	Všeobecná lyžařská průprava .....	31
1.3.5	Specializovaná lyžařská průprava.....	34
1.3.6	Výcvik na běžeckých lyžích .....	37
1.4	Dítě v mladším školním věku .....	39
1.4.1	Vývoj motoriky.....	39
1.4.2	Psychický vývoj.....	40

1.5	Specifika oblasti Orlických hor.....	41
1.5.1	Zeměpisný popis .....	41
1.5.2	Historický popis.....	41
2	CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY.....	42
3	METODIKA PRÁCE.....	43
3.1	Popis výzkumného souboru .....	43
3.2	Metody získání dat .....	43
3.3	Metody zpracování dat.....	44
4	VÝSLEDKY.....	44
4.1	Vyhodnocení dotazníku .....	44
4.1.1	Analýza organizace LVK na 1. stupni ZŠ .....	45
4.1.2	Důvody nepořádkání LVK na 1. stupni ZŠ .....	57
4.2	Realizace kvalitativního rozhovoru.....	60
4.2.1	Rozhovor č. 1 .....	61
4.2.2	Rozhovor č. 2.....	64
4.3	Analýza realizovaného obsahu.....	66
4.3.1	Organizace LVK v ZŠ Písečná .....	66
4.3.2	Organizace výuky .....	67
4.3.3	Postup výuky – obsah výukových lekcí.....	69
5	DISKUSE .....	70
6	ZÁVĚR.....	73
	Seznam použité literatury .....	75
	Seznam příloh .....	78

## Úvod

Aktivní pohyb se v dnešní době často vytrácí ze života běžných lidí z důvodu jejich sedavého zaměstnání, nedostatku volného času, nadměrného využívání dopravních prostředků a mimo jiné i rozšíření chytrých telefonů, počítačů aj. Tento problém se nevyskytuje pouze u dospělé populace, nýbrž se s ním potýkají i děti mladšího školního věku, které svůj volný čas často tráví na sociálních sítích, hraním PC her apod. Sport by měl tedy tvořit nedílnou součást zdravého životního stylu každého moderního člověka, a proto by každá škola měla přistupovat ke sportu jako k velmi důležité složce výuky. Proto by svým žákům, během školní docházky, měla umožnit vyzkoušet z co nejvíce sportovních aktivit z různých odvětví.

Lyžování je v současnosti oblíbeným a hojně využívaným sportem, který poskytuje pocit adrenalinu, lehkosti, ale zároveň v sobě skrývá i mnoho nástrah s možnými nepříjemnými následky. Zemí, které vděčíme za využívání lyží pro sportovní účely, je Norsko. Odtud se tento způsob lyžování dostal do celého světa. V Českých zemích se o propagaci lyžování zasloužili osobnosti jako jsou Josef Rössler-Ořovský, Josef Aleš zvaný „Lyžec“, Vladimír Paudera a nesmí chybět ani Jan Buchar, který inicioval zavedení lyžařského výcviku do výuky tělesné výchovy. V dnešní době se lyžování, snowboarding či běžkování zařazuje do výuky dle podmínek každé školy. RVP-ZV pouze doporučuje tyto činnosti do výuky zařadit a uvádí i velmi obecně doporučený obsah, který v sobě nese hry na sněhu a základní techniky pohybu na lyžích. Základní školy se tedy mohou dle vlastního uvážení rozhodnout, zda do svého ŠVP takové aktivity zařadí (např. formou lyžařského kurzu) či nikoliv. Pojem zimní kurz v publikacích spíše nenalezneme, častěji se využívá termín lyžařský výcvikový kurz. Toto znění se nejčastěji vyskytuje i v této práci. S lyžařským výcvikovým kurzem se mnohdy setkáváme až u starších dětí na 2. stupni základních škol. Existují však školy, které tento sport umožňují vyzkoušet i žákům 1. stupně ZŠ. Organizace LVK by měla být v zájmu škol, jelikož má pozitivní vliv na rozvoj dalších pohybových dovedností a na vzdělávání žáků.

Hlavním cílem práce je provést explorativní analýzu zařazování zimních pobytových kurzů na 1. stupni základních škol v Orlických horách. Tzn. zjistit, v jaké míře zařazují základní školy v oblasti Orlických hor do své výuky zimní výcvikové kurzy, zda využívají pobytové formy, a následně rozebrat jejich organizaci. Dílčím cílem je poté analýza obsahu LVK konkrétní základní školy.

Pro správný vhled do praktické části je nutno prostudovat obecnou problematiku lyžařských výcvikových kurzů, jejich organizaci a náplň. V kapitole teoretických východisek se tedy zabývám nejprve zimními kurzy a jejich historií, organizací a obsahem, poté se orientuji přímo na hlavní část obsahu těchto kurzů – lyžování a následně se zabírám lyžařským výcvikem dětí, který v sobě nese výcvik jak na sjezdových, tak i na běžeckých lyžích. Součástí teoretické části je i přehled motorického a psychického vývoje dětí mladšího školního věku. Nechybí ani základní informace o regionu - Orlických horách a Podorlicku.

V praktické části se budu věnovat vyhodnocení otázek dotazníkového šetření, díky němuž získávám potřebné informace o pořádání či důvodech nekonání LVK na 1. stupni ZŠ, o jeho organizaci a náplni. Další částí práce jsou doplňující rozhovor, který více prohlubuje získané informace o této problematice, a analýza obsahu LVK vybrané školy.

Motivem pro psaní diplomové práce s touto tematikou bylo mé osobní zapálení do lyžařského sportu a do lyžařské výuky dětí, za což vděčím své rodině. Tyto okolnosti ve mně vzbudily zájem do této problematiky hlouběji proniknout.

# 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1.1 Zimní kurzy na 1. stupni ZŠ

### 1.1.1 Historie zimních kurzů

Lyžařské výcvikové kurzy jsou neodmyslitelnou součástí tělovýchovného procesu na školách už několik desítek let. Československo patří mezi první oblast, ve které se lyžování uplatnilo při výchově školní mládeže. Jan Buchar (konec 19. století) inicioval zavedení lyžařského výcviku do hodin tělocviku a organizoval společné školní lyžařské výlety do Krkonoš a stal se tak významnou osobou v oblasti lyžování (Gembešová, 2018). Počátky zimních lyžařských výcviků u nás sahají do 50. let 20. století, kdy ještě byly součástí povinné školní docházky (do roku 2007), a tak žáci neměli na výběr, zda chtějí jet, či nikoliv. Pořadatelem zájezdu byl obvykle učitel tělesné výchovy, který zarezervoval horskou chatu pro např. 60 dětí, musel zajistit i další organizátory ze školního sboru a zdravotníka. Po příjezdu autobusu do místa lyžařského kurzu na skupinu čekala rolba či dokonce koňské spřežení, které odvezlo zavazadla k chatě (Slavík (Klouček), 2020, s. 102).

Celý lyžařský kurz byl veden v polovojenském režimu, kdy se přesně dodržovaly časy nástupů na jednotlivé aktivity (budíček, rozvíčka do 5 minut od budíčku, nástup na dopolední program apod.). V této době bylo výjimkou, že by některý z účastníků měl obuté lyžařské boty s přezkami, které se daly sehnat v tehdejší síti obchodů zvané Tuzex. K lyžování se využívaly nejčastěji kožené boty s tkaničkami. Ani oblečení, lyžařské vybavení nebylo dokonalé a takové, jak ho známe teď. Oděvy s funkčními vlastnostmi neexistovaly. Nebylo ani ve zvyku nosit např. ochrannou helmu (v dnešní době v ČR zatím není povinnost lyžařské přilby definována zákonem, její užívání je pouze doporučeno (OnTheSnow, 2022)).

Lyžování probíhalo vždy každé dopoledne a odpoledne (kromě odpočinkového třetího dne bez lyží). Nebylo to náročné jen z hlediska tehdejšího ne moc ideálního vybavení, mnohdy primitivní vleky se vyskytovaly pouze na málo místech, a tak si žáci museli vždy kopec sami vyšlapat. Navečer sjezdové lyže vyměnili za běžecké a do chaty se vraceli na večeri. O večerní program se starali buď vyučující, anebo sami žáci, kdy se hrály různé stmelovací hry. Na závěr kurzu nesměly chybět ani závody ve slalomu. *„Povinné lyžování, vojenský dril, nepohodlí, mráz a svištící vítr ve vlasech prožitý*

*s partou kamarádů udělaly z Čechů doživotně zapálené lyžaře, odhodlané vyrazit za sněhem třeba na kraj světa.*“ (Slavík (Klouček), 2020, s. 102).

V roce 1960 upravené školní osnovy umožňovaly vznik sportovních lyžařských tříd a zájmových lyžařských kroužků. V polovině 70. let vznikaly první veřejné lyžařské školy, které založil Vladimír Paudera (v Krkonoších a Jizerských horách) (Slavík, 2020).

### **1.1.2 Charakteristika a cíle zimního kurzu**

Lyžařské kurzy by měly být zařazeny do výuky tělesné výchovy na základních a středních školách. Jsou výborným prostředkem pro vytvoření či upevnění sociálních vazeb ve skupině vrstevníků. V dnešní době nejsou povinné a je pouze na žácích a rodičích, zda se takového kurzu zúčastní (Ješina, 2007). Zpravidla je žáci absolvují v 7. ročníku základní školy a pak v 1. či ve 2. ročníku školy střední, může se však zařadit i do nižších ročníků, a to i do 1. stupně základní školy. Lyžování je v RVP zařazeno dle podmínek školy. ŠVP dané školy poté obsahuje náplň výcviku. Hlavním cílem tohoto kurzu je zvládnutí základních dovedností na sjezdových či běžeckých lyžích, dále naučit děti vhodnému a správnému chování na tratích sjezdových a běžeckých, naučit bezpečnosti pohybu v zimní horské krajině a jízdy na vleku. Klade se však důraz i na cíl výchovný a zdravotní, do nichž patří znalost teorie, vztah zdraví a lyžování, zásady bezpečnosti při lyžování apod. Aby si žáci odnesli z kurzu také příjemné pocity, je třeba klást důraz i na duševní stránku, a to na odreagování se od každodenních problémů. Dalším cílem je tedy pomoci dětem najít chuť sportovat. Pokud se jedná o kurz pobytového rázu, mohou být volné večery doplněny o besedy s ochránci přírody, členy Horské služby aj. Je vhodné, aby se do výuky zařazovaly i soutěže či hry, výlety a závěrečný závod (Nývlt, 2013).

V publikaci od (Raabe, 2012) tvrdí, že z hlediska obsahu LVK je velice důležité si uvědomit, že nemá být snahou trénovat lyžařské závodníky, nýbrž v dětech vybudovat kladný vztah k lyžování. Žáci by měli lyžovat takovým způsobem, který respektuje jejich individuální možnosti.

Právě školní lyžařské kurzy jsou vhodné pro vytvoření blízkého vztahu k lyžování na celý život. Dítě jak mladšího, tak staršího školního věku je ideálním subjektem pro osvojení a stabilizaci základních lyžařských dovedností. V dnešní době tyto kurzy nejsou povinnou součástí vzdělávacího programu, a tak řada škol je stále neorganizuje.

Většinou to jsou obavy učitelů/lyžařských instruktorů z vysoké organizační náročnosti (Růžička, 2017, s. 63).

### **1.1.3 Organizace LVK**

#### **Právní dokumenty**

Při realizaci zimního lyžařského kurzu se škola musí řídit určitými právními dokumenty. První z nich „*Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37014/2005-25*“ v sobě nese celou řadu povinností jak pro vyučující, kteří lyžařské kurzy připravují, tak pro samotné účastníky lyžařských kurzů. Dalším dokumentem je „*Pokyn ředitele školy k pořádání lyžařských výcvikových kurzů*“, je vydávaný ředitelem a jeho smyslem je upřesnit pravidla pro pořádání lyžařských kurzů na konkrétní škole (např. potvrzení o zdravotní způsobilosti, odpočinkový třetí den, jednorázové úrazové pojištění pro žáky po dobu kurzu apod.). Výše vypsáné právní dokumenty především souvisí s organizačními, technickými a administrativními hledisky LVK. Poslední důležitý spis však přibližuje obsahovou stránku těchto kurzů a nese název „*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP-ZV)*“ (Raabe, 2012).

#### **Povinnosti pro učitele**

V této podkapitole jsou uvedeny povinnosti, kterých musí vyučující na zimním výcvikovém kurzu dostát a dodržovat je.

Vedoucí lyžařského kurzu je zodpovědný za řádnou organizační přípravu kurzu a jeho průběh. Také kontroluje kvalifikaci lyžařských instruktorů, kteří jako jediní mohou vést výuku lyžování. Vyučující musí žáky poučit o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. Pokud účast na kurzu přesáhne 30 žáků do 15 let, je nutné určit zdravotníka. Při výuce lyžování je v družstvech nanejvýš 15 členů (Raabe, 2012).

#### **Povinnosti pro žáky**

Zde jsou naopak vypsáné základní povinnosti pro každého žáka, jejichž dodržování by mělo být zachováno po dobu trvání zimního kurzu.

Při odjezdu na výcvik musí odevzdat potvrzení servisu (popř. potvrzení od rodičů) o odborném seřízení lyžařského vázání a s sebou mít doklad o zdravotním pojištění (kartičku zdravotní pojišťovny). Je velice důležité, aby žáci během celého kurzu

dodržovali bezpečné chování na sjezdových tratích, s jejichž zněním se co nejdříve řádně seznámí díky instruktorům (Raabe, 2012).

### **Organizace LVK - před samotnou realizací**

(Kutáč, 1997) Příprava LVK začíná dlouhou dobu před jeho zrealizováním. Na úplném počátku přípravy ředitel zvolí vedoucího kurzu (většinou se jedná o vyučujícího tělesné výchovy), na kterého jsou kladeny důležité úkoly spojené s přípravou kurzu. Jako prvně musí prostudovat pokyny pro lyžařský výcvik žáků vydávané *Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT)*. Dalším jeho úkolem je zajištění personálního obsazení zájezdu, tedy musí vybrat pouze učitele či externí pracovníky, kteří mají potřebnou kvalifikaci pro výuku lyžování. Tato kvalifikace je důležitá jak pro samotnou odbornou výuku lyžování, tak i pro případ úrazů nebo jiných nehod v průběhu kurzu. Tento seznam instruktorů nechá vedoucí kurzu schválit ředitelem školy, který zodpovídá za personální zajištění LVK. Vedoucí však nesmí opomenout ani zajištění zdravotnické péče během celého zájezdu. Nejdůležitějším úkolem je ale výběr a zajištění lyžařského střediska, popř. ubytování. Lyžařské středisko by mělo splňovat následující podmínky:

- *dostatek sněhu* (v dnešní době dochází k úbytku přírodního sněhu a je třeba najít takové středisko, které je opatřeno technickým zasněžováním),
- *vhodné sjezdové tratě* (ve středisku by se měly nacházet zejména tratě, které jsou vhodné pro lyžaře začátečníky – mírný sklon, dojezd do roviny; náročnější tratě nejsou podmínkou pro LVK, ale jsou vhodné pro zpestření výuky se zdatnějšími lyžaři),
- *běžecké tratě* (v místě kurzu nesmí chybět ani běžecké tratě, kdy běžkování je nedílnou součástí LVK),
- *vhodné ubytování/zázemí* (v případě LVK s pobytem je důležité najít ubytování vyhovující z hlediska zdravotního a obecně závazným právním předpisům a směrnicím, mělo by obsahovat společenskou místnost; při LVK bez pobytu je ale důležité mít ve středisku zázemí či místnost na doplňkové aktivity či odpočinek).

K dalším povinnostem vedoucího kurzu patří zajištění dopravy do místa konání LVK, už zmiňované vypracování programu kurzu, který by měl obsahovat metodické



rozpracování výcviku na lyžích, odborné přednášky a kulturní část a v neposlední řadě nesmí scházet i kontrola vybavení žáků (Kutáč, 1997).

Protože žáci se zúčastní kurzu pouze v případě schválení rodiči či zákonného zástupce, je nutné jim předat důležité informace (datum, místo, cena kurzu, termín zaplacení) už na začátku školního roku (Kutáč, 1997).

### **Organizace LVK – realizace**

(Kutáč, 1997) Po příjezdu do střediska dochází k rozdělení žáků do družstev podle výkonnosti, kterou zjišťujeme krátkým sjezdem na lyžích. V případě pobytového zájezdu si učitelé rozdělí služby (vedoucí dne) po celou dobu kurzu. Úkol vedoucího dne spočívá ve starání se o dodržování denního režimu a aby den probíhal dle plánu. Vedoucí zájezdu první den seznámí žáky s pravidly bezpečnosti, prevencí proti úrazům, denním režimem kurzu a případnými zásadami pobytu v ubytovacím zařízení.

Z hlediska bezpečnosti se třetí den zájezdu zařazují odpočinkové aktivity, jako např. poznání okolí, přírodní zajímavosti apod. pomocí vycházky (Kutáč, 1997).

Součástí zimních kurzů by měla být i turistická vyjíždka na běžkách a samozřejmě i závody v běhu na lyžích a ve slalomu na závěr kurzu. Zařazují se i přednášky, poznávací činnosti, např. o výzbroji a výstroji, nebezpečí hor apod. a nesmíme opomenout ani program, na kterém se podílejí žáci – hry, karneval aj. (Kutáč, 1997).

#### **1.1.4 Personální obsazení lyžařského kurzu**

Za personální obsazení lyžařského kurzu odpovídá vždy ředitel školy (školského zařízení). Odpovídá za dostatečný počet pedagogů (instruktorů) a také z řad pedagogů své školy jmenuje vedoucího lyžařského kurzu (zpravidla se jedná o zkušeného tělocvikáře). Mezi personální obsazení se řadí instruktor a zdravotník (instruktorské kurzy BP sport, 2018).

#### **Instruktor**

Kvalifikačním předpokladem pro vykonávání této funkce na LVK je úspěšné absolvování minimálně padesáti hodin školení kvalifikace „Instruktor základního lyžování“ nebo školní specializace min. padesát hod. „Instruktora sjezdového (běžeckého) lyžování případně snowboardingu“ podle druhu výuky na kurzu (Ticháček,

2016). Jedná se o osobu starší 18 let, která musí být v pracovně právním vztahu k vysílající organizaci. Samozřejmě musí být zdravotně způsobilá a odborně způsobilá – je kompetentní vést lyžařský výcvik (učitel tělesné výchovy, instruktor lyžování/snowboardingu) (instruktorské kurzy BP sport, 2018).

### **Zdravotník lyžařského kurzu**

Pokud při organizování lyžařského kurzu na základních školách (dětí do 15 let) počet dětí přesáhne třicet, je povinné zajistit zdravotníka. Do třiceti dětí je zdravotník pouze doporučený. Tato osoba musí být starší 18 let, být v pracovně právním vztahu k vysílající organizaci a musí být odborně způsobilá – průkaz zdravotníka, středoškolské vzdělání (zdravotní sestra, všeobecná sestra apod.), vodní záchranář, student VŠ (medicíny) od 4. ročníku studia, lékař všech typů atestací nebo člen horské služby (instruktorské kurzy BP sport, 2018).

### **1.1.5 Turistická vyjížďka**

Běžecký výcvik je stejně jako sjezdový součástí zimních kurzů, a proto by neměl být podceňován. Před výukou je důležité zvolit vhodný terén pro rozdělení do družstev, seznámit žáky s pravidly pohybu na běžeckých tratích a poté začít s výukou. Při průpravě je vhodné využívat různých her a pohybových úkolů (Kutáč, 2002).

Turistická vyjížďka je tradičním zpestřením lyžařského zájezdu a prověřuje tak žáky v jejich tělesné zdatnosti, jejich morálně volních vlastnostech a lyžařských dovednostech. Do lyžařského kurzu je zařazována zpravidla čtvrtý nebo pátý den výcviku, kdy žáci zvládli základní techniku jízdy a částečně se aklimatizovali na horské zimní podmínky. Může být praktikována jako celodenní výlet či pouze půldenní (Nádvorník a kol., 1982).

Pro zajištění turistické vyjížďky je potřeba dbát na následující body: *zjištění předpovědi počasí*, najít *vhodnou trasu*, kterou zvládnou všichni účastníci kurzu, zajistit *vybavení pro družstvo*, v jehož nesení se žáci střídají (batohy s jídlem, lékárnička, náhradní oblečení apod.), *kontrola před odchodem*, *počet a pořadí žáků v družstvu* (z důvodu bezpečnosti je počet žáků v jednom družstvu stanoven na 15), *zabránit nebezpečným situacím* (dodržovat zásady), *návrat z turistické vyjížďky* do 16:00 z důvodu rychlého stmívání v zimě, *kontrola žáků při vchodu do chaty* (Kutáč, 2002).

