

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ORGANIZACE LYŽAŘSKÝCH KURZŮ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH  
Bakalářská práce

Autor: Mgr. Denisa Kufová, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Denisa Kufová

**Název diplomové práce:** Organizace lyžařských kurzů na středních školách

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Taťána Bank Navrátková

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2020

**Abstrakt:** Bakalářská práce analyzuje současný stav organizace lyžařských kurzů na středních školách Moravskoslezského kraje. V práci je zjišťováno a porovnáváno, jaké zimní sporty v rámci výcvikových kurzů střední školy ve výuce nabízejí, v jakém ročníku jsou lyžařské kurzy v tematickém plánu zařazovány, jaké lokality pro konání výcvikových kurzů školy volí. Dále jaká je organizace, obsah a náplň zimních výcvikových kurzů u středních škol Moravskoslezského kraje. Pro získání informací byla využita anketa. Součástí práce je také praktická ukázka organizace lyžařského kurzu na příkladu Gymnázia Josefa Božka, Český Těšín.

**Klíčová slova:** lyžařský kurz, didaktika lyžování, metody výuky, historie lyžařských kurzů, lyžování.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovnických služeb.

**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Denisa Kuřová

**Title of the bachelor thesis:** Organising ski course at a high school

**Department:** Department of sport

**Supervisor:** Mgr. Tařána Bank Navrátıková

**The year of presentation:** 2020

**Abstract:** This bachelor's thesis analyzes the current state of organization of ski courses at secondary schools in the Moravian-Silesian region. The thesis tries to find out and compares which winter sports are offered within the secondary school training courses, in which year the ski courses are included in the teaching plans, as well as which locations the schools choose to hold the training courses. Furthermore, what is the organization and content of winter training courses at secondary schools in the Moravian-Silesian region. A survey was used to obtain the information. A part of the work is also a practical demonstration of the organization of a ski course on the example of the Josef Bořek Grammar School in řeský Těřín.

**Key words:** ski course, didactics of skiing, teaching methods of skiing, history of skiing course, skiing.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Taťány Bank Navrátkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2020

.....

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Taťáně Bank Navrátkové a mému kolegovi Mgr. Jaromíru Dümlerovi za vstřícný přístup, cenné rady a připomínky při psaní práce. Děkuji také své rodině a přátelům za morální podporu při studiu.

## Obsah

<b>1 ÚVOD</b> .....	7
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	8
2.1 Tradice lyžařských kurzů v Česku .....	8
2.2 Zařazení lyžařského kurzu do tematických plánů středních škol .....	9
2.3 Příprava kurzu .....	10
2.3.1 Organizační zajištění kurzu .....	11
2.3.2 Personální zajištění .....	12
2.3.3 Bezpečnostní zajištění kurzu .....	14
2.4 Průběh kurzu.....	15
2.4.1 Denní režim.....	16
2.5 Lyžařský výcvik.....	19
2.5.1 Didaktika lyžování .....	19
2.6 Cíle lyžařského výcviku .....	23
2.7 Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín.....	25
2.7.1 Lyžařské výcvikové kurzy gymnázia.....	25
<b>3 CÍLE A ÚKOLY</b> .....	27
3.1 Hlavní cíl .....	27
3.2 Dílčí cíle .....	27
3.3 Úkoly práce.....	27
<b>4 METODIKA</b> .....	28
<b>5 VÝSLEDKY A DISKUSE</b> .....	29
5.1. Vyhodnocení ankety.....	29
5.2. Příprava a organizace lyžařského kurzu Gymnázia Josefa Božka, Český Těšín .....	36
5.2.1 Názory pedagogů z praxe .....	45
<b>6 ZÁVĚRY</b> .....	47
<b>7 SOUHRN</b> .....	49
<b>8 SUMMARY</b> .....	50
<b>9 REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	51
<b>10 PŘÍLOHY</b> .....	53

# 1 ÚVOD

K lyžování mě přivedli mí rodiče, a ačkoliv jsem první lyžařskou sezonu, kdy mě postavili na lyže, těžce vzdorovala, časem jsem si lyžování zamilovala a nyní patří k mým nejoblíbenějším sportům. Za svůj život jsem absolvovala několik lyžařských kurzů. První kurz jsem absolvovala v sedmé třídě na základní škole. Jelikož žiji ve vesnici, která má lyžařský areál téměř u školy, na sjezdovku jsme denně docházeli a odpoledne jsme se zase každý vraceli do svých domovů, byli jsme proto ochuzeni o pobytovou část kurzu. Jako děti jsme vždycky okolním školám velmi záviděli, že lyžařský kurz mají i s pobytem. Podruhé jsem lyžařský kurz absolvovala v prvním ročníku na gymnáziu a tehdy jsem zažila poprvé lyžařský kurz se vším všudy. Atmosféra kurzu, která tam také díky vyučujícím panovala, byla fantastická a dodnes na tento kurz velmi ráda vzpomínám. V rámci studia na gymnáziu jsem měla možnost lyžařský kurz absolvovat ještě dvakrát. A každý z těchto kurzů, ačkoliv byly organizovány stejně, byly svým způsobem jiné. Další dva kurzy jsem absolvovala již jako vysokoškolská studentka na Fakultě tělesné kultury, z čehož druhý kurz byl instruktorský. A nyní na lyžařské kurzy jezdím již jako instruktorka, resp. pedagog.

Při volbě tématu bakalářské práce jsem věděla, že bych chtěla psát o lyžování. Jelikož v současné době působím ve školství a zajímám se o téma organizování sportovních kurzů na školách, jsem bakalářskou práci zaměřila na organizaci lyžařských kurzů na středních školách.

V první kapitole teoretické části práce je zmíněný historický kontext organizování lyžařských kurzů v České republice. Další kapitola se zabývá problematikou současného zařazování lyžařských kurzů do tematických plánů středních škol. Na tyto úvodní informace navazuje část, která se zabývá přípravou a samotnou organizací lyžařského kurzu. To znamená, co vše je před kurzem nutné organizačně zajistit a na jaké bezpečnostní předpisy je nutné v rámci legislativy dávat pozor. Další kapitola je věnována průběhu kurzu a jeho obsahu. Poslední část teoretické práce je zaměřena na didaktiku lyžování.

Praktická část práce je zaměřena na analýzu současného stavu lyžařských výcvikových kurzů na vybraných středních školách Moravskoslezského kraje. Tato analýza je zpracována na základě odpovědí v anketním šetření. Na příkladu Gymnázia Josefa Božka je pak uvedena praktická ukázka organizace lyžařského výcvikového kurzu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Tato část práce se týká teoretických poznatků. Je zde poukázáno na historický kontext organizace lyžařských kurzů v Česku, jakým způsobem se v současnosti kurzy zařazují do výuky tělesné výchovy. Dále je zde popsáno, co je třeba zajistit před a během konání lyžařského kurzu. Závěrečná část této kapitoly je věnována samotnému lyžařskému výcviku z didaktického hlediska.

### 2.1 Tradice lyžařských kurzů v Česku

Lyžování v České republice má dlouholetou tradici. Historie českého lyžování sahá až do konce druhé poloviny 19. století, kdy Josefu Rösslerovi-Ořovskému byla z Norska k objednavce bruslí zaslána i nabídka lyží. V roce 1887 založil Josef Rössler-Ořovský první lyžařský spolek v Evropě mimo Skandinávii. Poté tento sport v naší zemi získával na popularitě exponenciálním tempem. Nejprve v oblasti Krkonoš, později i v ostatních koutech dnešního Česka. Velkou zásluhu na tom měl také propagátor lyžování Jan Buchar (Kutáč, 2009).

Samotné lyžování se do povinné školní docházky začalo začleňovat právě díky oběma výše jmenovaným na přelomu 19. a 20. století. Jan Buchar, jakožto učitel v Dolních Štěpanicích, získal v roce 1890 povolení od školského úřadu, aby do hodin tělesné výchovy zařazoval sáňkování. Následně o pět let později získal povolení s dětmi v hodinách TV lyžovat. V roce 1896 pak také získal povolení k prvnímu lyžařskému výcviku. Brzy na to se zařazování lyžování do hodin TV začalo rozšiřovat i do okolních škol v oblasti Krkonoš. Později i do škol na Šumavě, Českomoravské vysočině, Jeseníkách, a nakonec také do škol, které nespádají do horských oblastí. Školní lyžování se organizovalo v delších časových celcích a plně záviselo na aktuálním počasí a sněhových podmínkách. Na počátku 20. století byly organizovány také první kurzy pro učitele (Gnad, 2002).