### **1.1.6 Zimní hry**

Hry tvoří důležitou součást výuky lyžování. Jejich největší uplatnění je při získávání prvních lyžařských zkušeností a dovedností. Využívání vhodně zvolených her při výuce zaručuje uvolněnou atmosféru a žáci si osvojují potřebné návyky a dovednosti, aniž by si to plně uvědomovali. Tím, že jsou účastníci zapáleni do hry si ani neuvědomují, že se v podstatě jedná o dril stále jednoho pohybu, důležitého pro další lyžařský vývoj. Funkcí hry není pouze praktické cvičení, nýbrž se v ní projevují i emocionální vztahy. Přispívá tak k všestrannému vývoji člověka. Týmové soutěže nutí žáky spíše ke spolupráci než k soutěžení (Reichert, 2007).

Závěrem, každý dobrý instruktor by měl mít zásobník vyzkoušených her, které může využít a zároveň by měl využívat kreativity, fantazie a citu pro situaci (Reichert, 2007).

### **1.1.7 Organizace lyžařských závodů na LVK**

(Kutáč, 2003) Téměř každé dítě rádo soutěží a srovnává své schopnosti a dovednosti s ostatními, a tak by se nemělo zapomínat na zařazování lyžařských závodů do kurzu. Zpravidla se tyto závody konají na závěr (poslední den), protože jsou tak prověrkou získaných dovedností a vyvrcholením celého kurzu. Závody je možné zorganizovat jak ve slalomu, tak i v běhu na lyžích. Je k tomu však potřeba vhodné přípravy.

#### **Večer před závodem**

V tento čas vyučující seznámí své žáky s pravidly závodů (např. na kolik kol se závod pojede, způsob hodnocení závodů atd.). Dále si žáci rozlosují svá startovní čísla. Je potřeba žáky správně namotivovat, aby se na závod těšili a nebyli z něho nervózní (Kutáč, 2003).

#### **Rozdělení úkolů**

Úkolem vedoucího kurzu je rozdělit jednotlivé funkce mezi vyučující. Pokud existují žáci, kteří se závodů nemohou zúčastnit (z důvodu nemoci, úrazu apod.), je vhodné jim přiřadit také svou funkci, aby byli součástí závodu. Jedná se o méně zodpovědné úkoly (brankoví rozhodčí, technická četa – úprava tratě, zapisovatelé). Instruktorům jsou pak přiděleny funkce startéra, časoměřiče a cílového rozhodčího (Kutáč, 2003).

## **Vytyčování tratě**

Ve *sjezdové trati* je ideální, když je vytvořena trať pro každé družstvo zvlášť. Nejčastěji se však staví pouze trať jedna, a proto musí být vytvořena tak, aby ji mohli bezpečně zvládnout všichni účastníci (většinou se volí obtížnost tratě dle družstva se střední úrovní dovedností). Trať se vytyčuje z tyčí dvou barev nebo z větviček s krepovým papírem (střídavě červeným a modrým) (Kutáč, 2003).

*Trať pro závod v běhu* se volí tak, aby se v ní nevyskytovaly příliš prudké sjezdy či výstupy. Ideálním tvarem tratě je závod v kruhu, kdy vyučující mají přehled o všech žácích (bezpečnost) a mohou volit různé délky tratě pro družstva. Délka závodu je volena dle výkonu žáků – pro každé družstvo je volena jiná délka tratě, aby ji mohli zvládnout i slabší žáci (Kutáč, 2003).

## **Večer po závodech**

V tento moment jsou vyhlášeny výsledky závodů a jejich hodnocení. Hodnotí se dívky a chlapci zvlášť a nesmí se zapomenout ani na stupně vítězů pro první tři žáky z každé kategorie. Žákům se předají ceny, diplomy, medaile. Doporučuje se zpracovat výsledkovou listinu, aby se mohli sami žáci podívat na to, jak dopadli (Kutáč, 2003).

### **1.1.8 Výuka lyžování v RVP ZV**

RVP-ZV zahrnuje lyžování a bruslení (podle podmínek školy) do činností, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností a velmi obecně uvádí doporučený obsah: „hry na sněhu a základní techniky pohybu na lyžích“ (Dvořáková, 2017). RVP-ZV se o lyžařském výcvikovém kurzu zmiňuje tedy pouze minimálně. Hovoří, že lyžování, běžecké lyžování a snowboarding škola zařazuje do výuky podle svých možností. Další konkrétní informace však zde nenalezneme. Obecně formulované cíle a podoba lyžařských kurzů se však musí specifikovat v každém ŠVP zvlášť. Někteří tuto skutečnost berou jako výhodu (vyučující si může sestavit dle svého podobu a obsah lyžařského kurzu a jsou svazování pouze obecnými cíli), naopak existují i tací, kteří ji hodnotí záporně (nemají konkrétní osnovu, dle které by se mohli držet při tvorbě obsahu LVK). Dochází k tomu, že větší míra volnosti je vyvážena větší odpovědností učitelů za výsledky vzdělávání (Raabe, 2012).

Lyžařský výcvik podporuje osvojování klíčových kompetencí zcela přirozeně v praktickém procesu, protože během výcviku a pobytu žáka v horském terénu je vybaven

širokou škálou vědomostí, dovedností a postojů, díky kterým dokáže hravě zvládnout i situace, do kterých se dostává v běžném životě (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2007).

### 1.1.9 Bezpečnost při zimním sportování

Zajištění bezpečnosti je jedna ze základních povinností každého učitele zimních sportů. Protože úrazovost v těchto druzích sportů je veliká, vyučující musí zajistit jak bezpečné fungování sebe sama, tak i samozřejmě vedené skupiny. Zimní sporty jako je lyžování sjezdové či běžecké, snowboarding nebo lední brusle disponují i množstvím nástrah, která mohou být nepředvídatelná (např. náhlé změny počasí, přecenění sil žáka, nebezpečí ze strany ostatních lyžařů aj.). Je tedy třeba co nejvíce zabránit úrazům a být připraveni i na náhlé nástrahy ze strany zimního terénu. (FIS-SKI, 2016) uvádí desatero zásad chování na sjezdových tratích, jehož celé znění je součástí přílohy této práce.<sup>1</sup>

*„Je lépe zraněním předcházet, než je řešit!“* (instruktorské kurzy BP sport, 2018).

**Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37014/2005-25 – účinnost od 1. 1. 2006.**<sup>2</sup> Ze znění tohoto pokynu zde citujeme to základní:

*„Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.*

*Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden (§ 8 odst. 2 vyhlášky č. 106/2001 Sb.) s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.*

*Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.“*

---

<sup>1</sup> Pravidla FIS viz příloha B

<sup>2</sup> Plné znění čl. 15 „o Lyžařském výcviku“ viz příloha C

## **1.2 Lyžování**

### **1.2.1 Historie lyžování ve světě**

Lyže byly využívány primárně jako prostředek pro usnadnění lokomoce na sněhu a jejich využívání sahá až do střední doby kamenné (cca 8 – 4 tisíce let př. n. l.). Předchůdcem lyží jsou sněžnice, které lidé vytvořili pro zvětšení plochy chodidel, a tak se mohli snadněji pohybovat po sněhu. Z postupného prodlužování a zužování se vyvinuly nám známé tvary lyží, které můžeme vidět na pravěkých obrazech vyrytých do stěn jeskyně (Gnad a kol., 2008).

V období středověku se lyže využívaly hlavně v severských zemích a je o nich záznam v tamních bájích (Kutáč, 2003).

#### **Sportovní využití lyží**

Kolébku pro užití lyží pro sportovní účely se stalo Norsko, díky kterému se sportovní lyžování dostalo i do zbytku světa. V první polovině 19. století lyže využívali i obyvatelé měst, kdy sloužily především k zábavě a ke sportování. Aplikovaly se k běhu, skoku i ke sjíždění. Centrem sportovního lyžování se stává norská Kristianie, dnešní Oslo. Další norskou provincií, která se zapsala do historie lyžování, je kraj Telemarken. Kristianie a telemark jsou tedy názvy pro nové styly sloužící pro změnu směru jízdy a zastavování (Jandová a kol., 2016).

Důležitým mezníkem ve sportovním lyžování se stal první závod v běhu na lyžích konaný v roce 1843 v norském Tromsø. Roku 1877 byl založen první lyžařský klub na světě v Kristiánii a o tři roky později Sondre Nordheim zakládá první lyžařskou školu na světě, tzv. norskou (Jandová a kol., 2016).

### **1.2.2 Historie lyžování v českých zemích**

Počátek lyžování v českých zemích můžeme datovat do druhé poloviny 19. stol, kdy se o něho zasloužil všestranný sportovec Josef Rössler-Ořovský, který v roce 1887 přivezl z Norska do Čech první lyže. Téhož roku založil první lyžařský kroužek u nás, který byl o sedm let později přejmenován na Český ski klub Praha (Jandová a kol., 2016).

Velmi významnou postavou v českém lyžování se stal Jan Buchar (1859 – 1932), učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice. Společně s Josefem Alešem zvaným „Lyžec“ propagovali lyžařskou turistiku v Krkonoších. Zasloužil se také o založení lyžařského spolku v Jilemnici a v roce 1895 byl autorem prvního metodického článku o jízdě

na lyžích. Jeho prvenství se projevilo také v hodinách tělesné výchovy, ve kterých s dětmi lyžoval a později od školské správy dostal povolení i k pořádání lyžařského výcviku (Gnad a kol. 2008).

V oblasti závodního lyžování nesmí chybět dvě významná jména – Bohumil Hanč a Václav Vrbata. Hanč byl na začátku 20. stol. nejúspěšnějším běžcem Koruny české. V r. 1913 zahynul na 8. mezinárodním závodě Koruny české na 50 km a rovněž tak i jeho přítel Vrbata, který se snažil Hančovi pomoci (Kutáč, 2003).

### **1.2.3 Lyžařská výstroj a výzbroj**

Zde pojednáme o potřebné výstroji a výzbroji, kterou sjezdař potřebuje pro bezpečné lyžování. Pod pojmem výzbroj si představujeme nezbytné prostředky pro uskutečnění lyžování (lyže, hole, vázání, boty) a do výstroje pak řadíme bezpečnostní a ochranné doplňky (oblečení včetně doplňků jako jsou brýle, přilba, chrániče, rukavice).

Každý by se měl o své vybavení starat co nejlépe a je tedy potřeba už v dětech vypěstovat k němu takový vztah, jako k vlastní hračce. Při poškození hran či skluznice by dítě mělo být jejich „lékařem“ a pomáhat při jejich opravě. Jedině tak si dokáže k vybavení vytvořit náležitý vztah (Vodičková, 2004).

#### **Typy lyží pro sjezdové lyžování**

Typy lyží pro sjezdové lyžování detailně popisuje následující publikace (Jandová a kol., 2016).

Během let došlo k výraznému zkrácení lyží a nynější sjezdové lyže se vyznačují bočním vykrojením a nazýváme je jako lyže *carvingové*. Poloměr (rádius) bočního krojení udávaný v metrech je určován jejich délkou, šířkou ve špičkách, v patkách a ve střední části. Platí, že čím je poloměr menší, tím lépe lyže zatáčí. Rádius vybíráme podle toho, jakou délku oblouků preferujeme ve své jízdě. U lyží typu slalomka se rádius pohybuje v rozmezí 11 – 14 m, lyže vhodné pro obří slalom mají rádius mezi 17 – 20 m.

Výběr sjezdových lyží není zcela jednoduchý jak by se zdálo. Je vhodné zohlednit výkonnost lyžaře, terén, preferovaný styl jízdy, délku lyží a délku oblouku. Dámské a dětské modely lyží mají poté ještě svá specifika.

Dle výkonnosti lyžaře dělíme lyže do třech kategorií. Jedná se o lyže rekreační, sportovní a závodní.

*Rekreační lyže* jsou určené začátečníkům, jsou lehké a měkké, a díky tomu i snadno ovladatelné. *Sportovní lyže* už jsou určené pro zkušenější lyžaře, jejichž jízda je rychlejší a chtějí se v tomto sportu zlepšovat a zkusit nové styly jízdy. Tyto lyže v sobě obsahují už tvrdší dřevěná jádra, která jsou mnohdy ještě vyztužená materiály jako je karbon či titanal. Posledním typem této kategorie jsou *lyže závodní*, které jsou už podle názvu určené závodním lyžařům a těm, kteří preferují rychlost, výkon a agresivní jízdu. Jsou tvrdé s vyšší hmotností, mají dřevěná sendvičová jádra, která jsou vyztužená titanalovými pláty.

Lyže můžeme dále rozdělit z hlediska jejich užití v různých terénech a také dle stylu jízdy. Jedná se o lyži typu *slalomka* a *obřačka*, která je určená na upravenou sjezdovku. Lyže kategorie *allmountain*, *allround* a *skicross* vhodné do různých terénů (jsou univerzální) a v neposlední řadě sem patří i lyže kategorie *freeride* a *freestyle*, které jsou určené pro jízdu ve volném a neupraveném terénu. Dále do speciální kategorie řadíme lyže *dámské* a *juniorské*, které jsou měkčí, lehčí a točivé. Juniorské můžeme ještě dělit na typ *race junior* (závodní a sportovní lyže pro mládež) a *shorties* (lyže kratší než 100 cm, rádius 7 – 9, vhodné pro výuku carvingu).

### **Výběr lyží pro děti**

(Tremel, 2004) uvádí jakých hledisek si má budoucí lyžař při výběru lyží všimnout a na co si dát pozor, aby výběr byl pro něho správný.

Už zmiňované velké zkrácení lyží pro dospělé není u dětí to nejpodstatnější. Dětské a juniorské lyže jsou v dnešní době vyráběny do délky až 170 cm a i přes konstrukční změny se doporučované délky příliš nezměnily. Co se týká konstrukce lyže, tak děti rychle využijí jejího vykrojení při zatáčení.

Při výběru lyží pro děti bychom měli hledět na tři základní parametry. A tím je rádius (poloměr lyže), tvrdost lyže, délka lyže.

*Rádius (poloměr lyže)* určuje oblouk, který bude opisovat zatížená a mírně na hranu postavená lyže. Jedná se o nejdůležitější ukazatel současných lyží a je uveden na každé lyži. U malých lyžařů není třeba dbát na přílišnou šířku špičky a tím i na velkém bočním vykrojení. Díky svým tělesným předpokladům ještě nedokáží plně využít přehnaný carvingový tvar lyže.



*Tvrdość lyže* hraje takéž důležitou roli při výběru pro děti. V tomto případě vybíráme lyže měkčí. Dítě má podstatně menší sílu a díky ní nedokáže tvrdou lyží při jízdě na hraně dostatečně prostorově prohnout.

Posledním parametrem je *délka lyže*, u které jsou rozhodujícími ukazateli věk a výška postavy dítěte. Délku lyže pro děti bychom neměli přehnaně prodlužovat ani na základě jejich lyžařských dovedností a vždy raději volíme kratší typy. Pro děti od 6 do 13 let vybíráme nejčastěji lyže o délkách 120 – 150 cm. Lyže začátečníků by měla končit asi 10 cm pod výškou ramen, u mírně pokročilých či pohybově nadanějších dětí by lyže měly končit maximálně u nosu. Pro lyžaře, kteří jsou už pokročilí nebo pro děti, u kterých je jízda už sportovnějšiho rázu, volíme lyže s délkou k nosu, maximálně jako je výše jejich postavy. Rádus se volí mezi 8 – 12 m.

Při výběru lyží se můžeme setkat také s typem zvaným *superkratasy* (*supershorties*), které jsou určené pro zpestření jízdy na lyžích pro celou rodinu. Pro výuku však jejich využití není vhodné. Odpovídají sice svou délkou a zakřivením, ale jejich větší tvrdość, větší šířka pod lyžařskou botou a hlavně absence pojistného vázání může vést k vážným poraněním dětských lyžařských začátečníků, a proto se tento typ lyží zcela nedoporučuje pro výuku dětí.

### **Sjezdové vázání**

Sjezdové vázání patří do nezbytné výzbroje lyžaře. Jeho funkce spočívá v pevném upnutí boty k lyži a díky němu může lyžař přenášet své řídicí síly na lyži. Při nadměrných rotacích do stran (např. při pádu) botu uvolňuje. Pod vázáním se ještě nacházejí destičky, jejichž úkolem je zlepšit funkční vlastnosti ve středu lyže a zvýšit polohu boty nad sněhem. Pomáhají k lepšímu držení lyže na hraně v oblouku. Vázání by mělo být nastaveno odborníky, protože jejich správné seřízení je důležité pro bezpečnost lyžaře (Jandová a kol., 2016). Odborník nastaví vypínací síly podle hmotnosti, výšky, velikosti hlavice kloubu holenní kosti a technické úrovně lyžaře tak, aby při nečekané situaci (např. při pádu) mohlo vázání uvolnit botu a nedocházelo ke zraněním (Vodičková, 2004).

### **Sjezdové boty**

Boty jak pro dospělé, tak i pro děti jsou tvořeny pevným skeletem z plastu a vnitřní botičkou a jsou upínány přezkami. Bota u dospělého by měla být těsnější v takové míře, aby nezpůsobovala otlaceniny. U dětí je výběr složitější z důvodu, že jejich

noha rychleji roste. Je tedy vhodné dětem pořídit o trochu větší botu, nikoliv však s výhledem použití na další lyžařské sezony. Boty pro začátečníky jsou měkčí a pohodlnější a objevuje se u nich i méně přezek. Často se u nich objevuje i tzv. zadní nástup. Pro pokročilejšího lyžaře se doporučuje bota s více přezkami, která mu umožní těsnější spojení s nohou a tedy i přesnější ovládní lyží (Vodičková, 2004).

### **Sjezdové hole**

Jako poslední částí výzbroje lyžaře jsou sjezdové hole. Při výuce začátečníků se od jejich použití upouští, ale každý by je měl vlastnit. Nyní se vyrábí ze slitiny lehkých kovů a při výběru bychom se měli zaměřit hlavně na jejich délku. Správnou délku určíme tehdy, když hůl držíme za rukojeť ve svislé poloze a loketní kloub nám svírá úhel 90°. K této délce se může přidat max. 5 cm (Vodičková, 2004).

### **Lyžařské oblečení a ochranná výstroj**

Základem výstroje pro lyžování je oblečení, které musí být funkční a prodyšné. V současné době se oblečení vyrábí ze stejných materiálů jak pro dospělé, tak i pro děti. Jsou to kvalitní prodyšné materiály s ochrannou membránou proti větru a vlhkosti. To jsou nezbytné vlastnosti oblečení, které by dítě na sobě mělo mít z důvodu široké škály aktivit na sněhu. Lyžování je zimní sport, a tak tady zastáváme pravidlo vrstvení. Základem je spodní prádlo, které se vyznačuje odváděním potu od těla a tepelnými vlastnosti. Střední vrstva by měla být např. fleecová mikina, která tepelně izoluje. Poslední vrchní vrstva by měla být bunda, která bude mít odvětrávací otvory, protisněhový pás a mnoho specializovaných kapes. Co se týká lyžařských kalhot, ty by se měly skládat z vyvýšeného pásu na zádech a z návleků přes lyžařské boty nacházejících se v nohavicích, které zabrání vniknutí sněhu do bot (tzv. snowcatchery). Pro děti je však vhodnější využití kombinézy namísto kalhot a bundy. Lépe totiž chrání před vniknutím sněhu a tepelně izoluje (Tremel, 2004).

Do lyžařské výstroje dětí patří i lyžařská přilba, která v některých zemích je povinnou součástí každého lyžaře. Ta by neměla být příliš velká či naopak, aby příliš tlačila. Do výstroje řadíme i lyžařské brýle, které chrání před větrem nebo ultrafialovými paprsky a kvalitní rukavice (Vodičková, 2004).

### 1.3 Lyžařský výcvik dětí

Znaky, které patří bezprostředně k lyžařskému výcviku, jsou specifické prostředí, náročnost a složitost pohybové činnosti, vytváření pohybových předpokladů a způsob osvojení a zdokonalování lyžařských dovedností. Je pravidlem, že postupujeme od dovedností základních přes rozšiřující až k těm nejnáročnějším dovednostem, které se zahrnují už do obsahu vrcholné závodní techniky (Příbramský, 1999). Instruktoři by se měli snažit přizpůsobit lyžařský výcvik specifickým nárokům s ohledem na danou věkovou skupinu. Může se jednat o odklon od tradičních organizačních forem LVK k inovativním, kreativním metodám s využitím moderních pomůcek, díky nimž jsou aktivity na sněhu efektivnější, ale také hravé a zábavné (Růžička, 2017, s. 63).