V roce 1922 byla výuka lyžování v rámci tělesné výchovy zmíněna v *Prozatímních osnovách*, i když jen velmi okrajově: „*Nemá-li škola posud žádné tělocvičny, letního cvičiště nebo hřiště, lze většinou provádět cvičení na školních chodbách, na paloucích, rovných pastvinách, a kdekoliv je vhodné. Doplnkem jich jsou zvláště plavání v létě, bruslení, sáňkování a lyže v zimě.*“ V roce 1933 byly vydány *Definitivní normální osnovy pro obecné školy*, ve kterých bylo zakotveno zařazování lyžování i pro střední školy a vyšší stupeň škol, ale pouze tam, kde jsou vhodné podmínky pro lyžování. Roku 1945 došlo k úpravám školních osnov a v roce 1946 byly vydány *Přechodné osnovy pro školy obecné, měšťanské*



a střední, kde bylo lyžování etablováno jako nepovinná sezonní činnost. A zároveň byl zde vypracován poměrně ucelený podklad pro vedení lyžařského výcviku na jednotlivých stupních škol. V roce 1960 Ministerstvo školství Československé republiky vydalo *Jednotné osnovy tělesné výchovy*, díky kterým mohly být na některých školách zřízeny sportovní třídy, které umožňovaly lyžařskou sportovní specializaci. Dále pak směrnice ministerstva školství z roku 1972 ukládala školám mimo horské oblasti, které pro výuku lyžování neměly vhodné terénní a sněhové podmínky, povinnost uskutečnit lyžařský výchovně vzdělávací zájezd. Tento počín měl největší význam pro rozvoj školního lyžování v České republice. Zavedení povinných lyžařských výcvikových kurzů na školách velmi pomohla v propagaci a rozvoji lyžování a rozvíjení lyžařské gramotnosti mnoha generací až do roku 1989 (Gnad, 2002). Tyto lyžařské kurzy byly povinné do roku 2004, změna přišla s novelizací zákona o českém školství a vznikem takzvaných Rámcových vzdělávacích programů.

## **2.2 Zařazení lyžařského kurzu do tematických plánů středních škol**

České školství je v současnosti upravováno zákonem č. 561/2004 Sb., *O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání*, v praxi nazýván jako tzv. *Školský zákon*. V Národním programu rozvoje vzdělávání ČR (tzv. *Bílé knize*) byly zformulovány principy školní kurikulární politiky a na základě školského zákona se pak zavádí dvouúrovňové kurikulární dokumenty. Kurikulum je dle Průchy (2009): „*Obsah vzdělávání, který zahrnuje veškeré zkušenosti, které žáci získávají ve škole a v činnostech ke škole se vztahujících, zejména pak jejich plánování, hodnocení a zprostředkování.*“ Z nejobecnějšího pohledu jej chápe tedy jako učební plán s přesně daným obsahem vzdělávání.

První úroveň kurikulárních dokumentů zastupují *Národní vzdělávací program (NVP)* a *Rámcový vzdělávací program (RVP)*. Druhá úroveň je zastoupena *Školním vzdělávacím programem (ŠVP)*, ten si jednotlivé školy na základě první úrovně kurikulárních dokumentů vytvářejí samostatně. Zároveň při tvorbě ŠVP mají školy určitou autonomii, na které může vyniknout specifická profilace školy a odlišit se tak od škol stejného typu.

Tělesná výchova, v rámci které se lyžařské výcvikové kurzy konají, je v souladu s ŠVP zahrnuta ve vzdělávací oblasti, která je úzce spojena se zdravím člověka. Název vzdělávací oblasti se v jednotlivých RVP může lišit v závislosti na tom, o který typ střední školy se jedná. Například v RVP pro gymnázia se tato vzdělávací oblast jmenuje

„Člověk a zdraví“, na sportovních gymnáziích „Člověk, sport a zdraví“ a na středních odborných školách „Vzdělávání pro zdraví“ (Národní ústav pro vzdělání, 2020).

Alpské lyžování se ve společnosti těší velké popularitě. Určitou zásluhu na tom má také to, že lyžařské kurzy jsou zařazovány do RVP v rámci výše zmíněných vzdělávacích oblastí tělesné výchovy. Do ŠVP jsou pak zařazovány hlavně v nižším sekundárním vzdělávání, avšak velmi často je zařazován i do vyššího stupně sekundárního vzdělávání, tedy na středních školách. A právě tato skupina je cílovou skupinou této práce.

Zimní sporty – lyžování, snowboarding a bruslení, jsou v rámcových vzdělávacích programech zařazovány. Avšak školy je do ŠVP mohou, ale nemusí zařadit na základě dostupných možností a podmínek. Čili lyžařské výcvikové kurzy nejsou povinné, ale v RVP doporučené (RVP pro gymnázia, 2020).

Pro zajištění jednotného postupu při organizaci lyžařského výcviku byl v roce 2006 vydán Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č. j. 37014/2005-25 (Gnad, 2018).

### **2.3 Příprava kurzu**

Organizace lyžařského výcvikového kurzu je poměrně dlouhodobá záležitost. Za organizaci lyžařského kurzu zodpovídá vedoucí kurzu, který je jmenován ředitelem školy z řad pedagogických pracovníků školy. Vedoucí kurzu zajišťuje vhodné místo pro konání lyžařského kurzu, dopravu, poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví žáků a zodpovídá za průběh kurzu samotného. Vedoucí kurzu také sestavuje plán, který musí být následně schválen ředitelem školy (Gnad, 2002). Mimo jiné vedoucí kurzu poskytne zákonným zástupcům informace o platebním styku a o vyúčtování celé akce.

Při realizaci kurzu vedoucí zodpovídá a řídí činnost jednotlivých pracovníků, ať se jedná o kolegy z řad pedagogů nebo externí instruktory lyžování, kteří jsou se školou v pracovněprávním vztahu. Eviduje veškeré dokumentace, denní režim, rozpisy dozorů s nočními službami, zápis proškolení o bezpečnosti a ochraně zdraví žáků, zápisy seznámení se s řádem ubytování. Eviduje také záznamy o úrazech a jejich řešení. Vedoucí kurzu má také k dispozici seznam všech účastníků včetně osobních údajů, kontaktem na zákonné zástupce a plateb za kurz. Dbá na dodržování programu v rámci praktické i teoretické části (Kutáč, 2009).

Po návratu do školy vypracuje vedoucí kurzu zprávu o průběhu lyžařského výcvikového kurzu pro vedení školy. Zpráva by měla obsahovat údaje o místě konání, počty účastníků, instruktorů a zdravotníků, informace o přepravě, ubytování, stravování, lyžařském výcviku, přednáškách, volnočasových aktivitách, nemocnosti a úrazech, zhodnocení kázně, naplnění cílů (Gnad, 2002).

### **2.3.1 Organizační zajištění kurzu**

Prvořadý a zároveň asi nejsložitější úkol při organizaci lyžařského kurzu je zajištění vhodného ubytovacího zařízení nejlépe v bezprostřední blízkosti lyžařského střediska. Je výhodou zajišťovat ubytování alespoň s ročním předstihem, jelikož kvalitní ubytovací zařízení v blízkosti vyhovujícího lyžařského areálu bývají často obsazeny jinými školami i na několik let dopředu.

Co se týče samotného ubytovacího zařízení, je vhodné zvolit takové, které není daleko od sjezdovky. Objekt by měl vyhovovat ze zdravotního hlediska a měl by být v souladu s právními předpisy. Vhodné je, aby ubytovací zařízení disponovalo společenskou místností, kde by mohly probíhat informační schůzky, vyučovací i volnočasová část kurzu. A samozřejmostí je i cenová dostupnost (Kutáč, 2009). Jelikož na lyžařské kurzy středních škol jezdí většinou žáci 1. ročníku, vlastní stravování by bylo nejspíš u mnohých komplikované, je vhodné v rámci ubytování zajistit stravování ve formě plné penze včetně zajištění pitného režimu během celého dne.

Mezi další povinnosti vedoucího kurzu při organizaci je zajistit bezpečnou dopravu od školy do místa konání lyžařského kurzu. Nejčastějším voleným prostředkem je autobus, který poskytne vybraný soukromý dopravce dle finančních možností, případně vlak (Kutáč, 2009).

Jakmile je dán pevný termín lyžařského výcvikového kurzu a zajištěno ubytování a doprava, mohou se počítat přibližné náklady na jednoho žáka při určitém počtu žáků. Začátkem školního roku, nejpozději na prvních třídních schůzkách, je nutné informovat o lyžařském kurzu zákonné zástupce žáků. Měli by být informováni o termínu konání lyžařského kurzu, místě konání, ceně a termínu zaplacení zájezdu (Kutáč, 2009). Termín zaplacení by měl být určen v dostatečném předstihu před konáním kurzu, v případě potřeby doplněn náhradníky. Je vhodné platbu kurzu kvůli finanční náročnosti na domácí rozpočet rozdělit alespoň na dvě části. Dále by měli být zákonní zástupci informováni o tom, jakou

výzbrojí a výstrojí vybavit děti na hory a upozornit na nutnost mít po dobu výcviku ochranou helmu.

Při výuce na lyžařském kurzu, ať už praktické nebo teoretické, je často zapotřebí dalších pomůcek a vybavení. Toto materiální vybavení je třeba před kurzem zkontrolovat a nachystat. Mezi podpůrný materiál může patřit audiovizuální technika s notebookem, které mohou být využity pro vzdělávací přednášky nebo poslouží k video-rozborům. Touto technikou totiž ubytovací zařízení nemusí disponovat. V dnešní době je poměrně vhodné pro rozvoj lyžařské techniky dělat video rozборы, takže příhodná je také kamera na natáčení žáků.