#### 1.3.1 Lyžařské dovednosti

V lyžování hrají velkou roli koordinační schopnosti, se kterými se snáze a rychleji osvojují lyžařské dovednosti. Napomáhají optimálně zapojit sílu a uvolnění a umožňují šetřit lyžařovi síly při uskutečnění oblouku. Mezi tyto koordinační schopnosti patří (Lutašová, 2015):

- *schopnost držet rovnováhu;*
- *schopnost orientace;*
- *reakční schopnost;*
- *schopnost přizpůsobit se;*
- *schopnost diferenciaci;*
- *schopnost návaznosti, napojování;*
- *schopnost rytmizace.*

Je dokázáno, že k rozvoji koordinačních schopností by mělo dojít co nejdříve, aby mohlo dojít v pozdějším věku k procesu zdokonalování. „*Pro lyžování je optimální věk 5 let. V tomto věku je už dítě zralé z hlediska koordinačních předpokladů ve vztahu k motorickému učení, přestože proces zrání center v CNS nadále pokračuje. K největšímu rozvoji koordinačních schopností dochází v mladším školním a starším školním věku.*“ (Vodičková, 2004, str. 24).

### **1.3.2 Zvláštnosti výuky lyžování dětí**

Jak uvádí (Gnad a kol., 2008, str. 122) „*Na základě vývojových zvláštností, charakteristických pro určité věkové skupiny dětí, rozdělujeme výuku lyžování do čtyř následujících etap:*

- *období seznamování a navykání,*
- *období výuky hrou,*
- *období učení,*
- *období zdokonalování.*

#### **Období seznamování a navykání (3 - 5 let)**

Do šesti let věku děti nejsou zvyklé být s jinými lidmi než s rodiči. Hlavní cíl výuky spočívá v tom, aby se děti cítily v kolektivu dobře s lyžařským instruktorem. Má jim být podávána pouze jedna informace, aby ji stačily vnímat a zpracovat. Výuka by měla trvat přibližně 15 minut, poté následuje přestávka a činnost odlišného rázu (Vodičková, 2004).

Cílem tohoto období je navykání si na zimní prostředí (vliv chladu, větru, pocit sněhu), lyžařskou výzbroj (pocit lyží na nohou a holí v rukou), popřípadě skluz za pomoci dalších pomůcek (saně, boby). Na konci období je pohyb zaměřen na „pocit lyží“. Jedná se o samotný pohyb na nich, ale především jde o navykání si na skluz, který je pro děti zcela novou zkušeností. Z hlediska koordinačních schopností rozvíjíme zvláště rovnováhu, prostorově orientační schopnosti a kinesteticko diferenciační schopnosti (umožňují přijímat a zpracovávat kinestetické informace ze svalů, šlach a kloubních pouzder a následně řídit svalovou činnost) (Gnad a kol., 2008).

#### **Období výuky hrou (6 – 10 let)**

V této etapě dochází k procvičení prvků všeobecné lyžařské přípravy a dovedností specializované lyžařské přípravy. Na konci období by děti měly zvládnout základní oblouky. Můžeme se zde setkat i s dětmi, které v této fázi teprve s lyžováním začínají a tudíž neprošly obdobím seznamování a navykání. V tomto případě je nutné jim přizpůsobit učivo i způsob výuky a začít s navykáním na sníh a procvičováním skluzu. V tomto věku je jejich výhodou rychlé učení se novým věcem (Gnad a kol., 2008). Při výuce lyžování je vhodné využívat hru. Je definována jako činnost, která je tzv. vnitřně

odměňující. V lyžování má úzký vztah k učení pohybovým dovednostem (Vodičková, 2004).

### **Období učení (11 – 14 let)**

U dětí, které už prošly alespoň jednou z předchozích etap, je cílem jemnější forma osvojených dovedností. Ty, které v této fázi teprve s lyžováním začínají, procházejí osvojováním dovedností v hrubé formě provedení (Gnad a kol., 2008).

### **Období zdokonalování (14 – 16 let)**

Cílem této fáze je zdokonalování a rozvíjení dovedností získaných v předchozích etapách. Dále děti uplatňují techniku jízdy v těžších terénních a sněhových podmínkách. Pokud se zde vyskytuje začátečník v lyžování, je nutné, aby si prvně osvojil bezpečný pohyb na lyžích v hrubé formě provedení (Gnad a kol., 2008).

## **1.3.3 Metody výcviku**

Stejně jako při běžném vyučování, tak i zde využíváme různých metod. Vyučovací metodu můžeme chápat jako způsob, jakým žákovi předáváme určité znalosti nebo dovednosti. Tato kapitola se bude zabývat těmi nejzákladnějšími metodami využívanými ve výuce lyžování. Jedná se o tyto metody: slovní instrukce, zřetelná instrukce, pohybový úkol, pohybový problém, hry a soutěže. Vypsání metody na sebe navzájem navazují, doplňují se nebo se překrývají. Volíme vždy takovou, která je úměrná k věku žáků.

Ve výuce dospělých se nejčastěji využívá metoda slovní a zřetelná, u dětí však nejvíce uplatňujeme metodu úkolovou, problémovou, herní a soutěžní (Vodičková, 2005).

### **Slovní instrukce**

Nese v sobě výklad cviku, objasnění jeho pohybové struktury, výklad provedení pohybu, případně opravy chyb, které při provedení cviku vzniknou. Uplatňuje se především v počátečním stadiu nácviku pohybové dovednosti. U dětí obsah slovní instrukce musí být volen tak, aby vyvolal potřebnou představu o pohybu. Představa u dětí může být fantazijní, a proto využíváme různých slovních obrátů, např: „skrč se jako trpaslík“ (Vodičková, 2005).

## **Zraková instrukce**

U této metody dochází k předvedení ukázky pohybu lyžařem, obrazem nebo filmem. Tento postup je především významný ve spojení se slovní instrukcí (Vodičková, 2005).

## **Úkolová metoda**

Tato metoda podporuje a posiluje tvořivost a samostatné rozhodování dětí. Dítěti dáme za úkol určitý pohyb nebo jízdu za takových podmínek, které ho přinutí zvládnout žádoucí pohybový prvek. Dítě směřuje svoji pozornost na splnění úkolu, přitom však realizuje výcvikový záměr. Nevýhodou může být neznalost skutečného smyslu prováděných cviků nebo fakt, že dítě nemusí znát nejlepší způsob jejich provedení. Řešení úkolu tak s sebou nese i nedokonalý způsob provedení. Je tedy potřeba, aby učitel při zadávání úkolu znal pohybový základ cviku a podle toho určoval úkoly (Tremel, 2004).

## **Problémová metoda**

(Vodičková, 2005) Před žáka je postaven určitý pohybový problém, u kterého sám musí rozhodnout o způsobu řešení a samostatně provést širší pohybový úkol, tj např. „Sjed' tento úsek svahu.“ apod.

Tato metoda se využívá především k upevnění už nacvičených dovedností, pro jejich uplatnění v různých podmínkách a pro uvědomělou volbu cviku vzhledem k situaci.

## **Herní metoda**

Hra je velice důležitá především u 6-10 letých dětí, kde hraje významnou roli v jejich světě a jejím hlavním znakem je fantazijní charakter. Dítě si při hře neuvědomuje skutečný učitelův záměr, ale jeho pozornost je odvedena na herní prožitek, tímto se však podobá metodě úkolové. Do této metody spadá i označení jednotlivých výukových dnů, které mohou děti vymyslet i samy, např. den pirátů, den klaunů aj. V rámci tohoto postupu se využívají *velké hry*, které se hrají ve větším prostoru, vyžadují větší organizační přípravu a mohou být i hlavní náplní vyučovací lekce, a *malé hry* vyžadující malý prostor, zabírají krátký časový úsek a jsou často pouhou reakcí učitele na vzniklou situaci (Vodičková, 2005).

## Soutěžní metoda

Je velice účinná především u 11-15letých dětí, kdy mají potřebu srovnávat své výkony s výkony druhých a poměřovat se. Je vhodné tuto metodu správně využívat. Pokyny typu „*Kdo dojede nejdál.*“, „*Kdo to sjede rychleji.*“ vyvolají u dětí vždy pozitivní atmosféru. Dítě do soutěže učitel nesmí nutit a tím ho odradit. Je vhodné, aby vymýšlel takové soutěže, ve kterých mohou i ti nejslabší jedinci skupiny vyniknout. Vhodnou organizační formou je soutěž družstev, v nichž vítězství svého družstva vnímají i slabší lyžaři osobně. Po skončení učitel nesmí zapomenou pochválit vítěze a povzbudit poražené (Vodičková, 2005).

Není vhodné tuto metodu zařazovat na konec lekce. Děti mají odcházet z výuky s dobrým pocitem, porážka může u menších dětí vyvolat pocit smutku.

### 1.3.4 Všeobecná lyžařská průprava

(Kutáč, 2002) ve své publikaci uvádí všeobecnou lyžařskou průpravu jako základ lyžaře - začátečníka. Slouží pro jeho seznámení s lyžařskou výzbrojí a výstrojí a také s prostředím, ve kterém se bude pohybovat. Do této průpravy zahrnujeme manipulaci s výzbrojí, chůzi na lyžích, obraty, výstupy, pády a nácvik jízdy na vleku.

#### Manipulace s výzbrojí

V této části průpravy se lyžař učí svázat lyže a následně je nosit, zapínat a odepínat.

*Svazovat lyže* je nutné pro jejich snadnější přenášení. K sobě je svazujeme u špiček a patek pomocí speciálních řemínku k tomu určených.

*Lyže nosíme* na jednom rameni (špičkami dopředu a vázání je za ramenem) nebo v jedné ruce před tělem (špičkami nahoru), v obou případech nosíme hole v druhé ruce.

*Zapínání a odepínání lyží* na rovině nedělá začátečníkům téměř žádný problém. Po správné instrukci učitele žáci tuto akci velmi rychle zvládnou. Při zapínání na svahu však mohou vzniknout komplikace. Dbáme na to, aby lyže byly položeny do vrstevnice svahu, nejprve zapínáme spodní lyži a potom horní. Při odepínání lyží na svahu odepínáme nejprve horní lyži a poté až spodní.

## Chůze na lyžích

V této etapě se lyžař učí pohybovat na lyžích bez holí. Jedním ze způsobů je tzv. „koloběžka“, kdy si obuje pouze jednu lyži a noha bez lyže slouží pro odraz (jako jízda na koloběžce). Postupně se odráží a následně se po lyži sklouzne. Postupně skluz prodlužuje.

Dalším stylem je „*chůze s holemi*“, kdy se začíná pomalou chůzí sunem, který se postupně prodlužuje do skluzu. Hole zde slouží pro vyrovnání rovnováhy.

## Obraty

Zde Kutáč představuje základní způsoby obrátů, jejichž provedení by měl lyžař zvládnout. Jedním z obrátů je „*přešlapování přivratem*“. Špičky lyží tvoří střed otáčení lyží, kolem kterého se lyžař otáčí (jednu lyži přemísťuje do přivrátu a druhou přisouvá).

Dalším stylem je „*přešlapování odvratem*“, ve kterém patky lyží tvoří střed otáčení lyží, kolem kterého se lyžař otáčí (jednu lyži přemísťuje do odvrátu a druhou přisouvá).

„*Obrat přednožením*“ je náročnější forma obrátu, ve kterém hůl souhlasnou se směrem otáčení lyžař zapíchne k patce vnitřní lyže a nesouhlasnou hůl se směrem otáčení zapíchne u špičky vnější lyže. Přednoží vnitřní nohu (patku lyže opře o sníh) a lyži zvrátí do protisměru (špička vnitřní lyže se dostane k patce vnější lyže). Na obrácenou lyži přenese hmotnost těla a rovnoběžně k ní připojí odlehčenou lyži.

„*Obrat s překročením vzad*“ je další typ, ve kterém dochází k odlehčení vnitřní lyže (vzhledem ke směru otáčení) a následně k překročení vnější lyže patkou napřed, špičky směřují opačným směrem (lyže jsou v rovnoběžně vedle sebe). Lyžař se opře o hole zapíchnuté u špičky a patky přemístěné lyže, obrat zakončí vytočením druhé lyže.

Při „*Obratu s překročením vpřed*“ lyžař odlehčí naopak vnější lyži (vzhledem ke směru otáčení) a poté vnitřní lyži překročí předním obloukem špičkou napřed a špičky směřují opačným směrem (lyže jsou v rovnoběžném postavení). Opře se o hole, které jsou zapíchnuté před přemístěnou lyží, přenese na ni hmotnost těla a dokončí obrat vytočením odlehčené lyže.



Posledním typem obratu je „*obrat s výskokem*“, ve kterém se lyže po odrazu stočí ve vzduchu do požadovaného směru. Tento obrat se může provádět s holemi i bez.

### **Výstupy**

Kutáč uvádí pět způsobů výstupů. Prvních z nich je „*výstup chůzí šikmo svahe*“, kdy se lyže staví na jejich vyšší hrany.

Další je „*výstup jednostranným odvratem*“, při kterém vyšší lyže zachovává přímý směr a nižší lyže se přemísťuje v mírném odvratu.

Při „*výstupu oboustranným odvratem*“ se lyže kladou nad sněhem v oboustranném odvratu na vnitřní hrany (tzv. stromeček). Při výstupu pomůže opírání se o hole střídavě vzadu.

„*Výstup stranou*“ je styl, kdy se vychází ze stoje do vrstevnice. Dochází zde ke střídavému přenášení hmotnosti těla z nižší lyže na vyšší se současným úkrokem stranou ke svahu. Lyže jsou postavené na vyšších hranách.

Jako poslední typ výstupu uvádí „*výstup stranou vpřed*“. Zde se výstup stranou spojí s pohybem vpřed (výstup stranou s chůzí šikmo svahe).

### **Pády**

Pády neodmyslitelně patří k lyžování. Aby se předešlo vážnějším úrazům, je třeba se naučit techniku pádů včas. Správnou technikou je, když nejdříve dojde k pádu zadní části těla a trup se natočí tak, aby se do kontaktu se sněhem dostal co největší plochou. Ruce jsou co nejvíce roztažené a hole je nutné držet od těla. Při vypnutí vázání jde vstávání bez problémů. V ostatních případech je vhodné využít pomocné opory o hole (Příbramský, 1999).

### **Nácvik jízdy na vleku**

„*Prak*“ je nácvik, při kterém žáci bez lyží vystřelují pomocí švihadla či slalomové tyče žáka na lyžích.

Stylem „*curling*“ se roztlačí lyžař zezadu a následně dochází k prudkému odstrčení. Trénuje se bez holí.

Obměnou předešlého nácviku je „*opakovaný curling*“, kdy se žáci bez lyží postaví do zástupu a lyžaře si posílají mezi sebou.

Posledním typem nácviku je tzv. „*skijöring*“, ve kterém si lyžař přidržuje hůl mezi nohama (sedí na talíři) a žák bez lyží ho táhne.

(Kutáč, 2002)

### 1.3.5 Specializovaná lyžařská průprava

Jak uvádí (Příbramský, 1999), zdokonalováním těchto všeobecných dovedností se lyžař dostává do takových dovedností, které svým speciálním charakterem směřují ke sjíždění. Dle (Kutáč a kol., 2002) do specializované lyžařské průpravy řadíme nácvik jízdy přímo a nácvik postavení lyží na hranu a míry hranění.

#### Jízda přímo

U většiny cvičení se doporučuje jejich provedení bez holí. Postavení rukou – ruce v bok. Nejprve je důležité naučit *základní sjezdový postoj*, ve kterém jsou lyže v rovnoběžném postavení, dolní končetiny a paže mírně pokrčené, hole směřují šikmo vzad a hmotnost lyžaře je rozložena na celých chodidlech. Tento postoj můžeme trénovat náležitými cviky:

- *Nácvik základního sjezdového postoje (ZSP)* nejprve provádíme na rovině (na místě), poté nácvik na mírném svahu (bez holí, lyžař má ruce v bok), následuje jízda v ZSP s holemi.
- Sjezdový postoj můžeme dále *modifikovat*. Využívají se cviky jako např. náklony trupu vpřed i vzad v ZSP, ve kterém hraje velkou roli pravidelný pohyb paží a lyžař si uvědomuje, jak postavení paží ovlivňuje vyváženost postoje. Do automatizace ZSP se řadí i cviky, ve kterých se lyžař soustředí na jinou činnost: sundání si čepice nebo rukavic za jízdy, vzájemné přihrávky míče za jízdy mezi instruktorem a lyžařem nebo hody lyžaře na cíl.

Do jízdy přímo se dále řadí *nácvik vertikálního pohybu těžiště*, který lyžař procvičuje následovnými činnostmi.

- *Dřepy*, které se opakovaně provádí během jízdy v ZSP,

- *podjíždění branek*, kdy lyžař nejprve jede v ZSP, před brankou provede dřep a podjede ji, následovně se vrátí opět do ZSP,
- *sbirání předmětů za jízdy*,
- *dřepy s výskokem* prováděné za jízdy,
- a nakonec *podjíždění s výskokem*, kdy se lyžař zkouší za pomoci výskoku dotknout tyče mezi úsekem dvou branek.

*Přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži* se nacvičuje nejprve,

- *překračováním tyče*, kdy jsou tyče položené ve směru spádnice a lyžař v ZSP jej překračuje tam i zpět,
- poté následuje *nácvik této činnosti bez použití pomocných tyčí*, lyžař přestupuje z jedné stopy do druhé.

Při *nácviku rovnováhy* při jízdě se využívají cviky prováděné v ZSP jako např.:

- *zvedání patky lyží*,
- *zvedání špičky lyží*,
- *zvedání celé lyže*,
- *jízda po jedné lyži*.

Poslední částí *nácviku jízdy přímo* je *nácvik regulace rychlosti jízdy*, který se provádí tréninkem:

- *klouzavého pluhu* (lyže v oboustranném přívratu, špičky k sobě, sjíždění přímo po plochách),
- *brzdivého pluhu* (lyže v oboustranném přívratu na hranách, při sjíždění se lyžař snaží zastavit zatížením vnitřních hran),
- *zastavení u mety* (rozjezd v paralelní stopě v ZSP, zastavení u mety pomocí oboustranného přívratu),
- *střídání paralelní stopy s oboustranným přívratem* (projíždění sestavených branek v paralelní stopě, mezi kuželi dochází k regulaci rychlosti pomocí oboustranného přívratu),

- *přihrávek ve dvojici* (dva lyžaři si mezi sebou přihrávají míč, svou rychlost regulují brzdivým pluhem).

(Kutáč, 2002)

### **Nácvik postavení lyží na hranu a míry hranění**

je předpokladem pro jízdu řezanými oblouky a tedy i pro carving.

Prvním typem nácviku je *jízda šikmo svahem*, pro který se využívají cviky, které napomáhají přiklonění pánve ke svahu:

- *ruka v bok* (spodní paže v bok – tlačíme do kyčlí, horní paže před tělem; bez holí),
- *dotyk spodní boty* (dotýkání spodní rukou spodní boty, provádí se úklon; bez holí),
- *vodorovně držené hole směrem ze svahu* (v natažených pažích se vodorovně drží sjezdové hole a postupně se vysunují směrem ze svahu),
- *bodce holí směrem ze svahu* (v natažených pažích držíme sjezdové hole za rukojeti, jejich bodce směřují ze svahu dolů, snaha o největší vysunutí ze svahu),
- *cyklistický plášť směrem ze svahu* (v natažených pažích se drží cyklistický plášť, dochází k jeho vysunutí co nejvíce ze svahu dolů),
- *základní postavení* (sjezdové hole v základním postavení – malují čáru ve sněhu, dochází k přiklonění pánve ke svahu, postavení lyže na hranu a předsunutí lyže vnitřní lyže bez pomocných cvičení).

Dalším typem této části průpravy je *nácvik míry hranění*. Může se provádět následujícími cviky.

- *Sesouvání stranou*, při kterém jsou lyže postavené napříč spádnicí a zmenší se hranění; lyže se začnou bočním smýkaným pohybem sesouvat,
- *Metoda X-O*, kdy dochází ke střídavému postavení na vnější a vnitřní hrany (kolena do „X“ a do „O“),
- Další cvik, který napomůže k tomuto nácviku nese název *brakáž*. Zde lyžař jede v ZSP a provede hokejové zastavení (musí dojít k dostatečnému postavení lyží na hrany).

Předposledním druhem nácviku pro hranění lyží je *nácvik odrazu z hran*, které se může provádět jak bez holí, tak i s holemi v případě špatné rovnováhy. Řadíme sem např.:

- *Odšlapování z jízdy šikmo*. V tomto případě lyžař zaujímá snížený postoj a přenáší hmotnost těla na nižší lyži. Odlehčená vyšší lyže se odvrátí a pokládá do nového směru (ke svahu). Zároveň dochází k odrazu od hrany vnitřní lyže směrem vpřed vzhůru. Hmotnost těla je přenesena na vyšší lyži a nižší lyže je k ní přisunuta.
- Dalším cvikem může být i *bruslení*, při kterém dochází k přenesení hmotnosti těla na odvrácenou lyži, druhou lyži klademe na sníh do nového směru.

Poslední nácvik této kapitoly je zaměřen na *vedení lyží po hranách*. Kutáč vypisuje tři vhodné cviky.

- *Jízda v nízkém sjezdovém postoji I*. Provádí se při jízdě přímo a střídavě se předsouvají lyže ve směru jízdy jako při vlnovce (zatočení doprava – předsunutí pravé lyže apod.).
- *Při jízdě v nízkém sjezdovém postoji II* je postup cviku stejný. Pouze se snažíme o větší vklonění pánve.
- Posledním nápomocným cvikem je už dříve zmiňované „X“ „O“, viz nácvik míry hranění.

(Kutáč, 2002)

### 1.3.6 Výcvik na běžeckých lyžích

Výuka běžeckého lyžování bývá často zařazena do náplně LVK, a proto je i zde zahrnuta. Běh na lyžích se řadí do nejrozšířenějších pohybových aktivit vytrvalostního charakteru, který představuje poměrně složitou pohybovou strukturu. Běh na lyžích je pro začátečníky snazší než výcvik na sjezdových lyžích. Je ale důležitý pro zdokonalení pohybových dovedností, které uplatníme i při sjezdovém výcviku. Pohyby na běžkách jsou pro začátečníky přirozenější, protože vycházejí z běžné chůze. Tento sport jim umožňuje lepší osvojení pocitu skluzu, přenášení tělesné hmotnosti a rozvoj dynamické rovnováhy (Gnad, 2001).

Během výuky běžeckého lyžování musí instruktor brát v potaz konkrétní osobní cíle svěřenců, jejich pohybové a materiální vybavení a v neposlední řadě i sněhové

podmínky. Při výuce běhu na lyžích je důležité pokusit se kromě výuky techniky vzbudit u dětí pocit radosti z pohybu ve volné zasněžené přírodě (Hraško, 2014).

Výuka běžeckého lyžování se dělí na etapu základního lyžování a etapu závodního lyžování. Jak uvádí (Hraško, 2014):

a) **Etapa základního lyžování** se dělí na dvě části:

### **První část etapy základního lyžování**

V této části žáci nacvičují základní pohybové dovednosti a techniku na běžkách, všeobecnou a specializovanou přípravu. Seznamují se zde se základními technikami klasického běhu i bruslení v jejich základní podobě. Tato etapa se dělí na další části, těmi jsou:

- *Všeobecná lyžařská příprava*

Zde dochází k seznámení s lyžařskou a běžeckou výzbrojí a k manipulaci s ní, zvládnutí lyžařských pohybových dovedností. Dále se sem řadí základní postoj při jízdě, pohyb těžiště těla ve všech směrech, rovnovážná cvičení. Brzdění jednostranným přivrátem, oboustranným přivrátem, sesouváním po spádnici a šikmo vpřed či vzad. Snažíme se o to, aby děti měly radost z pohybu ve volné zasněžené krajině.

- *Specializovaná běžecká příprava pro klasickou techniku*

Řadíme sem: chůze sunem, přenášení hmotnosti těla z jedné lyže na druhou, jízda ve skluzu s pomalou výměnou nohou, odraz z plochy lyže, jízda se střídáním odrazu.

- *Specializovaná běžecká příprava pro bruslení*

V této části se procvičuje vertikální pohyb těžiště, horizontální pohyb těžiště, opakované úkroky stranou, vychylování těžiště těla, odraz z plochy hrany lyže, odpich holemi střídavý, soupažný.

### **Druhá část etapy základního lyžování**

V této etapě se zaměřujeme především na zdokonalení pohybových dovedností a základních technik běhu i bruslení nacvičených v I. části. Dále během této části dochází k nacvičení celého rozsahu běžecké techniky, kdy se již klade větší důraz na efektivnost, ekonomičnost provedení a pohybu těžiště.

- b) **Etapa závodního lyžování** se využívá pouze ve školách se sportovní specializací na běh na lyžích. Dochází zde k účelnému zdokonalování běžecké techniky z hlediska závodní činnosti.

Při výcviku dětí mladšího školního věku v běhu na lyžích se setkáme s těmito **základními technikami**: klasická technika, bruslení, sjíždění, brzdění, změny směru, zrychlování. Na ZŠ se z klasické techniky převážně soustředíme na výuku střídavého běhu dvoudobého a soupažného běhu jednodobého. V technice bruslení se vyučuje většinou oboustranné bruslení jednodobé a oboustranné bruslení dvoudobé.

## 1.4 Dítě v mladším školním věku

### 1.4.1 Vývoj motoriky

Vývoj, struktura a chování lidského organismu jsou ovlivňovány především dvěma faktory, a to faktorem dědičnosti a faktorem prostředí.

V tomto období (6 - 11 let) dochází k pozvolnému vývoji tělesné výšky (cca 6 cm za rok), pro obě pohlaví je tento údaj přibližně stejný až do 10. roku života, kdy dívky začínají růst rychleji než chlapci. Pro zdravý růst a vývoj je tedy velice důležité optimální množství i složení potravy. V mladším školním věku se ustaluje zakřivení páteře, a proto je důležitá prevence vadného držení těla (Vodičková a kol., 2005).

Vývoj motoriky podléhá funkcím nervové soustavy, růstu a osifikaci kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Především na základě názorné ukázky a krátké instrukce je dítě schopno se učit novým pohybům. V dnešní době se prosazuje názor, že má docházet k rozvíjení všech pohybových schopností současně při uplatňování různých forem. Plynule tedy probíhá rozvoj silových schopností, z rychlostních schopností je kladen důraz na rozvoj reakčních a akčních schopností, díky koordinačním předpokladům se značně zlepšuje průběh pohybu, celý pohyb se stává harmonickým. Schopnost přizpůsobit se větší tělesné zátěži žáci uplatňují při rozvoji vytrvalostních schopností. Předpokladem tohoto rozvoje je však konkrétní zadání úkolu s potřebnou dávkou motivace. V tomto věku se u dětí projevuje nerovnocennost pravé a levé poloviny těla, což je patrné při upřednostňování jednoho z párových orgánů ruky či nohy. Lateralita nabývá definitivní podobu právě v mladším školním věku (Vodičková a kol., 2005).

## 1.4.2 Psychický vývoj

(Vodičková a kol., 2005) se ve své publikaci zabývá i psychickým vývojem dítěte, který je shrnut v této kapitole.

Nástup do školy je pro dítě důležitým momentem v životě. Dítě si už z předškolního věku odnáší určitou představu o roli školáka, která je závislá na informacích a postojích ostatních osob v okolí. Pro to, aby dítě úspěšně zvládlo roli školáka jsou potřebné i mnohé kompetence vázající se na učení a jsou tudíž závislé na specifickém působení sociálního prostředí, jsou základem školní připravenosti. Před nástupem do školy dítě musí zvládat určité sociální normy chování a dosáhnout určitého stupně verbální komunikace. Pro první polovinu školního věku je charakteristická úroveň konkrétních logických operací. Lze ji popsat jako respektování základních zákonů logiky a jejich vázaností na realitu. Tato úroveň myšlení je dána třemi základními změnami, dítě:

- dokáže posuzovat skutečnost dle více hledisek najednou,
- je schopné pochopit podstatu určité skutečnosti a rozeznat její totožnost za různých okolností, přestože se mu může jevit jinak,
- nechápe změnu jako definitivní, ale ví, že opačná operace by znamenala návrat do původního stavu.

Dítě v raném školním věku (6 – 7 let) má tendenci přičítat veškerému dění nějakou příčinu, je schopno uvažovat o vlastním poznávání. Období setrvání dítěte ve škole je pro něho přípravou na profesní roli a symetrickou vrstevnickou roli. Tlak na osamostatnění a přijetí zodpovědnosti za vlastní jednání skýtá nástup do školy. Dítě musí přijmout novou autoritu učitele a dostává se zde do nové dětské skupiny, v níž je určitým způsobem hodnoceno. Je potřeba, aby dítě bylo akceptováno a oceňováno i ve škole a mezi vrstevníky. Subjektivní pocit zátěže, zažívaný ve škole, v určitém věku stimuluje jeho rozvoj. V hodnocení je u malého školáka velice důležitý názor učitele z důvodu, že sám hodnotí ostatní ze svého subjektivního hlediska.

Dítě středního školního věku (8 – 11 let) neprochází žádným významným biologickým ani sociálním mezníkem. Zde jde o přípravu na pubertu. V tomto období je dítě více realistou, mění se jeho postoj k učiteli a začíná mít stálejší názor na stav situace i ostatních osob. Potřeba kontaktu s vrstevníky, což je předpokladem úspěšné socializace, se stává tou největší potřebou dítěte. Ve skupině se dítě učí novým modelům chování



a při výběru kamaráda má dítě tendenci si vybírat člověka se stejnou vývojovou úrovní. Má potřebu být akceptováno ve skupině a velice důležitý je pro něho úspěch. Objevují se zde první projevy rodičovského chování, kterému potřebují být určitým způsobem stimulováni.

## **1.5 Specifika oblastí Orlických hor**

### **1.5.1 Zeměpisný popis**

Orlické hory jsou oblast vytvářející přirozenou hranici české kotliny. Leží v severovýchodní části Čech při hranici s Polskem. Jak Orlické hory, tak i navazující Podorlicko vynikají svou malebností a neopakovatelnou atmosférou. O toto území se dělí dva kraje – Královéhradecký a Pardubický. Podorlicko má hranice neurčité, ale Orlické hory jsou přesně vymezeným geografickým pojmem. Hranice tvoří asi 50 km dlouhý hřbet. Nejvyšší vrchol těchto hor, měřící 1115 m. n. m., nese název Velká Deštná a nejvýznamnějšími řekami oblasti jsou Divoká Orlice a Tichá Orlice (Soukup a kol., 2016).

Tato oblast disponuje velkým množstvím lyžařských areálů a dokáže uspokojit jak milovníky sjezdového lyžování, tak i běžkaře. Nejnavštěvovanějšími středisky jsou v Deštném v Orlických horách, v Říčkách či v Čenkovicích. V letních měsících lidé mohou vyrazit za koupáním na Rozkoš, Broumar nebo Pastviny. Najdeme zde i skalnatá údolí řek, cenné přírodní lokality s chráněnou faunou a flórou a také rázovitou lidovou architekturu. Unikátem je rozsáhlá soustava vojenského opevnění a nespočet pevnostních objektů, budovaných v letech 1935-1938. Z hlediska ochrany přírody je nejcennější část území od Olešnice v Orlických horách po Zemskou bránu, které bylo v r. 1969 vyhlášeno za Chráněnou krajinnou oblast Orlické hory. Dále se zde nachází i národní přírodní rezervace zvaná Bukačka, označovaná za „botanickou zahradu Orlických hor“ (Soukup a kol., 2016).

### **1.5.2 Historický popis**

Postava, která je považována za vládkyni Orlických hor se jmenuje Kačenka,. Dle legendy sídlila na hoře Vrchmezí a jejím nápadníkem se stal Krakonoš. Krakonoš byl Kačenkou vždy odmítnut. Kačenka se nestala jedinou patronkou pohoří, na konci 60. let 20. století se druhým vládcem hor stal Rampušák. Ten je dnes známějším patronem (uměle vytvořen jako postavička provázející rozhlasovým pořadem o Orlických horách Kam na dovolenou) (Holendová a kol., 2006).

Ne vždy se tyto hory nazývaly Orlickými, jejich dnešní název pochází ze 30. let 19. století. Dříve nesly název Slezské či Kladské, často byly označovány i jako Kačenčiny hory. Objevování těchto hor turisty nastalo ve druhé polovině 19. století a vyznačování prvních tras se ujaly české i německé turistické spolky. Zásadní rozvoj horské turistiky nastal až na počátku 20. století se stavbou lokálních železnic. Ve 30. letech 20. století na mnoha místech pozměnila ráz krajiny výstavba obranné linie opevnění proti Německu. Německé obyvatelstvo, které obývalo Orlické hory, bylo po druhé světové válce vystěhováno, a tak některé opuštěné obce zanikly a ožily až o mnoho let později (Holendová a kol., 2006).

## **2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY**

### **Cíl práce**

Cílem práce je provést explorativní analýzu zařazování zimních pobytových kurzů na 1. stupni základních škol v Orlických horách. Dílčím cílem je popis a kvalitativní analýza realizovaných obsahů. Základem práce je taktéž vytvoření všeobecného přehledu o lyžování a organizaci zimních kurzů na 1. stupni základních škol.

### **Výzkumné otázky**

1. V jaké míře jsou zimní kurzy zařazovány do výuky 1. stupně na základních školách a jakým způsobem probíhá organizace LVK na konkrétních školách?
2. Jaká je náplň LVK na 1. stupni ve vybraných školách?
3. Pokud nejsou zařazovány LVK do výuky na 1. stupni ZŠ, jaké jsou důvody?
4. Jestliže školy nepořádají LVK na 1. stupni ZŠ, jaké jiné zimní sportovní aktivity organizují pro tyto děti?

### **Úkoly práce**

- Práce s odbornou literaturou a studium dané problematiky
- Vyhledání základních škol v oblasti Orlických hor
- Realizace výzkumu – dotazníkové šetření pro pedagogy těchto škol, doplňující rozhovory s vyučujícími, analýza realizovaného obsahu
- Vyhodnocení získaných dat a výpovědí

### **3 METODIKA PRÁCE**

K výzkumné části této diplomové práce byly použity tři metody, které se skládají z kvantitativního a kvalitativního šetření. Gavora uvádí kvantitativní výzkum jako práci s číselnými údaji. Pomocí tohoto způsobu zjišťujeme množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů. Se získanými číselnými údaji můžeme poté nadále matematicky pracovat, a to sčítat je, porovnávat, vypočítat jejich průměr apod. Naopak, kvalitativní výzkum se zaměřuje na slovní (nečíselnou) podobu odpovědí. Zastánci tohoto výzkumu si více cení významu, který komunikuje osoba, než čísla (Gavora, 2000).

Při praktické části byl realizován výzkum pomocí metody triangulace dat (Hendl, 2016), ve které jsem použila nejčastější formu kvantitativního šetření, a to dotazník. V kvalitativní části výzkumu byl využit doplňující rozhovor s personálem školy podílejícím se na přípravě zimního kurzu a s vyučujícími na škole, která LVK na 1. stupni ZŠ nekoná. Ve třetí části byla provedena kvalitativní analýza obsahu kurzu jedné školy.

#### **3.1 Popis výzkumného souboru**

Dotazník byl pomocí internetové pošty zaslán do 35 základních škol, které se nacházejí buď přímo v Orlických horách nebo v Podorlicku. Z tohoto počtu oslovených škol jich odpovědělo 20. Ostatní nereagovaly ani na opětovnou žádost o vyplnění dotazníku. Odpověděly jak školy, které se nachází ve městech (17), tak i ty s výrazně menším počtem žáků a personálu, které jsou zřízené ve vesnicích (3).

Dotazník byl určen pro personál školy, který o konání zimního kurzu na jejich škole má povědomí. Nejčastěji jej však vyplňoval sám ředitel či přímo vyučující, který se výukového kurzu účastní.

Pro rozhovor, který následoval po dotazníkovém šetření, jsem zvolila dvě školy, z nichž jedna pořádá LVK na 1. stupni ZŠ, a druhá LVK pro tento stupeň nepřipravuje. Pro doplňující rozhovor jsem oslovila vyučující, kteří se na zimním kurzu podílejí.

#### **3.2 Metody získání dat**

Praktická část je složena ze třech výzkumů. Jedním z nich je dotazníkové šetření, určené pro plně organizované a malotřídní školy. Byl vytvořen v aplikaci Survio a jeho dostupnost pro vyplnění byl 1 a půl měsíce. Celkově odpovědělo 20 škol z 35 oslovených. Dotazník byl rozdělen na dvě části. Část určená pro školy, které pořádají zimní kurzy na 1. stupni ZŠ a část pro školy, které zimní kurzy na 1. stupni ZŠ nepořádají. Pro

respondenty bylo určeno dohromady 36 otázek na vyplnění. Školy, kterých se týkalo konání LVK na 1. stupni ZŠ, vyplňovaly 26 otázek a pro školy, které tyto kurzy na 1. stupni nepořádají, bylo určeno 10 otázek.

Další částí výzkumu pro sběr dat je doplňující rozhovor k vyplněnému dotazníku. Zde jsem oslovila 2 školy, přičemž jedna z nich LVK na 1. stupni pořádá a druhá nikoliv.

Poslední složka výzkumu zahrnuje analýzu realizovaného obsahu LVK konkrétní školy.

### **3.3 Metody zpracování dat**

Vytvořený dotazník byl pomocí jeho odkazu rozeslán na e-mail škol, a následně po jeho vyplnění se postupně sbírala potřebná data. Tato data byla přímo vyhodnocena v už zmíněné aplikaci Survio. Postupně byla převedena do Microsoft Excel, ve kterém byly výsledky vyhodnoceny pomocí sloupcových grafů, které jsou v práci doplněny ještě o slovní komentář.

Polostrukturovaný rozhovor byl uskutečněn ve dvou školách s vyučujícími tělesné výchovy a jeho transkripce je částečná.

Popis a analýza realizovaného obsahu LVK byla provedena na základě materiálů od jedné školy.

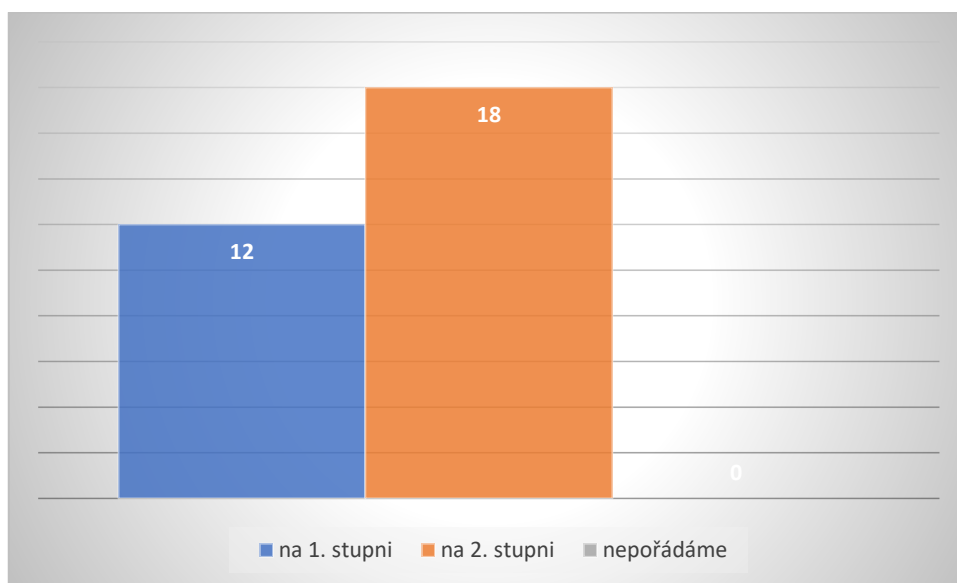
## **4 VÝSLEDKY**

### **4.1 Vyhodnocení dotazníku**

Dotazník měl za cíl zjistit, v jaké míře pořádají základní školy zimní lyžařské výcvikové kurzy na 1. stupni a tyto kurzy následně i rozebrat z hlediska organizačního. Jak už bylo výše zmíněno, dotazník je dělen na dvě části podle toho, zda školy pořádají LVK, popřípadě na jakém stupni ZŠ. Důvodem je, že v současnosti organizace LVK na školách není povinná a záleží na dané škole, zda ho do svého ŠVP zahrnou či nikoliv. Dvě otázky ve vyhodnocení nejsou zahrnuty, ačkoliv byly součástí dotazníku. Jednalo se o otázku, ve které jsem zjišťovala název konkrétní školy a druhá v sobě nesla, jakou funkci na škole má osoba vyplňující tento dotazník. Ve výsledcích nejsou identifikovány jednotlivé školy z toho důvodu, že některé z nich vyjádřily přání zůstat anonymní.

### **Otázka: Na jakém stupni ZŠ pořádáte zimní kurzy?**

Na tuto otázku odpovědělo všech 20 škol. 12 z nich odpovědělo, že zimní kurzy pořádají na 1. stupni ZŠ a 18 škol zimní kurzy pořádají na 2. stupni ZŠ. Zde jsem nerozlišovala, zda pořádají pouze na jednom ze stupňů nebo na obou stupních. Proto počet odpovědí je větší než počet dotazovaných škol. Jelikož v dnešní době se každá škola zvlášť může rozhodnout, zda do svého ŠVP zařadí LVK, tak jsem vytvořila i možnost „nepořádáme LVK“. Tuto volbu si však žádný z respondentů nezvolil. Z toho vyplývá, že každá dotazovaná škola pořádá LVK alespoň na jednom ze stupňů.



Obr. 1 Na jakém stupni pořádá ZŠ zimní kurzy

#### **4.1.1 Analýza organizace LVK na 1. stupni ZŠ**

V této části dotazníku bylo cílem rozebrat organizaci LVK na 1. stupni konkrétních základních škol. Počet těchto školních institucí byl 12.