Dále je třeba nachystat vybavení pro samotný lyžařský výcvik. Žádoucí jsou barevné rozlišovací návleky. Podle toho, kolik bude vytvořeno družstev, tolik rozličných barev by mělo být k dispozici. Každý žák v jednotlivých družstvech by měl mít svůj návlek. Dále pro zpestření výuky lyžování je vhodné zajistit pomůcky ve formě kuželů, míčků atd. Pokud se v rámci kurzu konají i závody, ať už v běžeckém nebo alpském lyžování, je třeba mít k dispozici startovní čísla (ta mohou být i součástí barevných rozlišovacích návleků). Kromě toho, že minimálně pro lyžařskou výuku mají žáci vlastní výzbroj a výstroj, pro rozšíření výuky může škola využít snowblade, které na lyžařském kurzu žákům zapůjčí. Pokud se v rámci lyžařského kurzu koná také výuka běžeckého lyžování, v minulosti bylo běžné, že i toto vybavení mohla škola žákům zapůjčit. Dnes je to spíše ojedinělé, neboť modernizace běžeckého vybavení je pro školy poněkud finančně náročná. Pro večerní vzdělávací přednášky na téma bezpečnost na horách, první pomoc, mazání a údržba lyží je třeba dopředu nachystat materiál i pro tuto činnost.

### **2.3.2 Personální zajištění**

Důležité při kurzovní výuce je kvalifikovaný pedagogický personál, který umí zvolit nejvhodnější způsob výuky pro osvojení si určité pohybové dovednosti v souladu s individuálními předpoklady žáků. Předání znalostí a vhodně zvolený způsob výuky, který je zaručen kvalifikovaným pedagogem či lyžařským instruktorem, může u žáků vytvořit pozitivní vztah k tomuto sportu pro další etapu života. Za výuku a činnost lyžařských instruktorů zodpovídá vedoucí kurzu. Pedagog by neměl u žáka vyvinout pouze dobrý vztah k lyžařským sportům, ale vytvořit také pozitivní vztah k horám a přírodě (Gnad, 2002).

Naopak špatná kvalifikovanost pedagogů či instruktorů lyžování, a z toho vyplývající nevhodný výběr didaktické formy a metod výuky, může mít za následek opak. Tedy lyžařský

sport se žákovi znechutí a vytvoří si k tomuto sportu negativní postoj po zbytek života, případně do doby, než se naučí lyžovat díky kvalifikovanému a zkušenému instruktorovi lyžování.

Žáci jsou rozdělováni do družstev dle svých výkonnostních a zdravotních možností. Jedno družstvo má nejvýše 15 členů. Pokud by se jednalo o kurz pro žáky do 15 let, a na kurzu by bylo přítomno více než 30 žáků, je nutné zařadit na kurzu i přítomnost kvalifikovaného zdravotníka (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020). Pokud se nejedná o tento typ skupiny (počet dětí do 15 let je menší než 30), není tato povinnost výslovně stanovena. Je třeba vycházet z obecné povinnosti školy zajistit bezpečnost a ochranu zdraví při vzdělání a v souvislosti s ním (podle (§ 29 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., Školský zákon). To znamená, že je třeba vytvořit podmínky pro včasné ošetření žáka a poskytnutí první pomoci. Mít s sebou vybavenou lékárničku. Pokud se jedná o závažnější zranění, za každých okolností se volá linka 155, případně pokud se zranění stane na svahu, tak Horskou službu na číslo 1210 (čísla platí pro Českou republiku). Podle závažnosti úrazu a s ohledem na věk zraněného žáka, je třeba zajistit doprovod do zdravotnického zařízení a zpět nebo domů. O události a provedených opatřeních je nutné neprodleně informovat zákonného zástupce žáka (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

Pokud se lyžařského kurzu účastní i žák/ žáci se zdravotním postižením, tak počet žáků v družstvu se vzhledem k charakteru postižení a dalším okolnostem upravuje podle zvláštního předpisu vyhláška č. 73/2005 Sb. o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných. §11, který upravuje počet žáků ve skupině na základě typu zdravotního postižení (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

Na kurzu musí školy nad žáky vykonávat náležitý dozor. O zajištění náležitého dozoru rozhoduje ředitel školy a vychází z konkrétních podmínek kurzu. Dozorem ředitel školy pověří pedagogického pracovníka a stanoví rozvrh dozoru nad žáky. Dozor mohou vykonávat vedle pedagogických pracovníků i jiné osoby, jež jsou zletilé, plně způsobilé k právním úkonům a jsou v pracovněprávním vztahu ke škole, například noční dozor, externí lyžařský instruktor atd. Tyto osoby musí být řádně poučeny o povinnostech a dozoru (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

### 2.3.3 Bezpečnostní zajištění kurzu

Metodické pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků vydává Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT). Z těchto pokynů je třeba vycházet při bezpečnostním zabezpečení kurzů.

Škola, pověřený vedoucí kurzu, musí zajistit, aby žáci byli před lyžařským kurzem poučeni o bezpečnosti a ochraně zdraví a o vybavení se vhodnou výstrojí a výzbrojí. Toto poučení probíhá většinou v rámci hodin tělesné výchovy nejpozději týden před odjezdem na kurz. Záznam o tom, že žáci byli poučeni o bezpečnosti na lyžařském kurzu, je třeba zapsat do třídní knihy. Žáci, kteří nebyli v době poučení ve škole přítomni, je třeba v nejbližším možném termínu poučit a opět zaznamenat v třídní knize (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

V rámci bezpečnosti je třeba přihlížet k věku žáků a k jejich schopnostem, fyzické a duševní vyspělosti, a hlavně aktuálnímu zdravotnímu stavu. Žáci, kteří se účastní lyžařského kurzu, musí dodržovat pokyny dané školním řádem, řádem kurzu a pak dalšími vnitřními řády a pravidly: přepravní řád, řád ubytovacího zařízení, pravidla pro bezpečný pohyb na sjezdových či běžkařských tratích, přičemž se všemi pravidly musí být žáci seznámeni předem. Žáci jsou povinni dodržovat režim dne a plnit pokyny zaměstnanců školy v souladu s právními předpisy a školním či vnitřním řádem. Za to, že jsou žáci seznámeni se všemi pravidly a řády, zodpovídá vedoucí akce případně jiný pedagogický pracovník (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

Pro účast na lyžařském výcvikovém kurzu musí mít žák potvrzení od svého praktického lékaře, že je zdravotně způsobilý se kurzu účastnit. Mimo to lékař dále uvede, zda-li se dítě podrobilo pravidelnému očkování. Zákonní zástupci nezletilého žáka jsou povinni školu neprodleně informovat o změně zdravotní způsobilosti, zdravotních obtížích a jiných závažných skutečnostech žáka, pokud by jeho zdravotní stav mohl mít vliv na průběh vzdělávání. Na kurzu musí mít u sebe žáci průkaz zdravotní pojišťovny, případně jeho kopii. Žáci musí před odjezdem na lyžařský kurz odevzdat také potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží. Toto potvrzení mohou získat ve Ski servisu. Popřípadě je nutné doložit čestné prohlášení zákonného zástupce žáka, že lyžařská výzbroj žáka je v pořádku a bez funkčních vad (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020).

Jelikož se fyzická zdatnost dětí v posledních letech poněkud snižuje, je vhodné alespoň měsíc před konáním lyžařského kurzu zařadit do hodin tělesné výchovy tělesná cvičení

zaměřená na zlepšení koordinačních schopností žáků. Je dobré se zaměřit na trénink rovnováhy, stabilizační cviky a plyometrické formy skoku. Rovnováha je velmi důležitá pro balancování v reakci na neustále se měnící vnější vlivy, které při lyžování působí. Ztráta rovnováhy bývá nejčastější příčinou pádu a následného možného poranění. Proto tělesná cvičení zařazena do hodin tělesné výchovy před konáním lyžařského výcviku mohou fungovat jako preventivní opatření proti zranění (Pokorná, 2016).

Příklady tělesných cvičení:

- Podpory na předloktí a vzpory (ležmo, vpravo ležmo, vlevo ležmo).
- Skoky obounož nebo jednož, přes švihadlo nebo čáru, vzad nebo vpravo/vlevo.
- Podřepy, dřepy.
- Výpady vpřed, výpady stranou.
- Leh pokrčit přednožmo – míč před tělem (předávat míč pod koleny a před tělem nebo alternativa, přednožit při podávání míče před tělem a následně pokrčit přednožmo a plynule pokračovat v předávání míče pod koleny.

Pokud žáci zvládnou provést jednotlivé cviky správně, můžeme tato cvičení uspořádat do podoby kruhového provozu (Pokorná, 2016).

## **2.4 Průběh kurzu**

Délka lyžařského výcvikového kurzu se může na jednotlivých školách lišit. Avšak zpravidla trvání kurzu bývá obvykle pět až sedm dní. Po příjezdu do místa pobytu probíhá ubytování a seznámení se se základními informacemi, s vnitřními a bezpečnostními pravidly a denním režimem. Učitelé, případně vedoucí dne si mezi sebou rozdělí služby na celou délku pobytu, pokud se již nedomluvili předem, přičemž první a poslední den by měl být vedoucím dne z organizačních důvodů vedoucí kurzu. Vedoucí kurzu také zodpovídá za plnění denního režimu (Kutáč, 2009).