#### **Otázka: Je zimní kurz pro žáky 1. stupně povinný nebo dobrovolný?**

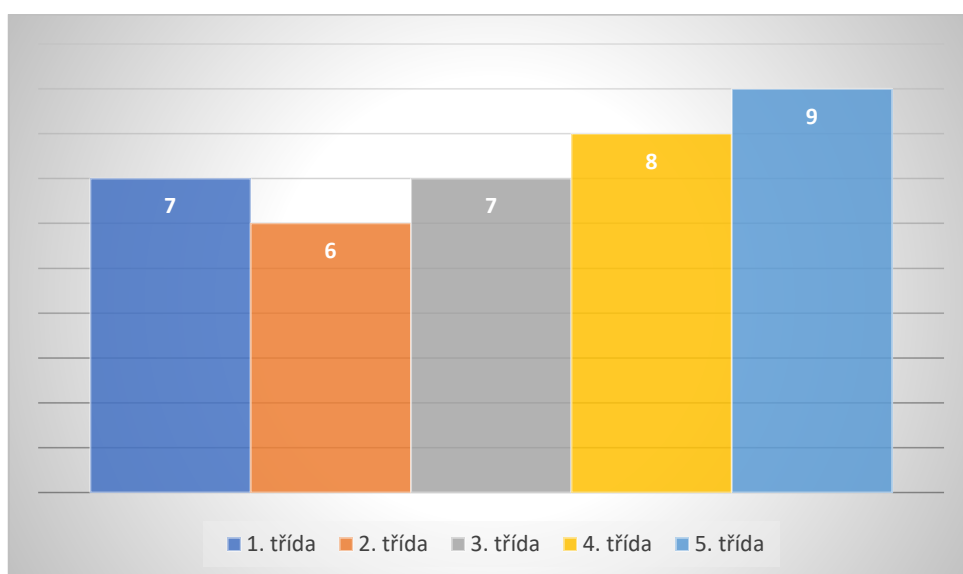
V této otázce bylo na výběr pouze ze dvou odpovědí a není k ní vytvořen graf z důvodu, že si respondent mohl zvolit pouze jednu z nabízených. Zde byla téměř jednoznačná odpověď, kdy naprostá většina škol (11) zvolila variantu dobrovolného kurzu. 1 škola na tomto stupni pořádá LVK pro žáky povinně.

**Otázka: Mohou se lyžařského kurzu zúčastnit i úplní začátečníci?**

Opět se zde objevuje stejný způsob odpovědí jako u předchozí otázky, a proto k ní opět není vytvořen graf. Všech 12 škol odpovědělo, že se LVK mohou zúčastnit i úplní začátečníci.

**Otázka: Jaké ročníky na 1. stupni ZŠ se zimního kurzu zúčastní?**

Touto otázkou jsem zjišťovala, v jakých ročnících se nejčastěji LVK pořádá. U tohoto grafu se vyskytuje více odpovědí než je počet dotazovaných. Některé školy totiž pořádají LVK ve více ročnících. 7 škol odpovědělo, že LVK se zúčastňují 1. třídy, 6 škol organizují LVK pro 2. třídu, 7 škol pro 3. třídu, 8 škol pro 4. třídu a 9 škol pořádá tento kurz pro 5. třídu.



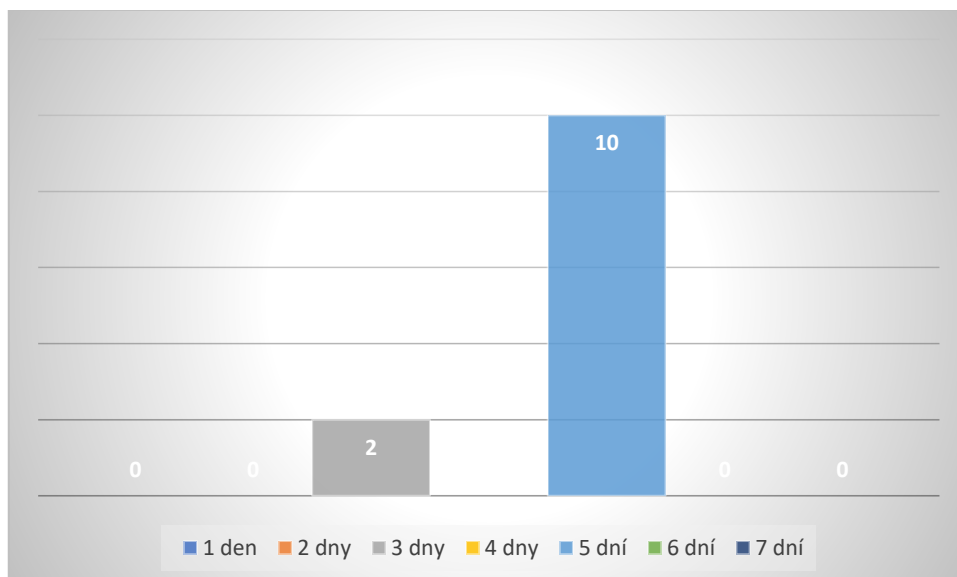
Obr. 2 Ročníky, které se účastní zimního kurzu

**Otázka: Pořádáte kurz s pobytem nebo každý den dojíždíte?**

V odpovědích na tuto otázku se všechny dotazované školy (12) shodly, a z tohoto důvodu k ní není vytvořen graf. Žádný z respondentů nevyužívá pobytové možnosti lyžařských středisek, všechny za výukou dojíždí.

**Otázka: Kolik dnů trvá zimní kurz ve Vaší škole?**

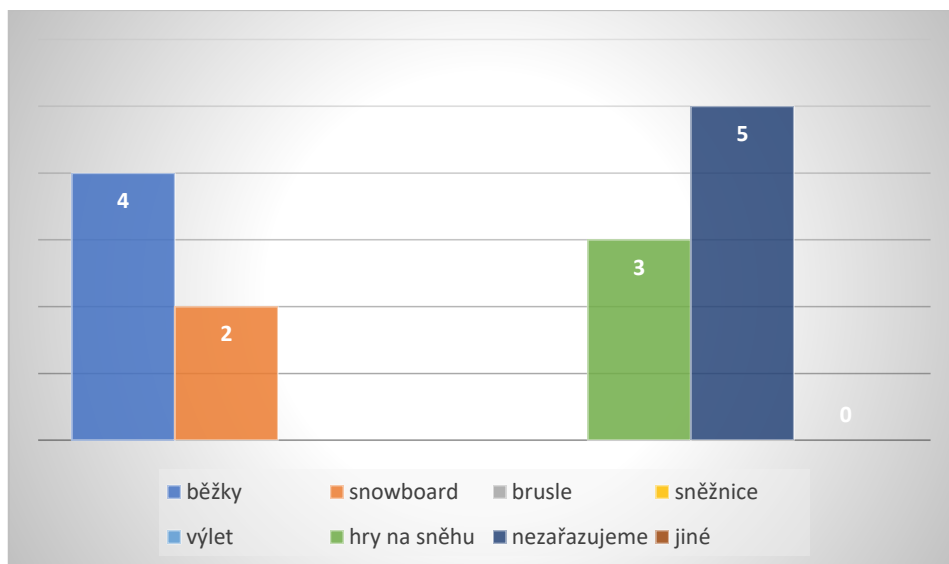
V odpovědích vybraly školy pouze dvě možnosti ze sedmi nabízených. 10 oslovených škol pořádá LVK na 5 dní a zbylé 2 školy organizují kurz pouze na 3 dny. Z předchozí otázky už víme, že všechny tyto dny musí podstoupit dojíždění do zvoleného lyžařského střediska.



Obr. 3 Délka trvání zimního kurzu

**Otázka: Zařazujete do LVK i jiné aktivity než sjezdové lyžování?**

Zde jsem zjišťovala, jaké školy se drží pouze výuky sjezdového lyžování, a které školy do svého LVK zařazují i další aktivity. Respondenti zvolili z 8 nabízených možností pouze 4. Nejvíce odpovědí bylo u možnosti „nezařazujeme“ - 5 škol do LVK nezařazují další aktivity kromě sjezdového lyžování, 4 školy zařazují běžky, 3 školy zařazují hry na sněhu a 2 školy se zaměřují i na snowboard. U poslední možnosti si myslím, že zde to záleží na vybavení dětí či školy, zda snowboard vlastní. Předpokládám, že dítě, které vlastní snowboard má možnost buď jezdit celý LVK na něm nebo během kurzu může střídat jak snowboard, tak lyže. Toto je však téma další otázky v dotazníku.



Obr. 4 Zařazení ostatních aktivit do LVK

**Otázka: Pokud zařazujete běžky do svého LVK: Je pro žáky povinné se běžeckého lyžování zúčastnit?**

Tato otázka zjišťuje, zda jsou žáci povinni se zúčastnit běžeckého lyžování ve školách, u kterých tato možnost aktivity je dostupná. Otázka neobsahuje graf, nýbrž se zde vyskytovaly pouze 2 možnosti „ano“ či „ne“. V předchozí otázce odpověděly 4 školy, že do LVK zařazují běžky. 2 z nich zvolily možnost, že pro žáky je běžecké lyžování povinné, 2 školy si vybraly variantu, ve které si žáci mohou vybrat, zda chtějí lyžovat na svahu nebo na běžkách.

**Otázka: Pokud zařazujete běžky do svého LVK: Mohou se běžeckého lyžování zúčastnit i naprostí začátečníci?**

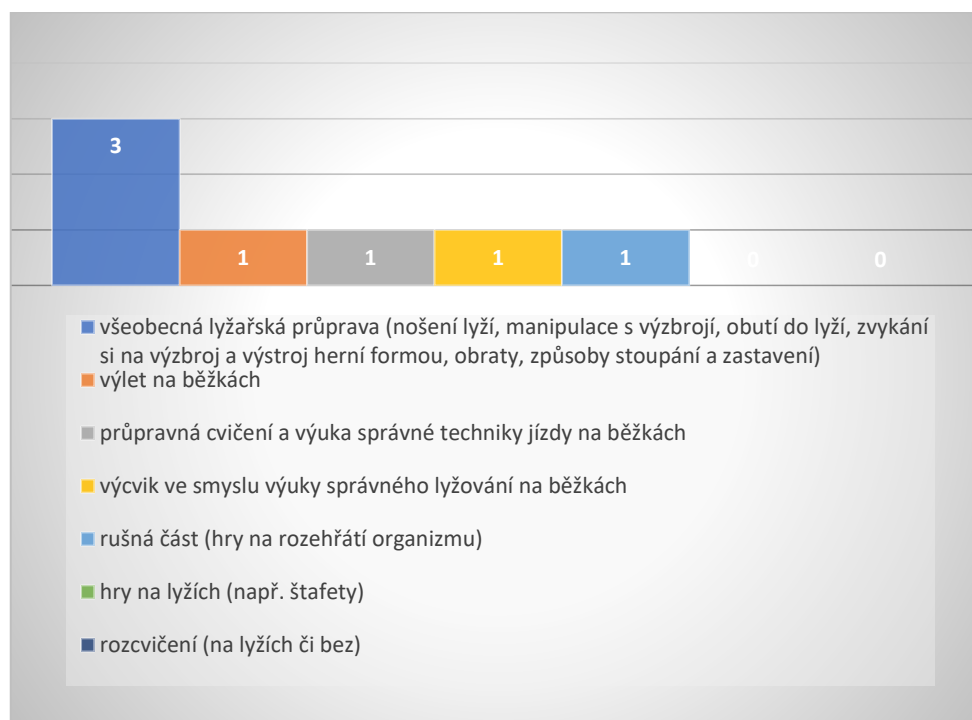
Respondenti měli na výběr z odpovědí „ano“ či „ne“, proto zde není uveden graf. Z otázky č. 7 víme, že běžky zařazují 4 školy. Všechny pak na tuto otázku odpověděly, že se mohou zúčastnit i naprostí začátečníci.

**Otázka: Pokud zařazujete běžky do svého LVK: Co bývá obsahem lyžování?**

Zde měly školy na výběr z několika možností a mohly zaškrtnout i více, proto je počet odpovědí vyšší než počet respondentů zařazující běžky do LVK. Nejvíce škol (3) vybralo možnost, že do obsahu běžeckého lyžování zahrnují všeobecnou lyžařskou přípravu (nošení lyží, manipulace s výzbrojí, obutí do lyží, zvykání si na výzbroj a výstroj herní formou, obraty, způsoby stoupání a zastavení). Po jednom poté byly zvoleny



možnosti: výlet na běžkách, průpravná cvičení a výuka správné techniky jízdy na běžkách, výcvik ve smyslu výuky lyžování na běžkách, rušná část (hry na rozehtání organismu). Žádná škola nezvolila možnost hry na lyžích (např. štafety) a rozcvičení (na lyžích či bez).



Obr. 5 Obsah běžeckého výcviku na LVK

**Otázka: Pokud zařazujete běžky do svého LVK: Mají běžky u žáků úspěch?**

Další otázka obsahující v sobě pouhé dvě možnosti odpovědí, a to „ano“ nebo „ne“, a tak k ní není vytvořen graf. Opět odpovídaly pouze 4 školy. Volba „ano – žáky běžkování spíše baví“ byla zvolena třemi školami, možnost „nevím“ si vybrala 1 škola.

**Otázka: Mohou se žáci zúčastnit kurzu na lyžích i na snowboardu?**

Otázka zjišťující, zda jednotlivé dotazované školy pořádají LVK i pro žáky, kteří chtějí jezdit na snowboardu. Zde už odpověděly opět všechny školy, které LVK pořádají na 1. stupni ZŠ (12). 7 respondentů zvolilo možnost „ne – žáci využívají pouze lyže“ a zbylých 5 dotazovaných si vybralo volbu „ano – žáci si mohou vybrat, zda chtějí jezdit na lyžích nebo na snowboardu“. Varianta „ano, žáci mohou během kurzu střídat lyže a snowboard“ nevybrala žádná ze škol.



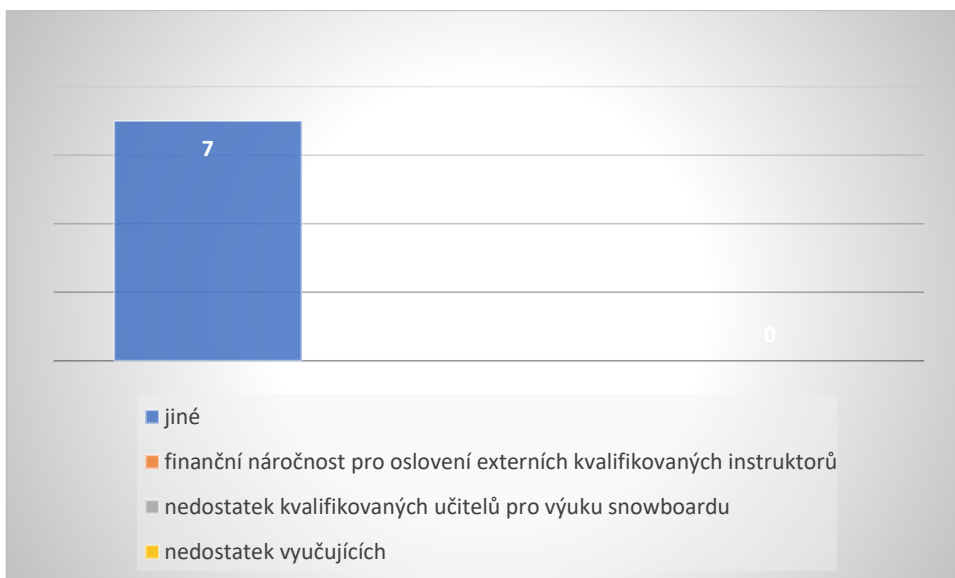
Obr. 6 Možnost volby mezi lyžemi a snowboardem

**Otázka: *Otázka pro ty, kteří na otázku č. 12 odpověděli „ANO“: Mohou se LVK zúčastnit i úplní začátečníci na snowboardu?***

Zde bylo zaznamenáno 5 odpovědí, nýbrž tolik dotazovaných škol dává svým žákům na výběr i jízdu na snowboardu. Není uveden graf z důvodu výběru odpovědí pouze ze dvou možností, „ano“ či „ne“. 4 respondenti zvolili možnost „ano“, kdy se jejich kurzu mohou zúčastnit úplní začátečníci, 1 škola se poté přiklonila k volbě „ne“, LVK se nemohou zúčastnit úplní začátečníci.

**Otázka: *Otázka pro ty, kteří na otázku č. 12 odpověděli „NE“: Pokud se žáci mohou zúčastnit LVK pouze na lyžích, proč tomu tak je?***

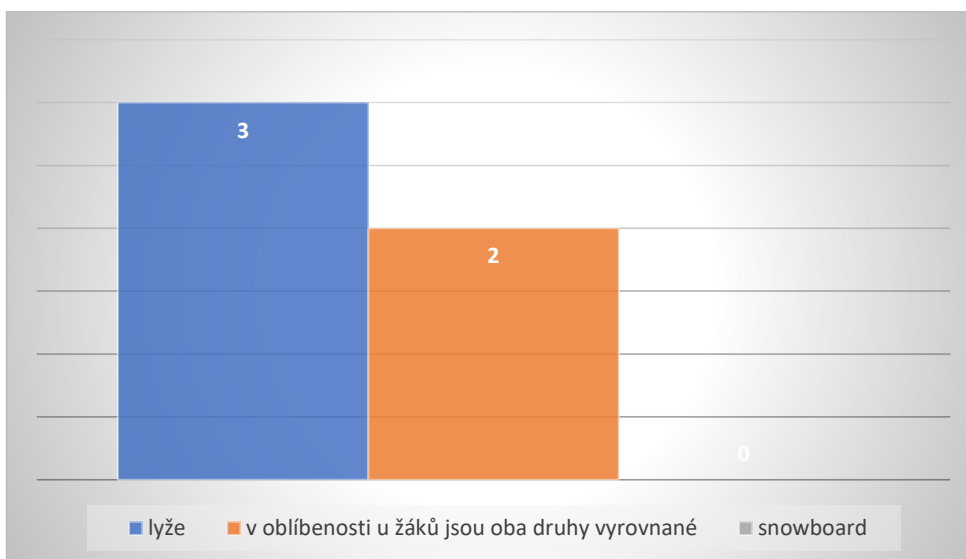
Z otázky č. 12 víme, že do LVK snowboard nezařazuje 7 škol a zde se všechny školy shodly na stejném výběru varianty, a to „jiné“. 4 respondenti uvedli, že důvodem nezařazování snowboardu do LVK je, že se chtějí plně soustředit na jednu činnost, kterou považují za základní, a to lyžování. 2 respondenti se shodli, že žáci většinou snowboard nevlastní a jejich škola ani neumožňuje jeho vypůjčení. 1 škola ho nezařazuje z důvodu, že nikdy po něm poptávka ze strany žáků/rodičů nebyla, a tak se drží „standartu“. Žádná z nich se neztotožňuje s dalšími variantami odpovědí.



Obr. 7 Důvody nezařazení výuky snowboardu

**Otázka: *Upřednostňují žáci pro výuku spíše lyže nebo snowboard?***

Zjišťovala jsem, který lyžařský prostředek na LVK převažuje v oblíbenosti u žáků. Na tuto otázku odpovídaly opět školy, které do LVK zařazují i snowboard (5). Možnost „lyže“ zvolily 3 školy, možnost „v oblíbenosti u žáků jsou oba druhy vyrovnané“ byla zvolena 2 školami. Žádný respondent nezvolil možnost, že by u žáků převažoval snowboard.



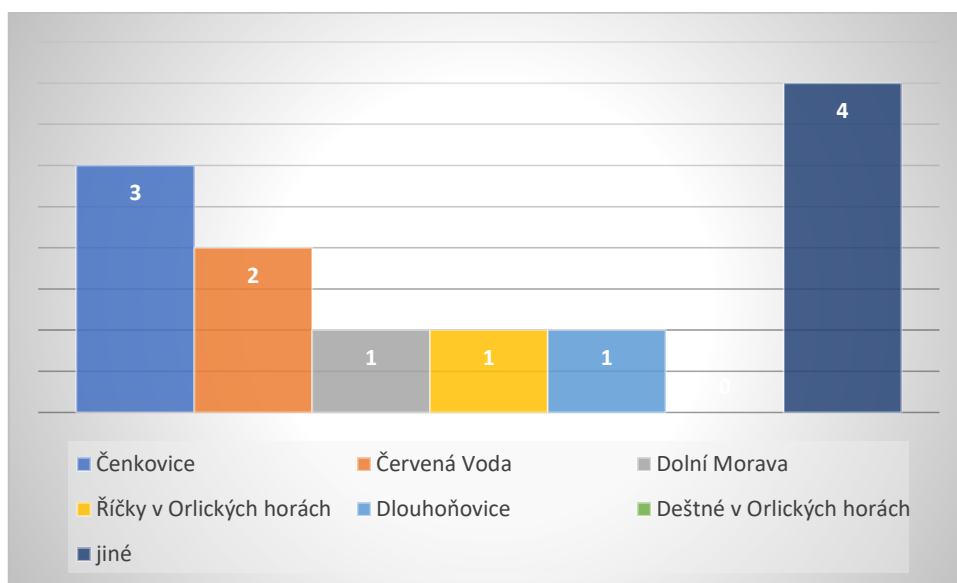
Obr. 8 Priority žáků při volbě mezi lyžemi a snowboardem

**Otázka: Zařazujete do zimního kurzu i indoorové aktivity (aktivity konané uvnitř zázemí)?**

Respondenti (12) měli na výběr ze dvou možností uzavřených odpovědí, ve kterých měli vybrat pouze jednu z nabízených, a proto zde není vytvořen graf. Odpověděli všichni dotazovaní. 10 škol zvolilo možnost „ne“, nevěnují se indoorovým aktivitám, zbylé 2 školy vybraly „ano“, do LVK zařazují i indoorové aktivity.