Po základních informacích a úkonech je nutné žáky rozdělit do družstev podle jejich schopností a lyžařských dovedností. Rozdělování může probíhat dvěma způsoby. Jelikož už většina žáků prošla lyžařským kurzem na nižším stupni, mohou si žáci sami určit, do kterého družstva patří a následně si mohou vedoucí jednotlivých družstev po prvních jízdách žáky ještě podle výkonnosti přerozdělit. Druhý způsob rozdělování žáků do družstev může probíhat přímo na svahu. Pro rozdělování do družstev je vhodné najít širší svah s mírným sklonem a s rovinným dojezdem. Do prvního družstva zařazujeme nejzdatnější lyžaře a do posledního lyžaře začátečníky, případně mírně pokročilé (Kutáč, 2009).

V rámci bezpečnosti a kvůli nahromaděné únavě žáků se uprostřed kurzu (zpravidla třetí den) zařazuje půldenní program bez lyžařského výcviku. Tento půlden je vhodné využít pro poznání okolí místa pobytu ve formě nenáročné vycházky spojené například s poznáváním místní přírody, kultury či historie (Kutáč, 2009). Případně dobrou alternativou je také využití wellness služeb ubytování nebo blízkého krytého bazénu.

V závěru lyžařského kurzu můžeme zorganizovat závody. Právě na tuto část kurzu se mnoho žáků těší nejvíce, jelikož si mohou mezi sebou zasoutěžit a porovnat své lyžařské dovednosti. Závody mohou být ve slalomu nebo v běžeckém lyžování. Při organizaci závodů je nutná důkladná příprava, která proběhne již večer před závodem. Je nutné žáky seznámit s pravidly závodu a způsobem hodnocení. Proveďte také rozlosování a přidělení startovních čísel (pokud již čísla nemají na svých rozlišovacích dresech). Důležité je také rozdělení rolí (startér, časoměřič, hlavní rozhodčí...) a úkolů vedoucím kurzu. Do pořádání závodu se mohou zapojit i žáci, kteří například z důvodu nemoci nebo úrazu se nemohou závodu účastnit, ale zároveň jsou schopni pomoci (zapisování výsledku, brankoví rozhodčí, úprava tratě...). Ráno vedoucí kurzu nebo pověřený vyučující postaví trať závodu. Ve slalomu trať vytyčí červenými a modrými tyčemi, případně větvičkami s červeným a modrým fáborkem. Pro běžecký závod se vytyčí trať ideálně ve tvaru kruhu. Pro oba typy závodů volíme takový terén, aby trať byli schopni absolvovat všichni účastníci. Večer po závodech proběhne vyhodnocení závodu a vyhlášení výsledků prvních tří umístění (kategorie chlapců a dívek zvlášť). Vhodné je pak zveřejnit celou výsledkovou listinu k nahlédnutí ostatním žákům (Kutáč, 2009).

Poslední den, resp. půlden je věnován uklízení pokojů a společných prostorů ubytovacího zařízení a balení se. Případně po předchozí domluvě za určitých podmínek může pro zájemce proběhnout ještě dopolední lyžování. Po obědě proběhne oficiální ukončení kurzu a odjezd zpět ke škole.

#### **2.4.1 Denní režim**

Denní režim na lyžařském kurzu je pevně daný a je zde nutné dodržovat stanovené časové termíny. Denní režim začíná budíčkem. Jelikož se pohybujeme v horském prostředí s čerstvým vzduchem, je dobré po ranním budíčku a krátkém čase na převlečení se zařadit do programu ranní rozcvičky vedenou vedoucím dne případně předem určeným člověkem z řad pedagogů (Nádvorník, 1983). Jelikož se budou žáci rozcvičovat ještě před zahájením dopoledního zaměstnání na svahu nebo v běžeckém areálu, rozcvičku můžeme provést



dle schématu Kosova desatera a rozcvičit a protáhnout tak všechny svalové partie. Po krátké rozcvičce by měli mít žáci čas na ranní hygienu, úklid pokojů a nachystání si výstroje na dopolední program. Následuje snídaně a po snídani dopolední zaměstnání, které je vyplněné výukovou činností na svahu, případně v běžeckém areálu.

Velmi důležitým prvkem před zahájením samotného lyžařského výcviku je rozcvičení. Rozcvičení na lyžích bývá velmi často podceňováno a kvůli natěšení se na první jízdy ze svahu dolů často dosti zkráceno či úplně vynecháváno. A to je velká chyba, protože podceňování rozcvičení může vést k různým zraněním a úrazům. Při lyžování se nerozcvičené končetiny najednou dostávají do nezvyklých krajních poloh, což může vyústit ke ztrátě stability, tvrdému nárazu, či zranění. Při rozcvičování je třeba klást velký důraz na dobré rozcvičení dolních končetin. Zaměřit se především na kolenní klouby a pletenec pánevní. Dále se nesmí opomenout ani horní končetiny s důrazem na ramenní pletenec. Rozcvičení před sjezdovým lyžováním by mělo být dynamické, bez lyží nebo s lyžemi a je vhodné ho doplnit i zábavnější formou, a to formou her nebo překážkovou dráhou (Jindra, 2018).

Příklady cviků: pro rozehřátí může posloužit honička nebo krátké vystoupení svahu rychlým tempem. Dále pro rozcvičení trupu, horních a dolních končetin cvičíme: čelné a bočné kruhy pažemi a předloktím. Předpažit a rychle skrčovat připažmo, ruce vedle ramen. Rychlé úklony vlevo a vpravo, skrčit upažmo, ruce před rameny – opakovaně otáčení trupu vlevo a vpravo, kroužení pánví. Opakovaně dřepy (s výskokem) a pohybem paží z předpažení do upažení, střídavě skrčovat přednožmo levou a pravou (Nádvorník, 1983). Po rozcvičení jsou již žáci připraveni na dopolední lyžařský výcvik.

Po dopoledním výcviku se všichni vrací do ubytovacího zařízení na oběd. Po obědě by měl následovat odpolední klid na krátký odpočinek a relaxaci a poté následuje návrat na svah případně do běžecké stopy na odpolední zaměstnání. Odpolední zaměstnání trvá většinou do doby, kdy jsou spuštěny lyžařské vleky. Po odpoledním zaměstnání se opět uskuteční přesun do ubytovacího zařízení, kde si všichni uloží a případně i ošetří lyžařskou výzbroj. Před osobní hygienou je vhodné ještě po odpoledním zaměstnání vložit krátké společné cvičení ve formě strečinku. Po osobní hygieně následuje večere. Po večeri proběhne denní informace. Slova se zpravidla ujímá vedoucí kurzu případně vedoucí dne. Na této informační schůzce se žáci dozví, zhodnocení aktuálního dne, jaký program je čeká v dnu následujícím a kdo bude v následujícím dnu službou dne. Služba dne je volena z řad

žáků proto, aby nedocházelo k časovým prodlevám při organizaci denních aktivit. Dohlízejí na pořádek a disciplínu ostatních žáků, vyhlašují budíček a večerku, nástupy do zaměstnání. Služba dne je podřízena vedoucímu dne a deleguje aktuální instrukce mezi žáky (Nádvorník, 1983). Na denní informaci se také hodnotí výkony v jednotlivých družstvech případně se udělují odměny za dobré pokroky ve výuce či jiné aktivity, případně pokárání za nedodržování pravidel či režimu dne.

Po denní informaci následuje tematická přednáška. Lyžařský kurz není totiž určen pouze k praktické výuce lyžování. V odpoledních, případně večerních hodinách by měly probíhat také vzdělávací přednášky a besedy tematicky spojené s lyžováním. Přednášky mohou být věnovány tématům: lyžařská (snowboardová) výstroj a výzbroj, mazání a údržba lyží, dějiny a vývoj lyžování, technika a metodika lyžování, lyžařské závody a soutěže. Dále pak by neměla chybět přednáška zaměřená na zásady pohybu na horách, bezpečnost a první pomoc na horách, kde si žáci sami mohou vyzkoušet základní techniku poskytování první pomoci. Skvělým zpestřením pro žáky na tento typ přednášky je přizvat odborníka, nejlépe člena místní horské služby, který může žákům uvést i příklady ze své praxe (Nádvorník, 1983).

Pokud některé z družstev provedlo během dne video-záznam, mohou po přednášce proběhnout ve skupinách video rozborů jednotlivých žáků. Po tomto oficiálním programu mají žáci prostor uspořádat si vlastní zábavu ve formě společenských her. Je dobré, aby každý den měla zábavu pod záštitou jiná skupina žáků. Tyto skupiny je dobré určit ještě před odjezdem na lyžařský kurz ve škole, aby měli žáci čas si nějaké hry připravit (Kutáč, 2009). Poslední večer kurzu bývá ve zvyku uspořádat karneval. Společenských her se mohou účastnit také pedagogové. Aby měli žáci dostatečný čas na odpočinek a regeneraci, je pevně určená večerka, kterou musí žáci dodržovat a na kterou dohlíží noční dozor.

Je nutné podotknout, že během kurzu se může kvůli nepříznivému počasí či jiným změnám okolností, program aktuálně upravit. Na tyto okolnosti je pak potřeba rychle a flexibilně reagovat. A mít v rezervě náhradní program.

## **2.5 Lyžařský výcvik**

Gnad (2002) rozlišuje dvě vývojové etapy lyžařského výcviku:

### **1. Etapa základního lyžování**

Základní lyžařská průprava tvoří základ pro všechny ostatní formy lyžování. Tuto etapu členíme na dvě části. V první části dochází k nácviku základních lyžařských dovedností. Žáci si musí osvojit základní lyžařské vjemy, které jsou pro lyžování velmi důležité. Jedná se o pocit sněhu, pocit skluzu a regulaci rychlosti. Nutné je také zvládnout základní techniku oblouků. Je vhodné prvky všeobecné lyžařské průpravy absolvovat na upraveném svahu s mírným sklonem a rovinným dojezdem. V druhé části se základní technika lyžování (přívratné oblouky, paralelní oblouky smýkané a řezané, základní smýkaný oblouk, modifikované oblouky) zdokonaluje a rozšiřuje. Pro zdokonalování je využíváno i náročnějších terénních podmínek.

### **2. Etapa závodního a extrémního lyžování**

V této etapě dochází ke zdokonalování lyžařské techniky, což se odráží v růstu sportovní výkonnosti. Nácvik závodní techniky je spojen s rozvojem pohybových schopností (obratnost, rychlost, síla a vytrvalost). V této etapě výcviku se již zapojuje i faktor psychiky a taktiky.

#### **2.5.1 Didaktika lyžování**

Lyžování je specifickou pohybovou aktivitou, která je výrazně ovlivňována podmínkami vnějšího prostředí. Nejproměnlivějším prvkem ve vnějším prostředí je počasí, během týdenního výcvikového kurzu se může prostrídat celá škála počasí. Od krásného slunečného počasí po zataženou oblohu s hustými sněhovými srážkami nebo od teplot nad nulou po velmi mrazivé dny. Dalším proměnlivým prvkem je kvalita sněhu – čerstvě napadlý sníh, těžký sníh tvořící na svahu boule či ledové plotny. Těmto všem vnějším činitelům je třeba přizpůsobit lyžařskou výuku na míru. Dalším činitelem, který lyžařský výcvik ovlivňuje jsou samotní aktéři výcviku. Vstupuje zde nejen věk žáků, ale také jejich fyzická zdatnost, určitě také úroveň jejich lyžařských dovedností a v neposlední řadě jejich motivace (Matošková, 2015).

Základem úspěchu je dobře zvládnutý pedagogický proces. Na základě cílů výuky je třeba při výuce lyžování vybrat správnou organizační formu, didaktické řídicí styly, postupy a metody výuky.

## **Organizační formy při výuce lyžování**

Stejně jako u řídicích stylů, tak i u výběru organizační formy pro výuku lyžování má vliv věk, fyzické schopnosti a dosavadní lyžařské dovednosti žáků. Kromě toho výběr formy výuky ovlivňuje i faktor vnějšího prostředí. Při výuce lyžování můžeme využít tři základní organizační formy výuky: individuální výuka, hromadná výuka a skupinová výuka. Všechny tři formy výuky se od sebe navzájem liší. Liší se jednak počtem žáků při výuce, ale také typem komunikace mezi učitelem a žáky (Matošková, 2015).

### *Individuální výuka*

Je nejstarší výukovou formou, která se využívala již ve starověku. Obecně je tato výuka pojímána ve smyslu „jeden na jednoho“ (jeden učitel se věnuje jednomu žákovi). Při výuce lyžování považujeme výuku za individuální, pokud se učitel věnuje maximálně třem žákům. Tato výuka bývá nejčastěji využívána v soukromých lyžařských školách v komerčním sektoru, kdy se jeden instruktor lyžování věnuje jednomu svěřenci. Výuka je vhodná především pro děti předškolního věku nebo úplné začátečníky. Výhoda této formy výuky je v tom, že je zde možný individuální přístup k žákovi. Žák je pod neustálou kontrolou instruktora a časově je výuka velmi efektivní, jelikož se dobré výsledky mohou dostavit poměrně rychle. Nevýhodou může být to, že žák nemá možnost srovnání svých získaných dovedností s vrstevníky. Individuální výuka je také poměrně finančně náročná (Matošková, 2015).

### *Hromadná výuka*

V současném školství je to nejrozšířenější organizační forma výuky. Při výuce lyžování je nutné, aby ve skupině žáků, kde probíhá vyučování hromadnou formou, nebyly velké rozdíly v doposud získaných lyžařských dovednostech. Proto se na začátku kurzu žáci rozdělují do družstev podle lyžařských dovedností. Při této formě výuky učitel řídí vyučování všech žáků najednou a všichni žáci v průběhu celé výuky postupují jednotným způsobem a plní stejné úkoly. V průběhu vyučovacího procesu vyučující poskytuje žákům zpětnou vazbu. Výhodou této formy je, že učitel může efektivně zprostředkovat učivo a výuka je tak z časového hlediska úsporná. Dochází zde také k přímé interakci učitel - žák. Nevýhodou hromadné formy vyučování je malá možnost individuálního přístupu k jednotlivcům, žáci nejsou vedeni k vlastní aktivitě, nerozvíjí se jejich samostatné myšlení (Matošková, 2015).

### *Skupinová výuka*

Tato forma vznikla z hromadné výuky. Žáci jsou rozděleni do menších skupin, asi 3–6 žáků, podle různých hledisek. Ve skupině oproti hromadné formě dochází k větší kooperaci a komunikaci mezi žáky navzájem. Žáci tak mohou dosahovat lepších výsledků. Zpětnou vazbu učitel poskytuje u skupin střídavě. Tento způsob výuky je vhodný u starších žáků a dá se také využít v případě, pokud není družstvo homogenní například v rámci výkonnosti. Výhodou skupinové výuky je individuálnější a efektivnější přístup učitele při větším množství žáků. Nevýhodou je, že pokud při řešení úkolu skupinou není zrovna přítomen vyučující, může dojít k chybné interpretaci cvičení a tím ke krátkodobé fixaci chyby. Skupinová výuka je velmi náročnou formou, jelikož je na učitele kladena velká zodpovědnost, zejména při přípravě vyučovací jednotky (Matošková, 2015).

### **Didaktické postupy a metody výuky lyžování**

Technika a metodika sjezdového lyžování prošla v Česku několika etapami vývoje a promíchalo se zde několik (někdy i částečně protichůdných) metodických a didaktických směrů (Hrabinec, 2017).

Učitel během výuky lyžování využívá různých didaktických postupů a různých metod výuky. Informace musí umět předat nejen slovem, ale také ukázkou a radou. Kutáč (2009) uvádí dva základní didaktické postupy a třetí, který je kombinací základních:

1. Komplexní postup,
2. analyticko-syntetický (dílčí) postup,
3. synteticko-analytický postup.

Při komplexním postupu se daný pohyb nacvičuje jako celek. Žáci vidí již cíl výuky, což je může svým způsobem motivovat. Pomocná cvičení při tomto postupu jsou využívána jen v případě nutnosti, tedy když se neustále opakuje chyba. Komplexní postup je vhodný při získávání hrubé formy dovedností, u začátečníků a dětí to znamená při nácvičení jednoduchých činností.

Analyticko-syntetický postup se využívá při učení se složitější pohybové činnosti. Postupujeme od nácvičení dílčích pohybů k cílovému pohybu. Tento postup je využíván hlavně u starších žáků či dospělých a při zdokonalování techniky.

Synteticko-analytický postup se využívá spíše při výuce sportovních her a ve výuce lyžování se používá velmi zřídka.

Metodu můžeme obecně chápat jako cestu k cíli. Výuková metoda je pak chápána jako cesta k dosažení stanovených výukových cílů (Kalhous, & Obst, 2009). V lyžařské praxi Kutáč (2017) uvádí čtyři základní didaktické metody:

- 1) Metody seznamování s učivem,
- 2) metody nácviku,
- 3) metody výcviku,
- 4) metody diagnostické a klasifikační.

U didaktických metod seznamování se s učivem se jedná hlavně o vytvoření vztahu žáka k lyžování. Cílem je vytvořit u žáka zájem o učení se vybrané dovednosti, která mu umožní se zlepšit. Můžeme zde využít metodu ukázky a metodu slovní. U metody ukázky učitel předvede žákovi nacvičovanou dovednost přímo nebo pomocí videa. Tato metoda je ve výuce nejvhodnější. Slovní metoda pak metodu ukázky doplňuje.