**Otázka: Jaký lyžařský resort využíváte pro svůj zimní kurz?**

Pro tuto otázku jsem vybrala nejnavštěvovanější lyžařské resorty buď v Podorlicku nebo přímo v Orlických horách. Jedná se o polouzavřenou otázku, ve které při zvolení možnosti „jiné“ měly školy vyplnit název dalšího resortu. Nejvíce škol (4) však vybralo odpověď „jiné“, která říká, že navštěvují jiné resorty než jsou uvedené. 1 škola jezdí do skiareálu Přívrata a zbylé 3 školy vypsaly skiareál České Petrovice. Další často využívaný resort v Čenkovicích vybraly 3 školy, Červenou Vodu zvolily 2 školy a po jednom byly vybrány resorty Dolní Morava, Říčky v Orlických horách, Dlouhoňovice. Resort v Deštném v Orlických horách nevybrala žádná z dotazovaných škol.



Obr. 9 Zimní střediska využívaná pro LVK

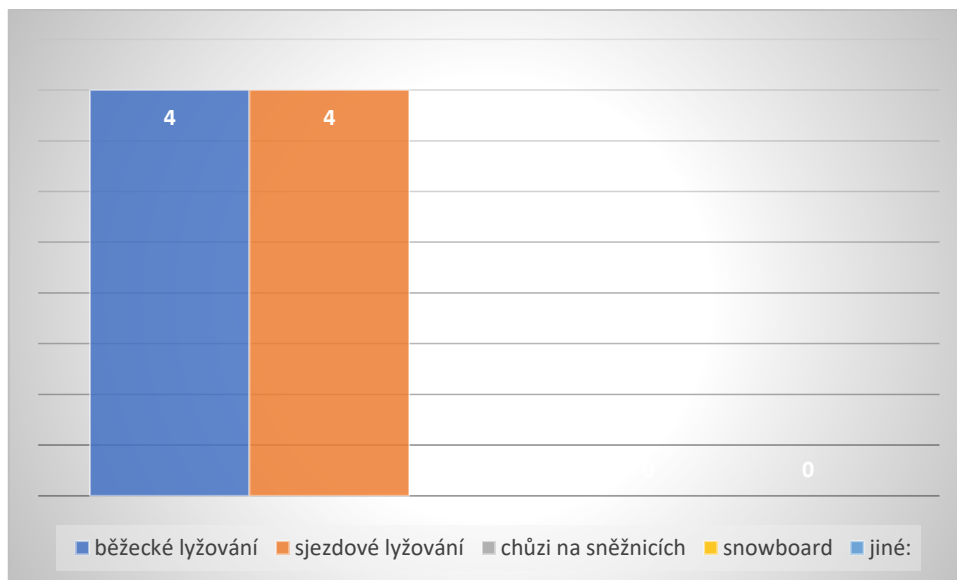
**Otázka: Disponuje Vaše škola kvalitním vybavením pro výuku na zimním kurzu?**

Zde je opět otázka, které jsem nevytvořila její graf, protože výběr odpovědí byl buď „ano“ či „ne“. 8 škol vybraly možnost „ne“, kdy jejich škola nenabízí svým žákům

vybavení pro LVK a žák je tedy povinen si vhodné vybavení zajistit. Pokud si jej žádným způsobem nezajistí, zřejmě se tohoto kurzu nemůže zúčastnit. 4 školy poté zvolily volbu „ano“, kdy svým žákům mohou nabídnout vhodné vybavení pro LVK.

**Otázka: Pokud jste zaškrtnli u předchozí otázky „ANO“: Jaké vybavení Vaše škola může žákům poskytnout?**

Na tuto otázku odpovídaly pouze ty školy, které disponují vhodným vybavením pro výuku na LVK. Opět byla vytvořena formou zaškrtnutí více odpovědí. Z předchozí otázky víme, že nabídnout vybavení pro žáky mohou 4 školy. Z grafu vidíme, že všechny 4 školy nabízejí svým žákům vybavení pro běžecké i sjezdové lyžování. Žádná z nich nenabízí možnost výpůjčky sněžnic či snowboardu.

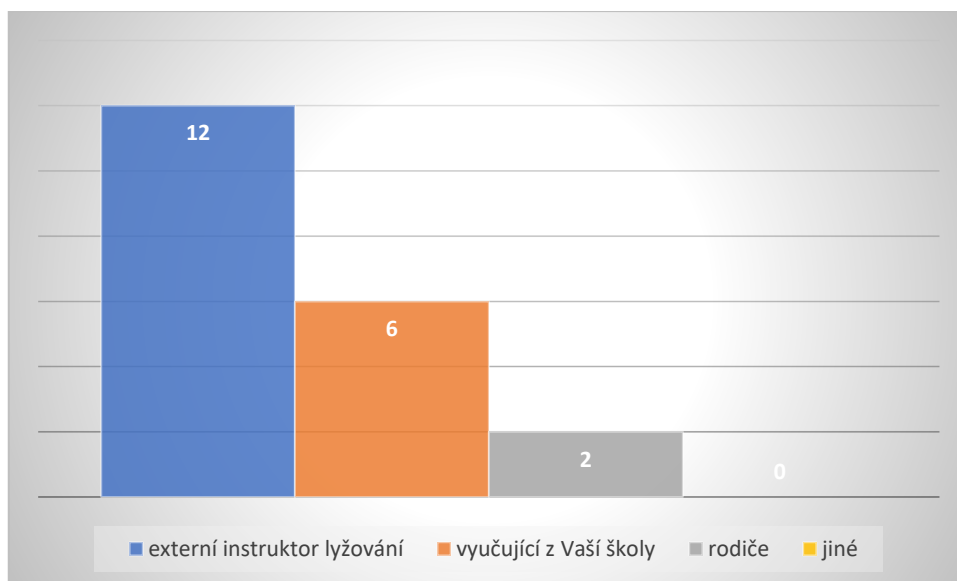


Obr. 10 Vybavení poskytované žákům školou

**Otázka: Kdo se podílí na zimním kurzu?**

Otázka zjišťuje, kdo všechno se podílí na organizaci LVK v konkrétní škole. Zde byly v nabídce 4 odpovědi, ve kterých mohli respondenti vybrat i více možností, proto počet odpovědí je vyšší než počet dotazovaných škol. Nejvíce škol (12) využívá pro organizaci LVK externího instruktora lyžování a 6 škol volí vyučujícího z dané školy. 2 školy poté využívají i rodiče jednotlivých žáků. Díky další e-mailové komunikaci s danými školami byl údaj „podílejí se vyučující z dané školy“ upřesněn a v aktuálním stavu těchto škol tito vyučující působí jako dohled nad dětmi, zajišťují jejich dopravu do resortu, bezpečnost a řeší náhle vzniklé problémy. V tomto případě oslovené školy vytvoří smlouvu s danou lyžařskou školou či externím instruktorem lyžování. Odpovědi

na tuto otázku je tedy, že všech 12 škol pro výuku využívá externího instruktora lyžování, z toho 6 škol na LVK vysílá i své vyučující jako tzv. dohled, a takto fungují i rodiče, kde tuto možnost vybraly 2 školy.



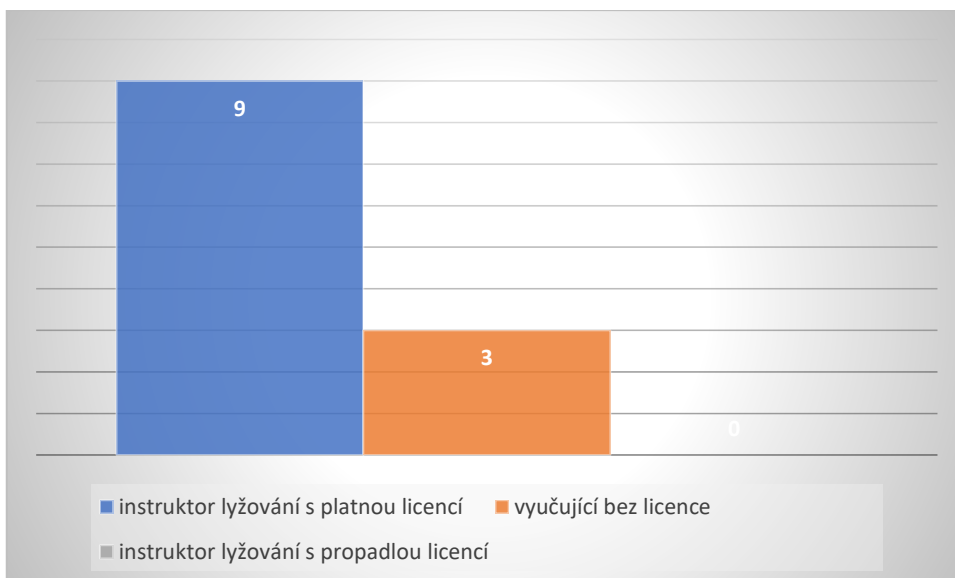
Obr. 11 Podíl na organizaci zimního kurzu

**Otázka: Pokud výuku vede externí instruktor lyžování, kdo jej platí?**

Tato otázka opět neobsahuje svůj graf odpovědí, protože všechny školy, které využívají k organizaci svého LVK externího instruktora (12) se shodly na stejné možnosti. Externího instruktora platí samotní rodiče. Další možností pak bylo, že externího instruktora lyžování platí škola, ta však nebyla nikým zvolena.

**Otázka: Jaká je požadovaná kvalifikace učitelů ve Vašem kurzu?**

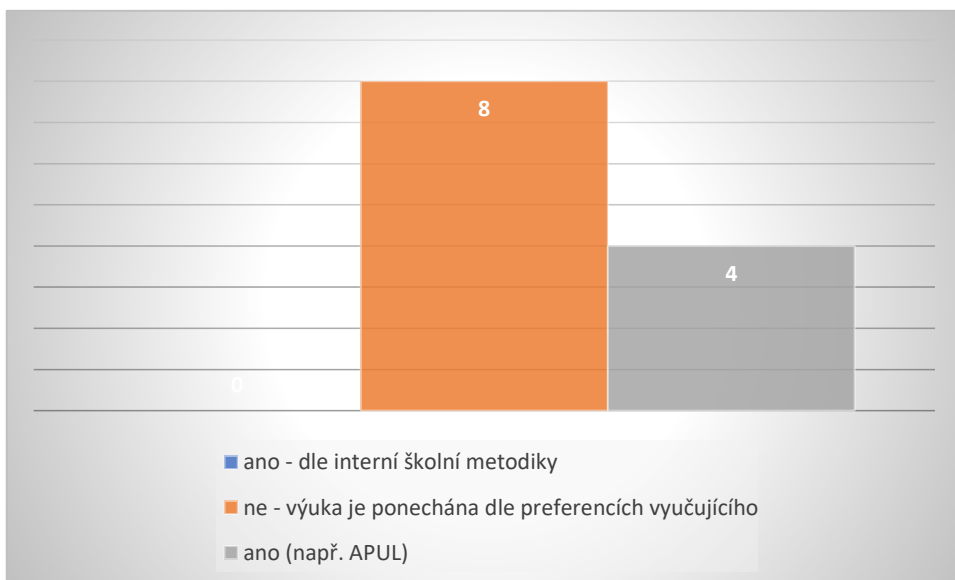
Zde měly školy na výběr z více možností a tedy si mohly zvolit, jakou nejmenší kvalifikaci musí mít vyučující při výuce na jejich LVK. Volbu „instruktor lyžování s platnou licenci“ si vybralo 9 škol a ostatní 3 školy zvolily, že na jejich kurzu postačí „vyučující bez licence“. Možnost „instruktor lyžování s propadlou licenci“ nebyla zvolena žádnou školou.



Obr. 12 Požadovaná kvalifikace vyučujících na LVK

**Otázka: Postupují vyučující při výuce lyžování dle nějaké předepsané metodiky?**

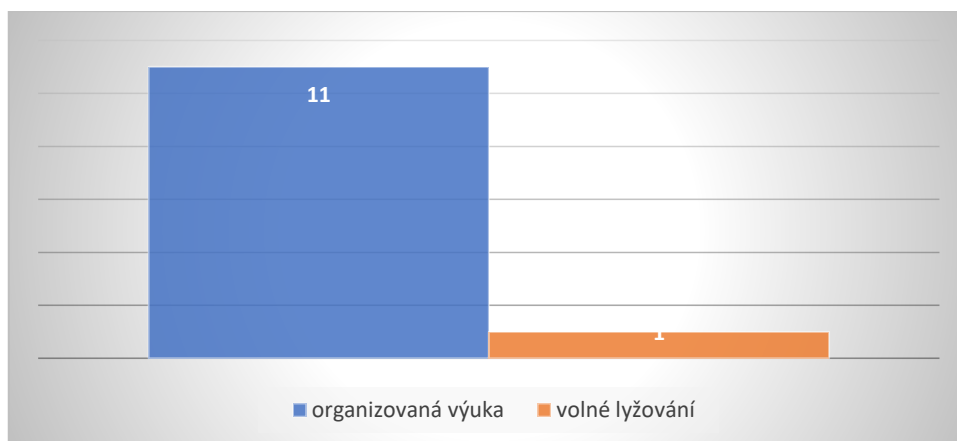
Otázka měla zjišťovat, zda se jednotlivé školy řídí dle určité předepsané metodiky, jako je např. APUL či mají vlastní způsob výuky. 8 škol zvolilo možnost výuky lyžování, kdy „výuka je ponechána dle preferencí vyučujícího“ a 4 respondenti si vybrali variantu, kdy jejich výuka probíhá dle předepsané metodiky (např. APUL). Volbu „ano – dle interní metodiky“ nezvolila žádná ze škol.



Obr. 13 Využití metodiky při výuce

**Otázka: Jakou formou probíhá výuka lyžování na vašem LVK?**

Zde měli respondenti na výběr z pouhých dvou možností. Přesto jsem ale vytvořila graf, nýbrž se nejednalo o odpovědi „ano“ či „ne“. Téměř u všech vybraných škol probíhá výuka lyžování formou „organizované výuky“, při které jsou žáci rozděleni do družstev dle výkonnosti a provádí organizované pohyby. 1 škola poté vybrala formu „volného lyžování“, při které žáci neprovádí společná cvičení.



Obr. 14 Podíl organizované výuky

**Otázka: Co zahrnujete do organizované výuky lyžování?**

V této otázce si respondenti, u kterých výuka lyžování probíhá formou organizované výuky (11) mohli vybrat více možností. Proto počet odpovědí je vyšší než počet odpovídajících. Nejvíce škol (11) do své výuky zahrnuje všeobecnou lyžařskou přípravu (manipulace s výzbrojí, obutí do lyží, zvykání si na výzbroj a výstroj herní formou, obraty, způsoby stoupání a zastavení), 9 škol organizuje závody, 8 škol zahrnuje do výuky rozcvičku, 7 škol organizuje hry na lyžích za jízdy či na místě, 7 škol využívá jízdy v hadu, 7 škol do své výuky zahrnuje přípravná cvičení (jízda po jedné lyži, chůze v přaskáčích,...), 6 škol využívá rušné části (hry na rozehrání organismu) a 4 školy zvolily možnost, že si žáci mohou opravovat chyby navzájem. Možnost „jiné“, ve které by specifikovaly jiné aktivity související s organizovanou výukou lyžování, nezvolila žádná škola.





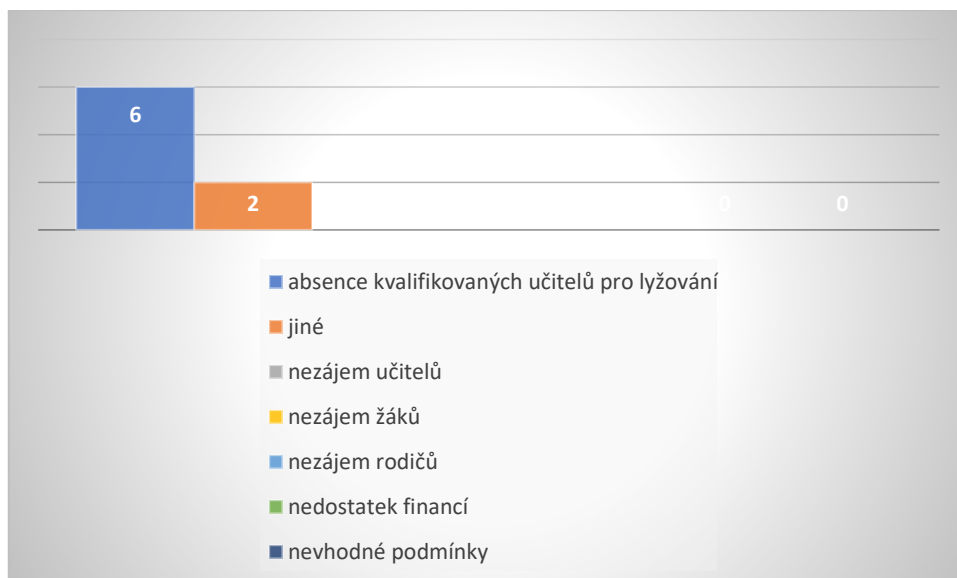
Obr. 15 Formy organizované výuky

#### 4.1.2 Důvody nepořádání LVK na 1. stupni ZŠ

Druhá část dotazníku byla určena pouze školním institucím, které nepořádají LVK pro své žáky 1. stupně ZŠ. Počet těchto škol je 8.

##### **Otázka: Z jakého důvodu nepořádáte zimní kurz ve Vaší škole?**

Otázka se zaměřovala na různé důvody nepořádání LVK v konkrétních školách. Opět se zde vyskytovala možnost volby odpovědi „jiné“, kdy při jejím zvolení měl respondent napsat jiný důvod nepořádání. Tato možnost byla zvolena 2 školami. Jeden respondent uvedl důvod, že pořádají školy v přírodě, které se konají v období jaro, léto, podzim. V zimě pořádají pouze krátké kurzy na běžkách. Tvrzení, které uvedl druhý respondent zní, že jejich škola pořádá LVK až v 7. ročníku, který mají uvedený v ŠVP. Druhá nejčastěji zvolená varianta byla „absence kvalifikovaných učitelů pro lyžování“, tu si zvolilo 6 škol. Ostatní možnosti důvodů jako nezáměr učitelů, nezáměr žáků, nezáměr rodičů, nedostatek financí, nevhodné podmínky nebyly zvoleny žádnou z vybraných škol.



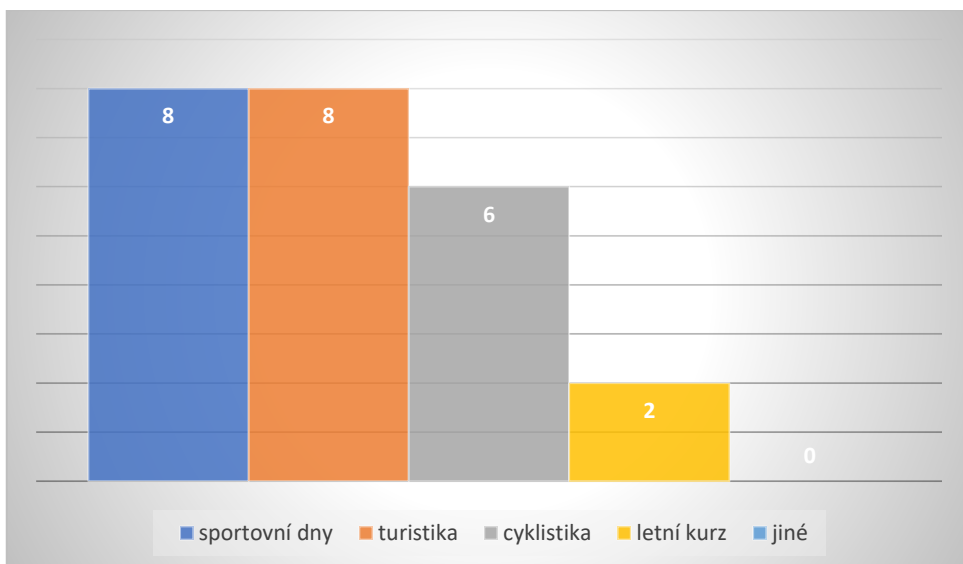
Obr. 16 Důvody nezařazení zimního kurzu do LVK

**Otázka: Pořádáte na 1. stupni ZŠ jiné zimní sportovní aktivity?**

Tato otázka zjišťovala, zda na školách, které nepořádají LVK na 1. stupni ZŠ, pořádají nějaké jiné zimní sportovní aktivity pro tento stupeň ZŠ. Otázka měla v nabídce pouze 2 možnosti odpovědí „ano“ nebo „ne“, z tohoto důvodu není uveden graf. Počet škol, které neorganizují LVK na 1. stupni ZŠ je 8. Odpovědi k této otázce jsou, že 7 škol na 1. stupni organizuje jiné zimní sportovní aktivity, 1 škola takové aktivity nepořádá.