U metody nácviku nových lyžařských dovedností můžeme využít několik druhů metod. Například metodu napodobení neboli imitace. V této metodě se jedná o napodobování známých pohybů. Tato metoda je hlavně využívána u malých dětí, kde ji můžeme doprovázet nějakým příběhem, pohádkou nebo představením si něčeho známého. Další metodou je metoda opakování, která se využívá pro nácvik nové dovednosti. Přičemž cvičení opakujeme tak dlouho, dokud žák novou dovednost nezvládne. Při metodě pasivního pohybu při nacvičování daného prvku učitel přímo na těle žáka upraví správnou polohu jednotlivých segmentů těla, např. při nácviku správného lyžařského postoje apod. Výukový cíl můžeme dosáhnout i metodou pohybového úkolu, kdy je žákovi zadán úkol, který když splní, tak správně provede nacvičenou dovednost. Tím, že je dovednost zadaná jako úkol, žák ve skutečnosti neví, že nacvičuje určitou dovednost, jelikož se soustředí na splnění zadaného úkolu. Nejoblíbenější výukovou metodou u žáků je určitě metoda hry. Jde o nejpřirozenější způsob nácviku, žák totiž neztrácí motivaci, jelikož ho nácvik dovednosti baví. Poslední metodou u metod nácviku je metoda pohybového kontrastu. Při této metodě učitel předvede dvě kontrastní ukázky. Nejprve předvede chybnou ukázku, kde upozorní na největší chyby a pak ukázku správnou. U správné ukázky zdůrazní správné provedení a upozorní na klíčová místa. Je nutné dodržet pořadí ukázek. Vždy se musí

předvést nejprve chybné provedení. Další didaktickou radou u této metody je, nikdy jako chybnou ukázkou neukazovat žáka, kterému daná dovednost nejde (Kutáč, 2017).

U výcvikových metod, které jsou využívány pro rozvoj jednotlivých složek zdatnosti, se využívají metody, které se zaměřují na manipulaci se zatížením, např. souvislá metoda, fartlek, intervalové metody, metoda přirozeného posilování, metoda rychlostní atd. Jelikož na lyžařském výcvikovém kurzu nebývá hlavním cílem rozvoj tělesné zdatnosti, nebudeme věnovat těmto metodám větší pozornost.

Nedílnou součástí vyučovacího procesu je také diagnostika. Abychom žáka mohli diagnostikovat, potřebujeme pro to určité informace, které získáváme v průběhu celého vyučovacího procesu. Diagnostiku můžeme rozdělit na tři části: vstupní diagnostika, diagnostika v průběhu výuky a výstupní diagnostika. Vstupní diagnostika je velmi důležitá pro to, abychom dokázali formulovat přiměřený a splnitelný výukový cíl. Během výuky probíhá diagnostika ve formě zpětné vazby, kde učitel žáka upozorňuje na případné chyby. Výstupní diagnostika učiteli umožní zhodnotit výsledek svého pedagogického úsilí a do jaké míry byly naplněny výukové cíle, které byly na začátku vyučovacího procesu formulovány. Pro všechny tři diagnostiky využíváme hlavně metody pozorování. Učitel žáka při lyžování pozoruje přímo na svahu nebo může využít také videozáznam (Kutáč 2017).

## **2.6 Cíle lyžařského výcviku**

Při jakémkoliv vyučování je z didaktického hlediska nutné vytyčit cíle výuky a pomocí různých forem, metod výuky a správné motivace žáků těchto cílů dosáhnout. Hlavním cílem lyžařského výcviku je zvládnutí jízdy na lyžích v různých terénních a sněhových podmínkách. Ke splnění těchto cílů je potřeba, aby si žáci osvojili základní lyžařské vjemy, získali pocit sněhu, skluzu a rychlosti. Naučili se manipulaci s lyžařskou výzbrojí, základní lyžařský postoj, základní pohyby na lyžích, brždění, prošli si výukou jednotlivých oblouků a naučili se jízdě na vleku či lanovce. Žáci by se měli také naučit padat a vstávat na svahu. Cíle a úkoly výuky lyžování musíme stanovit vzhledem k individuálním předpokladům žáků. Učitel musí přihlídnout k motorickým a dovednostním schopnostem žáků a vymezit tak přiměřené cíle, které jsou pro žáka při odpovídajícím vynaloženém úsilí dosažitelné. Cíle výuky lyžování stanovujeme také na základě rozdílné výkonnosti a dovednostní lyžařské úrovně ve družstvech (Hrabinec, 2017).

Kromě dovednostních cílů lyžařského výcvikového kurzu sem patří také naplnění zdravotního, výchovného a vzdělávacího cíle, které jsou s lyžařským výcvikovým kurzem

a pobytem v horské přírodě spjaty. Zdravotní přínos má lyžařský kurz v tom, že se účastník pohybuje v přírodním prostředí. Pohyb na čerstvém vzduchu napomáhá předcházet zdravotním oslabením například respirační, kardiovaskulární či lokomoční a přispívá také k otužování organismu. Lyžování také napomáhá ke zvyšování funkční výkonnosti a všeobecné zdatnosti lyžaře. Přispívá k rozvoji pohybových schopností a celkové osobnosti žáka (Hrabinec, 2017).

Při překonávání překážek se rozvíjí morálně-volní vlastnosti žáků. Tím, že se žáci pohybují během celého kurzu v kolektivu svých vrstevníků, učí se tak novým formám začleňování a uplatnění se v kolektivu, vytvářejí mezi sebou navzájem určité kamarádské vazby a vztahy. Při různých aktivitách a výcviku je zase vhodné posilovat jejich sebedůvěru. Toto všechno spadá do výchovných cílů kurzu. V neposlední řadě jsou zde pak cíle vzdělávací, kdy kromě toho, že se žák na kurzu učí pohybovým dovednostem, tak prostřednictvím učení se seznamuje také s historickým kontextem lyžování, teoretickými poznatky o lyžování, dovídá se také o fyzikálních a fyziologických zákonitostech, seznamuje se s pravidly chování v přírodě a na sjezdovkách. Učí se základům první pomoci atd. Tyto cíle jsou naplňovány především metodami přednášek a ukázkami na určité téma (Hrabinec, 2017).

Při naplňování cílů výuky, by se měli učitelé řídit didaktickými zásadami. Didaktické zásady formuloval již Jan Ámos Komenský ve své Velké didaktice. Didaktické zásady jsou *„obecné požadavky, které v souladu se základními zákonitostmi výuky a s výchovnými a vzdělávacími cíli určují její charakter. Vztahují se na všechny stránky výuky, tj. na učitelovu vyučovací činnost, na formy výuky, metody výuky a na materiální didaktické prostředky, dále na poznávací činnost žáka, na učivo atd.“* (Kalhous, & Obst, 2009).

Při výuce lyžování respektujeme tři hlavní zásady – zásada přiměřenosti, názornosti a trvalosti. Na základě zásady přiměřenosti, volíme učivo i formu výuky tak, aby byla brána zřetel na věk žáků, fyzickou připravenost žáků, úroveň jejich dovedností a bereme zřetel také na okolní prostředí – počasí a terén. Zásada názornosti říká, že pro výuku lyžování používáme především názornou ukázkou správného, případně chybného provedení cviku, využíváme metodu kontrastu a napodobování. Aby se u žáků zachovalo vše, co se na kurzu naučili je třeba dodržet zásadu trvalosti. Jednotlivá cvičení obměňujeme a opakujeme v různých terénních podmínkách tak, abychom zajistili přesnost naučených pohybových dovedností a jejich udržitelnost (Hrabinec, 2017). Gnad (2002) mimo tyto didaktické zásady



zmiňuje ještě zásadu od jednoduchého k složitému a zásadu od známého k neznámému. Uvádí, že dodržování těchto zásad je důležité pro dodržení metodických postupů při výuce lyžování.

## **2.7 Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín**

Gymnázium v Českém Těšíně je gymnázium s dlouholetou tradicí. V roce 2021 tomu bude 100 let, kdy gymnázium vzniklo pod názvem České reformní gymnázium Slezské matice osvěty lidové v Českém Těšíně. Během těchto sta let bylo gymnázium několikrát přejmenováno hlavně z politických důvodů. V dubnu v roce 2016 byl škole udělen současný název Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín. Název byl zvolen po významném vědci Těšínského Slezska a prvním konstruktérovi parního stroje v Čechách Josefu Božkovi (Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín, příspěvková organizace, 2019).

Ve školním roce 2019/2020 na gymnáziu studuje 352 žáků ve dvou studijních oborech (osmiletý studijní obor a čtyřletý studijní obor). Žáci jsou rozloženi ve dvanácti třídách. Pedagogický sbor čítá celkem 31 vyučujících z toho 9 mužů a 22 žen.

Tělesná výchova patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Obsahem předmětu na gymnáziu je cílený rozvoj pohybových schopností, výuky širokého spektra pohybových dovedností, výchova ke zdravému životnímu stylu, předávání poznatků o tělocvičných aktivitách a snaha o jejich začlenění do každodenního života žáků. Tělesná výchova má jak ve čtyřletém, tak i v osmiletém studiu v každé třídě dvouhodinovou dotaci. Výjimkou je hodinová dotace v sekundě, kdy je v rámci tělesné výchovy ke dvěma hodinám přidána ještě jedna disponibilní hodina navíc z důvodu výuky plavání. Aprobovaných učitelů tělesné výchovy je 6 (4 muži a dvě ženy). V rámci studia na gymnáziu žáci absolvují několik sportovních kurzů. V osmiletém studijním oboru jsou to kurzy: lyžařský výcvikový kurz v tercii (kurz byl přesunut do tercie před třemi lety, dříve byl pořádán v sekundě), sportovně turistický kurz v kvartě, druhý lyžařský výcvikový kurz v kvintě, kurz vodní turistiky v sextě a sportovně turistický kurz v Chorvatsku v septimě. Během čtyřletého studia žáci absolvují paralelně se žáky víceletého gymnázia lyžařský výcvikový kurz v 1. ročníku, v 2. ročníku kurz vodní turistiky a ve 3. ročníku sportovně turistický kurz v Chorvatsku (Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín, příspěvková organizace, 2019).

### **2.7.1 Lyžařské výcvikové kurzy gymnázia**

Na základě ústního rozhovoru s panem Mgr. Jaromírem Dümlem, pedagogem s dlouholetým působením na gymnáziu, byly získány následující informace týkající

se historie konání lyžařských výcviků na gymnáziu. Lyžařské výcvikové kurzy mají na gymnáziu dlouholetou tradici. Jelikož se v blízkosti Českého Těšína nevyskytuje žádné kvalitní středisko, kde by bylo možné denně dojíždět, jsou volena vzdálenější střediska a lyžařský výcvikový kurz bývá organizován jako týdenní kurz s pobytem. Do 80. let bylo využíváno lyžařské středisko Jedlovina nedaleko Kysuckého Nového Města, nyní již toto středisko zaniklo. Několikrát se kurz konal také v Horní Lomné na Přeláči v Moravskoslezských Beskydech, ale tato lokalita neposkytovala kvalitní a stabilní sněhové podmínky. Od 80. let se lyžařské kurzy pořádají ve Velkých Karlovicích v oblasti Javorníků. Velké Karlovice nejsou od Českého Těšína příliš vzdáleny, a navíc vždy poskytovaly kvalitní sněhové podmínky a mnoho lyžařských možností. Nachází se zde sjezdovky různé náročnosti s rozmanitými terény a k dispozici byly také běžecké stopy, proto zde mohla probíhat kvalitní a komplexní lyžařská výuka vhodná pro všechny žáky s různou lyžařskou zdatností. Využívaly se hlavně areály Razula, Horal, Kyčerka, Machůzky a Karolínka. Další výhodou karlovických ubytovatelů bylo také to, že zajistili do těchto areálů dopravu.

V současnosti se kurzy konají hlavně ve skiareálech Kyčerka a Karolínka. Za školní rok proběhnou dva lyžařské výcvikové kurzy. Jeden malý (do 30 žáků) pro třídu tercii a jeden velký (do 60 žáků) pro první ročník a kvintu. Během 90. let, kdy měla škola nejvíce studentů (celkem 16 tříd), se organizovalo lyžařských kurzů více. Buď jeden velký (60-90 žáků) a dva malé (maximálně 30 žáků) nebo dva velké lyžařské kurzy.

Od roku 2002 jsou každoročně pořádány v rámci Sportovního klubu gymnázia týdenní zájezdy do alpských středisek. Tyto zájezdy jsou pořádány nejen pro žáky gymnázia, ale také pro jejich rodiny a případně další příznivce gymnázia. Lyžařský zájezd je organizován v období jarních prázdnin, aby nebyla narušena školní docházka žáků a také dalších pedagogů, kteří se zájezdu účastní.

## **3 CÍLE A ÚKOLY**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je analýza současného stavu lyžařských výcvikových kurzů na vybraných středních školách z Moravskoslezského regionu.

### **3.2 Dílčí cíle**

1. Provést anketní šetření u učitelů tělesné výchovy na úrovni vedoucích lyžařských kurzů u vybraných středních škol.
2. Zjistit jaké je zaměření zimních výcvikových kurzů u vybraných středních škol.
3. Charakterizovat současný stav zimních výcvikových kurzů z hlediska výběru lokality a zájmu žáků u vybraných středních škol.

### **3.3 Úkoly práce**

1. Příprava, organizace, náplň a obsah lyžařského výcvikového kurzu na příkladu Gymnázia Josefa Božka v Českém Těšíně.

## **4 METODIKA**

Základní metodou pro získání informací a pro naplnění cílů byla zvolena krátká anketa o čtrnácti otázkách, týkajících se organizace lyžařského výcvikového kurzu. Anketa je forma neadresného dotazování. Záleží na aktivitě respondenta, zda se rozhodne odpovědět či nikoliv (Kašpárková, Komárková & Surynek, 2001).

### **Výzkumný soubor**

V anketě byli osloveni učitelé tělesné výchovy na 45 středních školách ze zájmové oblasti. Byly osloveny jak školy státní, tak i soukromé z měst Bohumín, Český Těšín, Frýdek-Místek, Havířov, Karviná, Ostrava a Třinec. Oslovena byla gymnázia, včetně jednoho sportovního gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště. Podmínkou pro oslovení jednotlivých škol byla to, aby škola měla ve svém školním vzdělávacím programu zahrnutý zimní výcvikový kurz. Jelikož se jednalo o dobrovolné vyplnění ankety, návratnost ankety byla skoro 70%. Na anketu odpovědělo celkem 31 škol.

### **Tvorba ankety**

Anketa byla vytvořena v online nástroji Forms nabídky Office 365. Vybraným respondentům byl zaslán e-mail s odkazem na anketu a požádáním o vyplnění ankety. Anketa čítala celkem 14 otázek. V anketě najdeme dva typy otázek. Otázky s volenou odpovědí a otázky s možností otevřené odpovědi. Výsledky šetření jsou uvedeny ve výsledcích a diskuzích

### **Získávání informací k organizaci lyžařských kurzů na Gymnáziu Josefa Božka**

Informace potřebné ke zpracování úkolu, který se týká ukázky organizace kurzu v praxi, jmenovitě na Gymnáziu Josefa Božka, Český Těšín byly získány od učitelů tělesné výchovy Mgr. Jaromíra Dümlera, jenž řadu let lyžařské kurzy na gymnáziu organizoval a od pana Mgr. Richarda Moldrzyka, jenž lyžařský kurz pro první ročník a kvintu organizuje v současnosti. Dále byl se všemi vyučujícími tělesné výchovy veden rozhovor o tom, jaké změny pocítují v organizaci a náplni lyžařských kurzů a jak pohlíží na zájem žáků o lyžařský kurz za dobu své praxe.

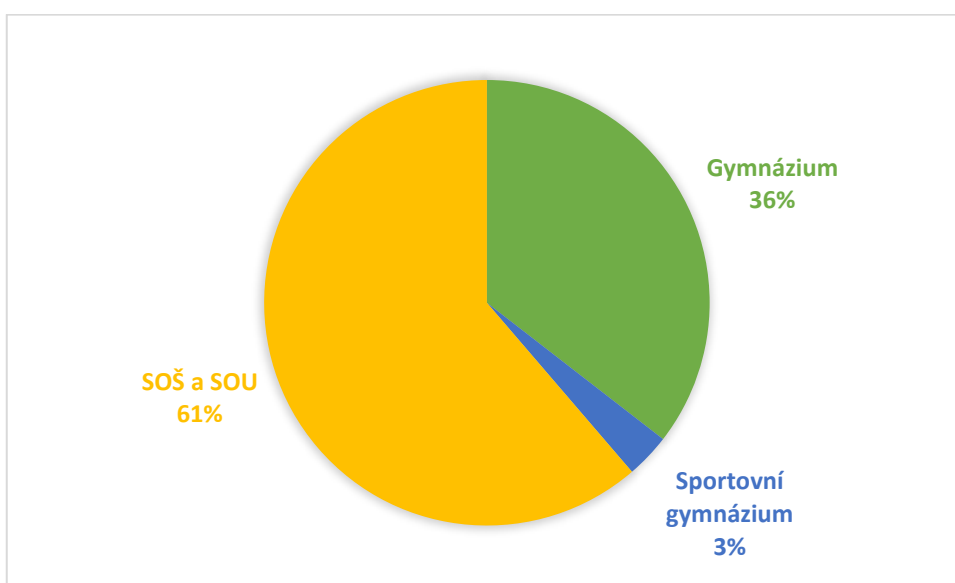
## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

### 5.1. Vyhodnocení anket

Úvodní anketní otázka byla spíše orientační. Zjišťovala, za kterou střední školu respondent odpovídá.

#### Otázka 1: Celý název školy, za kterou anketu vyplňujete:

Tato otázka byla položena kvůli orientaci při vyhodnocování anket, která z oslovených škol na anketu odpověděla a která ne, případně jestli nějaká škola neodpověděla na otázku dvakrát.



Obrázek 1. Typy škol

Z celkového počtu získaných odpovědí, na anketu odpovědělo celkem 11 gymnázií, jedno sportovní gymnázium a 19 středních odborných škol nebo středních odborných učilišť.