**Otázka: Pořádáte ve škole i jiné sportovní outdoorové akce?**

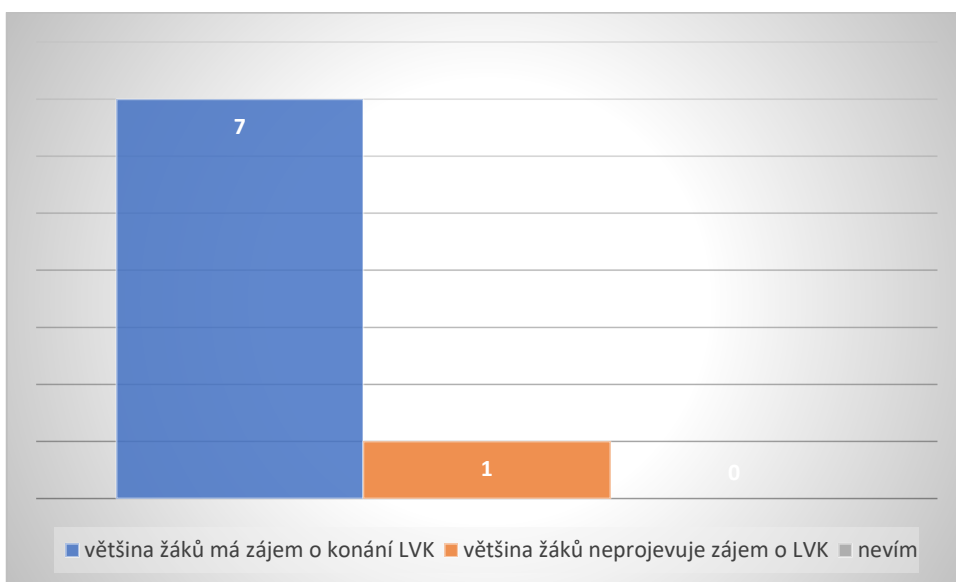
Tato otázka se nezaměřovala přímo na zimní sportovní aktivity, nýbrž na ostatní sportovní akce konané školou. Respondenti zde mohli vybrat více možností. Nejvíce oslovených škol pořádá sportovní dny (8) a po stejném počtu školy pořádají i turistiku, 6 škol nabízí svým žákům cyklistiku a 2 školy pořádají letní kurzy.



Obr. 17 Organizace jiných sportovních aktivit školou

**Otázka: Jaký je, podle Vašeho názoru, zájem o konání LVK ze strany žáků?**

V této otázce jsem zjišťovala, zda žáci ve školách, které nepořádají LVK na 1. stupni ZŠ, projevují určitý zájem o jeho konání. Na výběr bylo ze tří možností, přičemž volba „nevím“ nebyla vybrána žádnou školou. Tedy každá tato škola má alespoň nějaké povědomí o těchto zájmech svých žáků. 7 škol zvolilo volbu, že většina žáků má zájem o konání LVK a 1 škola vybrala možnost, že většina žáků neprojevuje zájem o konání LVK.



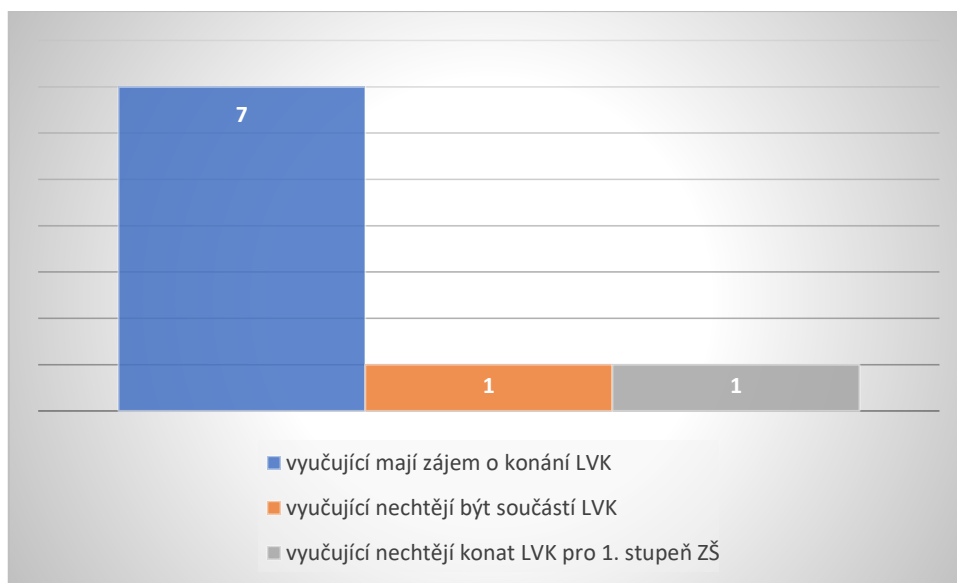
Obr. 18 Zájem žáků o konání LVK

### **Otázka: Mají zájem rodiče o konání zimního kurzu?**

Tato otázka je velmi podobná otázce předchozí, změněná pouze v tom, že jsem se ptala, zda mají o konání LVK zájem rodiče žáků. Opět, odpověď „nevím“ nebyla zvolena. Ostatní možnosti byly „ano“ či „ne“, a proto zde není uveden graf. 7 škol zvolilo, že rodiče mají zájem o konání LVK a 1 škola vybrala možnost, že rodiče o konání LVK nemají zájem.

### **Otázka: Jaký je zájem o konání LVK z hlediska vyučujících?**

Otázka opět navazuje na ty předchozí, pouze se dívá na zájem z hlediska vyučujících dané školy. Objevuje se tu více odpovědí, než je dotazovaných respondentů, protože jejich volbu mohli označit víckrát. Nejvíce škol (7) označilo variantu „vyučující mají zájem o konání LVK“, další odpovědi byly zvoleny vždy 1 školou – „vyučující nechtějí být součástí LVK“ a „vyučující nechtějí konat LVK pro 1. stupeň ZŠ“.



Obr. 19 Zájem vyučujících o konání LVK

## **4.2 Realizace kvalitativního rozhovoru**

Rozhovor byl proveden ve dvou školách. Ve škole pořádající LVK pro své žáky a škole, která pro 1. stupeň ZŠ neorganizuje LVK. Tento rozhovor je semistrukturovaný a doplňuje některé otázky z dotazníku, případně upřesňuje odpovědi. Některé otázky však v dotazníku nejsou uvedeny, ale souvisí s tématem zimních kurzů. U obou škol byl rozhovor veden s vyučujícím tělesné výchovy v příjemném prostředí na půdě ZŠ a se

souhlasem respondenta byl nahráván. Oba respondenti nechtěli být v tomto přepisu označeni, proto zde nejsou uvedena jejich jména ani názvy škol, ve kterých působí.

Transkript rozhovoru je tvořen částečným přepisem, který v sobě nese hlavní body odpovědi respondenta na otázku. Data z rozhovoru byla po nahrání převedena do psané podoby a následně byla provedena interpretace každé odpovědi.

#### **4.2.1 Rozhovor č. 1**

Rozhovor č. 1 jsem uskutečnila s vyučujícím tělesné výchovy působícím na škole, která LVK pro 1. stupeň ZŠ pořádá.

1. Zařazujete do svého zimního kurzu kromě sjezdového lyžování i jiné aktivity?  
Z dotazníku vyplynulo, že je nezařazujete. Proč tomu tak je?

**R:** „*Ne, nezařazujeme. Naším hlavním cílem je, aby se žáci naučili pořádně jednu činnost, kterou mohou zdokonalovat, a tou je sjezdové lyžování. V průběhu zimy dále pořádáme zimní sportovní dny, ve kterých si žáci mohou vybrat, zda chtějí jít na běžky,...*“

#### **Interpretace odpovědi:**

V této škole se do LVK nezařazuje jiná zimní aktivita než sjezdové lyžování z důvodu, že pedagogové chtějí zaměřit cíl výuky pouze na jednu činnost. Tu pak žáci mohou dále zdokonalovat. Dalším důvodem, proč do LVK nezařazují např. běžecké lyžování je, jak uvedl respondent, že většina žáků vybavení pro tento sport nemá a škola nedisponuje takovým množstvím, aby mohla poskytnout běžky většímu počtu žáků. Sjezdování je populárnější a žáci většinou sjezdovky vlastní. Škola může dětem, které sjezdovým vybavením nedisponují, nabídnout sjezdové lyže ze svých zásob. V průběhu zimy škola zařazuje do své výuky zimní sportovní dny, při kterých si žáci mohou vyzkoušet další sporty spojené se zimou.

2. A co když někteří žáci nemohou z nějakých důvodů jet na sjezdovky, jaký alternativní program pro ně máte přichystaný?

**R:** „*Záleží na počtu nezúčastněných žáků a na konkrétní situaci. V jiném případě si žáci plní úkoly zadané třídním učitelem ve škole.*“

#### **Interpretace odpovědi:**

Škola umožňuje žákům zúčastnit se jiných zimních aktivit v průběhu LVK než je sjezdové lyžování. Musí však pro tuto možnost mít pádné důvody. Tato varianta záleží

na počtu těchto dětí, na jejich důvodech nezúčastnění se LVK a na vzájemné shodě mezi účastníky při výběru jiného zimního sportu. Dalším kritériem je dostupnost dalších pedagogů, kteří by byli ochotni s těmito žáky podstoupit např. běžecké lyžování, bruslení apod. V jiném případě jsou žáci ponecháni ve škole, kde plní úkoly zadané určeným vyučujícím k zopakování látky z ostatních předmětů.

3. Zařazujete do svého LVK i snowboard? Z dotazníku vyplynulo, že ho nezařazujete. Jaký je důvod?

**R:** „Základním pohybem na sněhu je lyžování, při kterém se dokonale rozvíjí koordinace.“

#### **Interpretace odpovědi:**

Zde respondent odkazoval na odpověď u otázky č. 1. Cílem této školy je, aby se žáci naučili co nejlépe jedné činnosti, po celý LVK se na ni zaměřují. Touto hlavní činností je lyžování, při kterém se rozvíjí koordinace a pohyb při tomto druhu sportu je komplexnější než u snowboardingu.

4. Jak poučujete žáky o bezpečnosti na sjezdových tratích, používáte např. pravidla FIS?

**R:** „Žáci jsou průběžně při své praxi informováni o některých, v tu chvíli využitelných pravidlech.“

#### **Interpretace odpovědi:**

Odpověď respondenta na tuto otázku byla, že vyučující své žáky předem neinformují o komplexu všech pravidlech, kterými je třeba se řídit na sjezdových tratích. Důvodem je, že u žáků mladšího školního věku postrádá souhrnný výklad všech pravidel smysl, neboť děti by si tato pravidla ani nedokázaly zapamatovat. Proto k seznámení s jednotlivými pravidly dochází až v průběhu praktického výcviku, v situacích, které jsou k vysvětlení daného pravidla příhodné. Postupně si tak děti osvojují např. pravidla chování se na vleku, vyjíždění z družstva na svah aj.

5. Pořádáte kurz s pobytem nebo každý den dojíždíte? Opět jsem z dotazníku zjistila, že vaše škola, stejně jako ostatní dotazované, každý den dojíždí na svah. Je vůbec možné s těmito dětmi jet na pobyťový zájezd?

**R:** „Bylo by to to samé jako škola v přírodě, ale se zaměřením na lyžování. Zároveň by bylo vhodné, aby LVK byl zařazen v RVP a nějakým způsobem kodifikován.“

#### **Interpretace odpovědi:**

Respondent uvedl, že by pobyťový LVK byl pro děti 1. stupně ZŠ možný. Žáci mají navíc zkušenosti s pobyty v přírodě či zdravotními pobyty. Jednalo by se o obdobu školu v přírodě se zaměřením na lyžování, kdy není přesně řečeno, že by žáci měli absolvovat výuku lyžování jak dopoledne, tak odpoledne. Jelikož se jedná o malé děti od 6 do 11 let, velkou část kurzu by měly zaujímat hry. Dotazovaný však shledává jeden z problémů pobyťového zájezdu především v menší ochotě jednotlivých kantorů školy na něm participovat. Dalším problémem je, že problematika LVK na 1. stupni není zařazena v RVP, a tedy není dostatečně kodifikována. Obtíž je především v tom, že není stanoveno na jak dlouho, s jakým vzdělávacím obsahem a za jakých podmínek by takový kurz na 1. stupni ZŠ měl být realizován.

6. Proč využíváte pro výuku lyžování externí instruktory? Vaše škola nenabízí vyučujícím možnost vytvořit si licenci instruktora lyžování?

**R:** „Pedagogové z naší školy mohou využít možnosti absolvovat kurz, naše škola to nabízí. Bohužel tuto licenci má velmi málo učitelů a většinou se tento kurz nechce absolvovat a neprojevují zájem se ho zúčastnit.“

#### **Interpretace odpovědi:**

Respondent sdělil, že pedagogové na této konkrétní škole mají možnost se zúčastnit instruktorského kurzu lyžování, přičemž tento kurz je školou finančně hrazen. Této příležitosti na získání potřebné licence však využívá velmi málo kantorů. Vlastní LVK školy se většina jejich učitelů obává pořádat. Jejich obavy pramení z náročné organizace a možných úrazů, způsobenými zimními sporty, a také v nedostatku vlastního sportovního sebevědomí. Proto škola využívá externí instruktory lyžování. Ředitel této školy nechává svobodnou volbu na svých kantorech, zda se do LVK zapojí jako instruktoři či nikoliv. Dotazovaný dále upřesnil, že využívání externích instruktorů

lyžování na 1. stupni ZŠ není špatná volba z důvodu, že se jedná o kvalitní služby poskytované odborníky, které mnohdy škola nemá.

#### **4.2.2 Rozhovor č. 2**

Rozhovor č. 2 byl uskutečněn s vyučujícím tělesné výchovy, jehož škola na které působí, nepořádá LVK pro 1. stupeň ZŠ.

1. Pořádáte na ZŠ jiné zimní sportovní aktivity? Z dotazníku jsem zjistila, že pořádáte. Jaké to jsou a jak probíhají?

**R:** „*Pořádáme zimní den, kde si děti na 1. stupni mohou vybrat ze sáňkování, bruslení či sjezdování.*“

#### **Interpretace odpovědi:**

Na této škole pořádají zimní den, pokud k tomu jsou vhodné podmínky. Tento den je zařazen na konec ledna nebo začátek února a děti si mohou vybrat z různých zimních aktivit, jako např. sáňkování, bruslení nebo sjezdování. Žáci 1. – 3. třídy většinou jdou sáňkovat. Sjezdování je doporučeno spíše pro starší ročníky 1. stupně, ve velké míře si ho ale vybírají především žáci 2. stupně. V případě, že během tohoto dne je nevyhovující počasí či není dostatek sněhu na některé aktivity, alternativou se stává lední stadion v Žamberku, kde se průběžně třídy vystřídají v bruslení. Respondentka je zároveň trenérkou biatlonu v tamějším běžeckém areálu, a ráda by na své škole prosadila na 1. stupni ZŠ i běžecký výcvik dětí. Ten by mohl nahrazovat některé hodiny tělocviku. Bohužel ale škola disponuje běžeckým vybavením pouze pro děti 2. stupně ZŠ, kteří jej využívají občas při hodinách tělocviku, kdy se učí základní technice jízdy na běžkách. Dotazovaná uvádí, že pokud by škola měla potřebné běžecké vybavení i pro děti 1. stupně, byl by pro ně tento sport bez obtíží zvládnutelný.

2. Slyšela jste někdy o tom, že na 1. stupni ZŠ se může pořádat LVK? Jaký máte na tuto sportovní aktivitu v tomto věku dítěte názor?

**R:** „*Každá aktivita v jakýmkoliv období je pro děti super.*“

#### **Interpretace odpovědi:**

Respondentka o organizaci LVK na 1. stupni ZŠ slyšela a ve svém okolí si je vědoma několika škol, které jej pořádají. Říká, že každá aktivita v jakýmkoliv období je



pro děti dobrá a při každé dochází k určitému rozvoji pohybu dítěte. Lyžování pak rozvíjí zejména pohybovou koordinaci.

3. V případě, že byste LVK zařadila do výuky na 1. stupni ZŠ, jaká by byla vaše představa o průběhu/náplni kurzu?

**R:** „*Žádný takový kurz jsem neviděla, ale myslím si, že všechno by pro tyto malé děti mělo být hravou formou. Tento kurz by mohl trvat 3 dny a vždy tak, aby výuka probíhala pouze dopoledne.*“

**Interpretace odpovědi:**

Respondentka se nikdy nezúčastnila LVK pro 1. stupeň ZŠ, tedy o organizaci toho kurzu nemá povědomí. Její představa o náplni LVK pro 1. stupeň je, že vše by mělo probíhat hravou formou, jelikož se jedná o malé děti, u kterých je hra efektivní výukovou metodou. Dokáže si výuku malých dětí spíše představit na běžkách, jelikož působí i jako trenérka biatlonu dětí mladšího školního věku. LVK by zorganizovala max. na tři dny, přičemž by se výuka lyžování odehrávala vždy dopoledne, protože celý den výuky by pro děti této věkové kategorie byl velmi náročný. V místě výuky by mělo být i dostupné zázemí, kde by se děti mohly např. nasvačit či se skrýt před zhoršujícím se počasím a třeba si během dne zahrát i nějaké hry.

4. Zařadila byste do výuky LVK na 1. stupni ZŠ i jiné aktivity než sjezdové lyžování?

**R:** „*Další zimní aktivity bych zařadila do jiných dní, ale ne do lyžařského kurzu.*“

**Interpretace odpovědi:**

Respondentce se zařazení jiných aktivit do LVK zdá velmi náročné na zkombinování. Další zimní aktivity by zařadila do jiných dní, ale do LVK nikoliv. Tedy se zařazením snowboardu do LVK pro takto malé děti nesympatizuje. Její návrh dalších zimních aktivit je organizace např. zimního běžkařského kurzu, protože v okolí školy se nachází běžkařský areál.

5. Specifikujte prosím sportovní outdoorové aktivity, které připravujete pro děti 1. stupně během roku?

**R:** „Naše škola pořádá akci „Vyber si, co chceš“, což jsou sportovní aktivity (kolo, brusle, míčové hry, horolezectví, výlety, turistika). Pro 1. stupeň pořádáme „Olympijský týden“ v rámci soutěží mezi ročníky, kde se závodí v atletice.“

#### **Interpretace odpovědi:**

Během roku tato škola pořádá pro své žáky další venkovní sportovní aktivity. Jedna z nich nese název „Vyber si, co chceš“, přičemž si žáci mohou vybrat z velkého počtu sportů (kolo, in-line brusle, míčové hry, horolezectví aj.). Tato akce se pořádá v posledních dvou dnech školního roku. Pro 1. stupeň se dále pořádá akce s názvem „Olympijský týden“, na níž žáci soutěží mezi ročníky a závodí v atletických disciplínách (běh, hod, skok). Pro každou třídu tato akce trvá jedno dopoledne a trénují na ni v jarních měsících.

### **4.3 Analýza realizovaného obsahu**

Při dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že všechny dotazované základní školy, které konají LVK na 1. stupni (12), využívají externího instruktora lyžování, a tedy do náplně LVK se nijak zvlášť nezapojují.

Zde analyzuji obsah LVK, který realizuje pro Základní školu Písečná externě Letohradské soukromé gymnázium (LSG), za pomoci svých vyškolených pedagogů a studentů. Lyžařské kurzy pořádané LSG má na starost Mgr. Ivana Šemberová Vávrová, která je zároveň lektorkou kurzů pro instruktory lyžování pod akreditací Univerzity Palackého v Olomouci.

Tento 3denní kurz je určen pro všechny ročníky 1. stupně ZŠ Písečná. Při organizaci LVK se řídí metodickým pokynem vydávaným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

#### **4.3.1 Organizace LVK v ZŠ Písečná**

Kurz se odehrává buď v lyžařském středisku Říčky v Orl. horách, popřípadě na bližším lyžařském svahu v Dlouhoňovicích u Žamberka. Výhodou Dlouhoňovic je vzdálenost od ZŠ 4 km. Výhodou střediska v Říčkách je však jeho kvalita. V resortu Říčky je na výběr ze sjezdovek různých obtížností a obsahuje i prostor s velmi mírným sklonem svahu pro úplné začátečníky. V areálu se vyskytuje jak šestisedačková lanovka,

tak i talířový vlek zvaný poma. Na svahu pro začátečníky děti mohou využít pásového. ZŠ Písečná zajistí každý den dopravu svých žáků autobusem do lyžařského střediska. Po příjezdu je vedoucím kurzu objasněn harmonogram a náplň dne a následně jsou žáci předáni instruktorům lyžování. Jedná se pouze o dopolední program, při kterém žáky čeká zhruba 4hodinová výuka lyžování proložená krátkou svačinou. Oběd je poté zajištěn ve škole. Náročnost dopoledního programu je korigována jednotlivými instruktory, kteří se řídí výkonností a unaveností svého družstva. Žáci jsou předem informováni se základními pravidly bezpečnosti. S jednotlivými pravidly FIS o bezpečnosti na sjezdových tratích se ale seznamují teprve příležitostně během celého výcviku (řazení do družstva, pravidla jízdy na vleku, vyjždění z kraje svahu atd.). Během tohoto LVK se využívají pouze sjezdové lyže. Snowboard, běžky aj. se do kurzu nezařazují. Běžecké lyžování, brusle či sáňkování mohou využít žáci, kteří z určitých důvodů nemohou lyžovat, ale to lze pouze v případě, že je dostatek pedagogického personálu. V případě, že se dítě nemůže zúčastnit žádné aktivity, zůstává ve škole pod dozorem určeného učitele a opakuje látku z ostatních předmětů.

Lektoři a instruktoři LSG volí pro výuku žáků ZŠ dvě cesty: pomalá cesta výuky a rychlá cesta výuky. Způsob výuky je vybrán dle schopností a zkušeností učených dětí. Níže je vytvořeno jednoduché schéma zmíněných těchto dvou cest, z něhož je patrné jak jednotlivé kroky za sebou následují.

### 4.3.2 Organizace výuky

Lektoři a instruktoři LSG volí pro výuku žáků ZŠ dvě cesty: pomalá cesta výuky a rychlá cesta výuky. Způsob výuky je vybrán dle schopností a zkušeností učených dětí. Níže je vytvořeno jednoduché schéma zmíněných těchto dvou cest, z něhož je patrné jak jednotlivé kroky za sebou následují.

#### **Pomalá cesta výuky**

Tuto cestu instruktoři lyžování volí pro žáky, kteří jsou méně nadaní a výuka lyžování je pro ně obtížnější než pro ostatní děti.

*všeobecná lyžařská příprava → specializovaná lyžařská příprava → oblouk v pluhu ke svahu → oblouk v pluhu → oblouk z pluhu → oblouk z přívratu vyšší lyží → paralelní oblouk (oblouk ke svahu, z rozšířené stopy, snožný) → rozšiřující program I. – různé poloměry oblouků (krátký, střední, dlouhý) → bezpečné a účelné lyžování*

## Rychlá cesta výuky

Tato varianta výuky je určena pro děti, kteří jsou více nadané a zvládají jednotlivé úkony rychleji než jiní.

*všeobecná lyžařská příprava → specializovaná lyžařská příprava → oblouk ke svahu (paralelní postavení lyží) → mírná vlnovka → zvýrazněná vlnovka → oblouk paralelní (základní) → rozšiřující program I. – různé poloměry oblouků (krátký, střední, dlouhý), carving (základy techniky) → rozšiřující program II. – oblouky pro jízdu v náročném terénu (oblouk v pluhu, z přívratu vyšší a nižší lyží, s přibrzděním, s přeskokem, v boulicích, v hlubokém sněhu) → **bezpečné a účelné lyžování***

## Společná část výuky

Před rozdělením žáků do jednotlivých družstev a před zvolením způsobu výuky nejprve všichni žáci dohromady projdou všeobecnou lyžařskou přípravou (VLP) formou rozcvičky. V této části instruktoři využívají především hry, které jsou pro žáky přirozenější (koloběžka, hra na babu, dostihy,...). VLP zahrnuje manipulaci s výzbrojí, chůzi s lyžařským vybavením, obraty, výstupy apod. Během této přípravy instruktoři vyhodnotí zdatnost jednotlivých žáků a dochází k rozdělení žáků do jednotlivých družstev.

## Výuka v družstvech

Děti jsou vybrány do družstev podle své zdatnosti. Instruktoři zhodnotí dle VLP a sjezdu na velmi mírném svahu, a poté pomocí kladení otázek jednotlivým žákům zjišťují, kdo má zkušenost s lyžařským vlekem. Při výběru typu svahu pro žáky v družstvu je důležité vyzkoušet, zda jsou schopni pomocí pluhu zastavit jízdu. Pro ty, kteří tuto dovednost nemají, využijí svahu pro začátečníky, který má mírný sklon, kde se postupně učí zastavení pomocí různých motivačních slov a pomůcek.

Instruktor během výuky svého družstva volí takovou cestu, která koresponduje s žákovými dovednostmi. Využívá přitom různých dostupných pomůcek a slovních spojení, kterými žáky motivuje do daného cviku.

### **4.3.3 Postup výuky – obsah výukových lekcí**

#### **Modelová příprava pro výuku lyžování (LSG)**

Pro vedení jednotlivých lekcí výuky je vytvořena modelová příprava LSG, která slouží jako předloha či inspirace pro instruktory lyžování v této škole. Pořadí jednotlivých úkonů této modelové přípravy se musí dodržovat. V přípravě jsou vyznačeny činnosti sloužící pro nácvik jednotlivých cviků. Všechny tyto činnosti musí instruktor dokonale žákům předvést. V modelové přípravě se prolínají činnosti z VLP s činnostmi se SLP. Tato modelová příprava je přílohou této práce.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Modelová příprava pro výuku lyžování (LSG) viz *příloha D*

## 5 DISKUSE

Problematika LVK na 1. stupni ZŠ není v literatuře, kterou uvádím, zmiňována, a proto není možné porovnání výsledků mé práce s pracemi ostatních autorů. Získané výsledky budu analyzovat ve vztahu k výzkumným otázkám.

### **VO 1: V jaké míře jsou zimní kurzy zařazovány do výuky 1. stupně na základních školách a jakým způsobem probíhá organizace LVK?**

Pro tuto otázku jsem získávala odpovědi z první části dotazníku, která se zabývala analýzou organizace LVK na 1. stupni ZŠ. Z odpovědí na tyto otázky jsem zjistila, že 12 z 20 vybraných škol v oblasti Orlických hor pořádají pro své žáky 1. stupně LVK. Tento kurz zařazují do různých ročníků 1. stupně, nejčastěji jej však školy řadí do vyšších ročníků tohoto stupně. Účast žáků na LVK je v 11 školách dobrovolná a v 1 škole se ho musí žáci zúčastnit povinně. Zpravidla je organizován na 5 dní (10x), 2 školy jej pořádají na 3 dny (2x). Zbylých 8 škol pořádá LVK pouze pro žáky 2. stupně. Z dotazníku také vyplynulo, že žádná z dotazovaných škol pro žáky 1. stupně ZŠ nevyužívá formu pobytového zájezdu, nýbrž každý den za výcvikem dojíždějí. Hlubší nahlédnutí do důvodů, proč školy nevyužívají pro tyto děti pobytový LVK, nám zprostředkoval doplňující rozhovor, ve kterém jsem se dotazovala na názor respondenta konkrétní školy. Pobytový zájezd by, dle jeho názoru, byl možný zrealizovat pro děti 1. stupně ZŠ. Problémem je ale fakt, že LVK pro 1. stupeň ZŠ není zařazen v RVP-ZV a obtíž je především v tom, že nejsou stanoveny konkrétní podmínky a obsah pro organizaci LVK. Během dotazníkového šetření jsem zjistila, že všech 12 škol využívá pro výuku lyžování svých žáků na 1. stupni ZŠ externího instruktora lyžování. Opět odpověď na tuto otázku byla více prohloubena pomocí rozhovoru, ve kterém uvádí respondent důvod toho, proč se sami vyučující konkrétní školy nepodílí na výuce. Příčinou je, že většina vyučujících se obává pořádat LVK pro malé děti z obavy, že zde může vzniknout větší počet zranění, jedná se o náročnější organizaci či z obavy nedostatku vlastního sportovního sebevědomí. A tedy ani nemají zájem o absolvování kurzu instruktora lyžování.

### **VO 2: Jaká je náplň LVK na 1. stupni ZŠ ve vybraných školách?**

K nalezení odpovědi na tuto výzkumnou otázku mi opět pomohla 1. část dotazníku a k jejich upřesnění došlo v rozhovoru s respondentem konkrétní školy. Z dotazníku vyplynulo, že 7 z 12 dotazovaných škol, pořádající LVK na 1. stupni ZŠ, do svého kurzu zařazují krom sjezdového lyžování i další aktivity. Náplň kurzu tedy

nejčastěji tvoří kromě sjezdového lyžování i běžky (4x), snowboard (2x) – to ale pouze v případě, že by někteří žáci o výuku měli zájem a měli k tomu potřebné vybavení, a hry na sněhu (3x). Školy zařazující do LVK běžecké lyžování ukládají povinnost žákům se tohoto sportu zúčastnit (2x), ve dvou školách se poté žáci mohou sami rozhodnout o své účasti na běžeckém výcviku. Žádná z těchto škol nezařazuje do výuky běhu na lyžích hry na běžkách (např. štafety) ani rozcvičení na běžkách či bez nich. Dále jsem zjišťovala, zda školy umožňují žákům zúčastnit se LVK i na snowboardu. Tuto možnost nabízí 5 škol, přičemž žáci nemohou během kurzu střídat jak lyže, tak snowboard. Nejčastějším důvodem nezařazování snowboardu do LVK se stává fakt, že pedagogové konkrétních škol chtějí zaměřit cíl výuky pouze na jednu činnost, kterou pokládají za hlavní – sjezdové lyžování. V rozhovoru dále respondent uvedl, že při lyžování dochází k rozvoji pohybových dovedností komplexněji než u snowboardingu. Základem LVK je sjezdové lyžování, jehož výuka u 11 škol probíhá organizovanou formou, přičemž využívají nejčastěji jízdy v hadu, hry na lyžích či na místě, VLP, závodů aj. Do náplně svého LVK školy spíše nezařazují žádné indoorové aktivity, které jsou konané uvnitř zázemí. Pouhé 2 školy tyto aktivity pořádají, především se jedná o různé hry či zajímavé informace spojené s lyžařským sportem. Náplní LVK je také poučení o bezpečnosti na sjezdových tratích. Díky rozhovoru víme, že k seznámení s jednotlivými pravidly FIS dochází až v průběhu praktického výcviku, v situacích, které jsou k vysvětlení daného pravidla příhodné.

### **VO 3: Pokud nejsou zařazovány LVK do výuky na 1. stupni ZŠ, jaké jsou důvody?**

Odpovědi na tuto otázku jsem hledala ve 2. části dotazníku, která byla určena právě pro školy, které LVK na 1. stupni ZŠ nepořádají. Došla jsem ke zjištění, že nejčastějším důvodem nepořádání LVK na 1. stupni je skutečnost, že se školy potýkají s absencí kvalifikovaných učitelů lyžování (6x). Dalším důvodem nekonání LVK, který uvedla jedna z dotazovaných škol, je pořádání škol v přírodě v období jaro, léto, podzim. V zimě poté organizují krátké vyjížděky na běžkách v okolí školy. Díky rozhovoru jsem zjistila, že důvodem nepořádání LVK u další dotazované školy je, že pro 1. stupeň pořádají další sportovní aktivity během školního roku. Dle názory respondenta tedy děti na 1. stupni absolvují dostatečné množství sportovních aktivit. Proto tato škola zařazuje LVK až do výuky na 2. stupni ZŠ.

#### **VO 4: Jestliže školy nepořádají LVK na 1. stupni ZŠ, jaké jiné zimní sportovní aktivity organizují pro tyto děti?**

Tuto otázku jsem uvedla záměrně ke zjištění, zda se školy ve své výuce zabývají alespoň některými zimními sporty, jestliže LVK pro 1. stupeň nepořádají. Z dotazníku víme, že 7 z 8 dotazovaných škol některé zimní sportovní aktivity pořádají. Více nám tuto odpověď definovala respondentka z konkrétní školy, se kterou jsem uskutečnila rozhovor. Škola, na které působí, pořádá zimní den, ve kterém si všichni žáci mohou vybrat z nabízených sportovních aktivit – běžecké lyžování, sáňkování, bruslení a sjezdování, doporučené spíše starším ročníkům. Žáci 2. stupně ZŠ mohou využít během zimního období i běžeckého vybavení, kterým škola disponuje. Některé hodiny TV věnují výuce techniky v běhu na lyžích. Pro 1. stupeň tato možnost bohužel není realizovatelná z důvodu nedostatku vybavení pro malé děti.



## 6 ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se zabývala zimními kurzy a jejich zařazováním do 1. stupně ZŠ v oblasti Orlických hor. Při hledání vhodných publikací jsem neobjevila žádnou, která by se cíleně zaměřovala na tyto kurzy pro 1. stupeň ZŠ. Z prostudované teorie však můžu usoudit, že pomocí vhodně zvolených metod výuky lyžování, které korespondují s věkem dětí, a s respektováním jejich zájmů a potřeb, se tento kurz může bez potíží pro tyto děti zorganizovat.

Vyhodnocením dotazníku a následně i doplňujícím rozhovorem jsem zjistila, že přes 50% dotazovaných škol pořádá LVK pro žáky 1. stupně ZŠ, přičemž k jeho organizaci využívají všechny ZŠ externího instruktora lyžování. Dle mého názoru se nejedná o nejhodněji zvolenou volbu. Zvolení takového instruktora pro výuku lyžování dětí je pro pedagogy na školách snazší varianta, protože se nemusí angažovat do studia metodiky lyžování. Vyučující tříd, které se zúčastní LVK, se ale takto ochuzují o nové zážitky a o prohloubení vztahu mezi nimi a dětmi. Tento problém by mohla vyřešit možnost absolvovat kurz instruktora lyžování, to by měla svým pedagogům umožnit každá ze škol. Další variantou by mohla být povinná účast na lyžařském výcvikovém kurzu všech studentů elementaristiky na pedagogických fakultách univerzit, samozřejmě s možností získání příslušné instruktorské licence. Stávající a budoucí pedagogové by tedy mohli více nahlédnout do dalších možností práce s dětmi a došlo by i ke zvýšení jejich sportovního sebevědomí. Dále bylo z dotazníku zjištěno, že žádná z dotazovaných ZŠ neorganizuje pro své žáky 1. stupně LVK jako pobytový zájezd, přičemž jsem se díky rozhovoru dozvěděla, že by bylo možné tak učinit. Většina těchto škol do svého LVK nezařazuje krom sjezdového lyžování jiné sportovní aktivity, snowboard a běžky jsou součástí LVK pouze v některých školách. Domnívám se, že nezařazování dalších sportovních aktivit do LVK pro žáky 1. stupně ZŠ je v pořádku. Žáci se soustředí na učení či zdokonalování pohybových dovedností jednoho sportu a nemusí se zabývat rozvojem dalších při jiných činnostech. Další důležitou částí praktické části bylo odhalit důvody škol, proč pro děti 1. stupně ZŠ nepořádají LVK. Nejčastější odpovědí byla absence kvalifikovaných učitelů, přičemž řešení tohoto problému pomocí externího instruktora se jeví školám jako finančně náročné. Dalšími důvody jsou organizování škol v přírodě během školního roku a pořádání velkého množství jiných sportovních akcí pro tyto děti. Při rozhovoru jsem byla potěšena, že dotazovaná škola pro děti 1. stupně pořádá alespoň zimní den, při kterém si žáci mohou vybrat z různých zimních sportovních aktivit.

Součástí práce byla analýza realizovaného obsahu konkrétní školy. Bohužel pro tuto analýzu mi byly poskytnuty materiály pouze od jedné školy, tedy jsem nemohla provést jejich porovnání, abych docílila většího přehledu o organizaci LVK v konkrétních školách. Pro tuto analýzu mi byly poskytnuty všechny možné dokumenty potřebné pro správnou organizaci. Zde byl tedy analyzován obsah kurzu ZŠ Písečná, který pro ni externě organizuje LSG. Tento rozbor může posloužit pedagogům základních škol, kteří by měli zájem o organizaci LVK pro své žáky na 1. stupni ZŠ. Součástí analýzy je i modelová příprava pro výuku lyžování dětí mladšího školního věku (LSG), která může být inspirací či návodem pro další instruktory lyžování.

Domnívám se, že práce má potenciál zvýšit povědomí o organizaci zimních kurzů pro žáky na 1. stupni ZŠ a může být zároveň přínosná pro pedagogy vybraných škol, jelikož může nabídnout možnou inspiraci při organizaci takového kurzu.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

David P., Soukup, V. (2016): *Česko všemi smysly: Orlické hory a Podorlicko*. Praha: Soukup a David.

Dvořáková, H. a Engelthalerová (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.

Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, edice pedagogické literatury.

Gembešová, A. (2018). *Návrh sportovních a kulturních volnočasových aktivit pro zimní výcvikový kurs* [diplomová práce]. Brno: Fakulta sportovních studií, katedra kineziologie MUNI.

Gnad, T. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum.

Gnad, T. a kol. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova v Praze.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.

Holendová R., Vinklát D. P. (2006). *Album starých pohlednic Orlické hory a Podorlicko*. Liberec: KNIHY 555.

Hraško, P. (2014). *Komplexní hodnocení lyžařských výcvikových kurzů na základních školách v ČR* [diplomová práce]. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova.

Jandová a kol. (2016). *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Ješina, O. (2007). *Aplikované pohybové aktivity v zimní přírodě I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, fakulta tělesné kultury.

Kolektiv autorů (2012). *Na výletě se školou: Tipy a náměty pro třídní učitele*. Praha: Dobrá škola – Raabe.

Kutáč, P. (1997). *Organizace a vedení lyžařského výcvikového zájezdu*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, katedra tělesné výchovy.

Kutáč, P. a Navrátková, T. (2002). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc: Hanex.

- Kutáč, P., Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od A do Z: Učební texty pro lyžařské instruktory*. Olomouc: Hanex.
- Lutašová, A. (2015). *Lyžování a snowboardování na I. stupni ZŠ* [diplomová práce]. Praha: PdF, fakulta tělesné výchovy, Univerzita Karlova v Praze.
- Nádvorník, Z. a kol. (1983). *Lyžařský výcvik školní mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nývlt, J. (2013). *Lyžařské kurzy na Trutnovsku* [bakalářská práce]. Liberec: Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita v Liberci.
- Příbyl, A. (2018). *Pedagogické zabezpečení zimního výcvikového kurzu* [bakalářská práce]. Brno: Fakulta sportovních studií, katedra kineziologie MUNI.
- Příbramský, M. (1999). *Lyžování: základní lyžařská průprava, alpské lyžování, carving*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Reichert, J., Musil, D. (2007). *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Růžička, I. (2017). *Use of modern teaching equipment and innovative organizational form of ski training*. New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences [online]. 4(3), pp 62-69. Dostupné z: [www.prosoc.eu](http://www.prosoc.eu).
- Slavík, H. (2020). *Naše hory, lyže, sníh*. Praha: WWA Photo.
- Ticháček, J. (2016). *Organizace zimního lyžařského kurzu pro základní školy* [diplomová práce]. Plzeň: PdF, katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Západočeská univerzita v Plzni.
- Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Vodičková, S. (2004). *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, fakulta pedagogická, katedra tělesné výchovy.
- Vodičková, S. a Příbramský, M. (2005). *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, fakulta pedagogická, katedra tělesné výchovy.

### **Internetové online zdroje:**

FIS (2016). *10 Fis rules for conduct*. Fis environmental rules. [https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1585812658/fis-prod/assets/10\\_fis\\_rules\\_for\\_conduct\\_and\\_environment\\_02.08.2016\\_gender\\_neutral\\_31032020.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1585812658/fis-prod/assets/10_fis_rules_for_conduct_and_environment_02.08.2016_gender_neutral_31032020.pdf)

Instruktorské kurzy BP sport (2018). *Právní problematika – lyžařský výcvik*. <https://www.kurz-instruktor.cz/pravni-problematika-lyze/>

MŠMT (2006). *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT*. Výzkumný ústav pedagogický. <https://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy>

OnTheSnow (2022). *Kde je lyžařská přilba povinná*. <https://www.onthesnow.cz/news/kde-je-lyzarska-prilba-povinna/>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha A: Seznam použitých zkratek

Příloha B: Pravidla FIS

Příloha C: Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37014/2005-25 – účinnost od 1. 1. 2006 (čl. 15, Lyžařský výcvik)

Příloha D: Modelová příprava pro výuku lyžování (LSG)