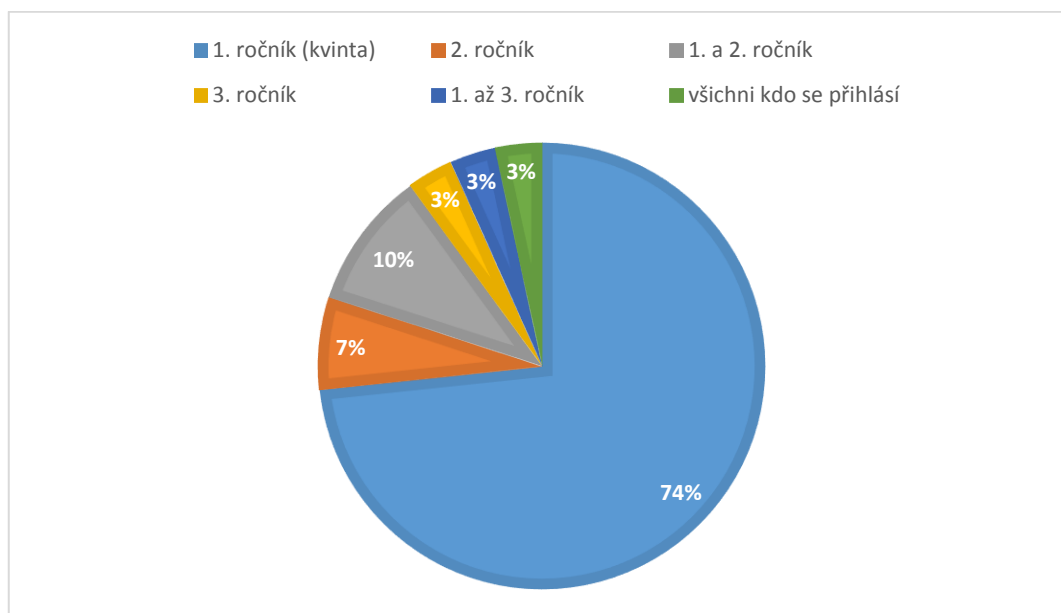
#### Otázka 2. Zahrnujete v rámci tematických plánů do výuky tělesné výchovy lyžařský kurz?

Před zasláním anket respondentům bylo nejprve zjišťováno, zdali na jednotlivých školách mají v rámci svých ŠVP zahrnutou tělesnou výchovu ve všech studijních ročnících. A v rámci druhé anketní otázky pak bylo zjišťováno, jestli do tematického plánu tělesné výchovy zahrnují lyžařský kurz, jelikož pořádání lyžařských kurzů již není v rámci ŠVP povinné. Kromě jedné školy odpověděly všechny kladně.

Anketa byla po technické stránce nastavena tak, že pokud daná škola na druhou otázku odpověděla záporně, anketa byla ukončena, pokud kladně, respondent byl přesměrován na další otázky ankety. Proto v následujících otázkách bude analyzováno již jen 30 odpovědí.

### Otázka 3. V rámci, kterého ročníku žáci absolvují lyžařský kurz?

U většiny středních škol se odpověď na tuto otázku příliš nelišila. Na 22 školách lyžařské kurzy zařazují do tematických plánů pouze pro první ročníky (případně kvintu, pokud se jedná o víceleté gymnázium). Dvě školy pořádají lyžařský kurz v rámci 2. ročníku a jedna ze škol pořádá lyžařský výcvikový kurz až ve 3. ročníku. Ve 14 odpovědích bylo také uvedeno, že lyžařský kurz je primárně určen pro daný ročník (nejčastěji první), ale pokud se minimální kapacita nenaplní, je otevřena možnost se přihlásit žákům vyšších ročníků. Ve třech případech to byl 1. a 2. ročník, v jednom případě 1. až 3. ročník). V jednom případě mají možnost jet na lyžařský kurz všichni žáci školy, jež se na kurz přihlásí.



Obrázek 2. Ročník, ve kterém se lyžařský kurz organizuje

### Otázka 4. Pro přibližně kolik žáků kurz pořádáte?

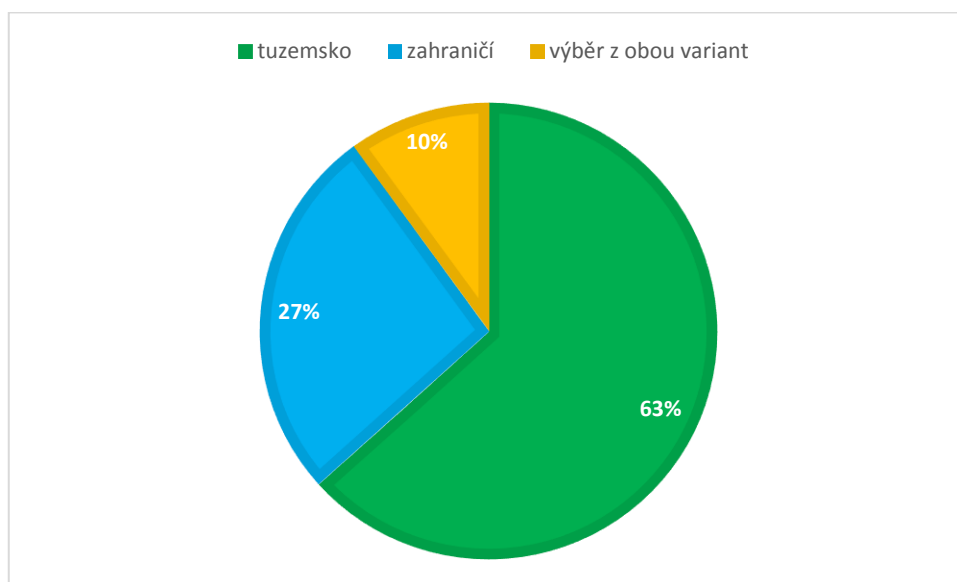
Průměrný počet žáků, který se lyžařského kurzu každoročně na středních školách účastní je 60 žáků na jednu školu. Avšak je třeba brát v potaz, že na některých školách, především na SOŠ a SOU je účast žáků spíše nižší, zde se počty pohybují kolem 40. Naopak na gymnáziích je účast na lyžařských kurzech skoro o polovinu vyšší (70-80 žáků).

### Otázka 5. Kolik turnusů lyžařských kurzů za jeden školní rok pořádáte?

Celkem 7 škol jezdí na více než jeden turnus lyžařského kurzu. Dvě školy uvádí 1-2 turnusy na základě zájmu žáků. Většina škol, tedy 21 škol pořádá během školního roku pouze jeden lyžařský výcvikový kurz.

### Otázka 6. Lyžařský kurz se koná (tuzemsko, zahraničí):

V této otázce měli respondenti na výběr ze tří možností a to, že lyžařský výcvikový kurz se koná v tuzemsku, v zahraničí nebo žáci mají na výběr z obou variant. Celkem 19 škol jezdí ryze do českých středisek, 8 škol jezdí do zahraničí a 3 školy díky tomu, že pořádají více kurzů, mají pro žáky na výběr z obou možností.



Obrázek 3. Lokalita konání lyžařského výcvikového kurzu

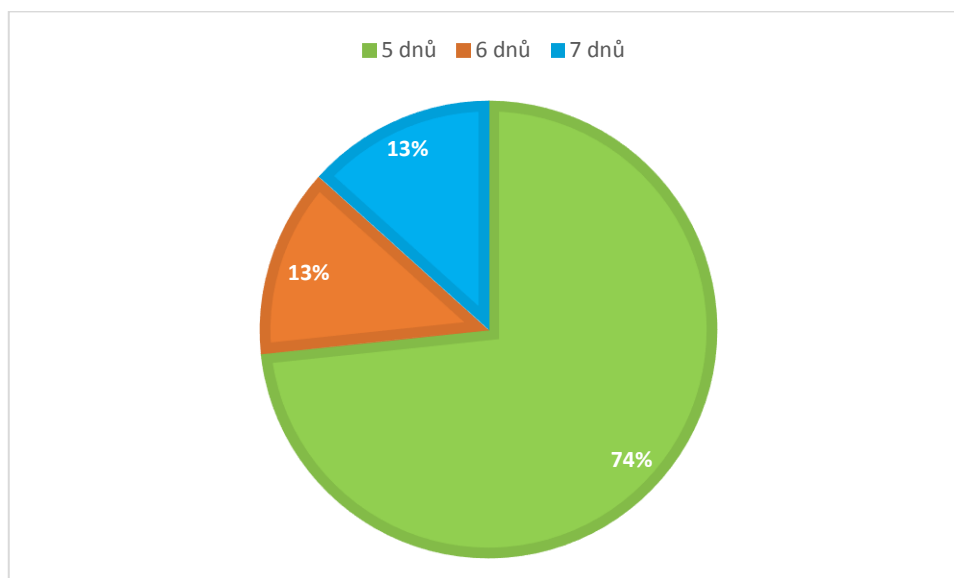
Nejdůležitější podmínkou pro volbu lokality, kde se kurz bude konat, je dostatek sněhu. V dnešní době, kdy jsou v posledních letech zimy na sněhové srážky poměrně slabé, je dobré volit střediska ve vysoko položených horách (Alpy, Tatry, v Česku např. Jeseníky nebo Krkonoše), případně střediska, která mají kvalitní podmínky pro umělé zasněžování. V lyžařském středisku by se měl nacházet také svah, který by byl vhodný pro výuku lyžařských začátečníků, tzn. dobře upravený svah s mírným sklonem a rovinným dojezdem. Pokud je součástí lyžařského kurzu i běžecký výcvik, neměl by ve středisku nebo v jeho blízkosti chybět prostor pro běžecké lyžování (Kutáč, 2009).

### Otázka 7. V jaké destinaci lyžařský kurz pořádáte (v posledních 5 letech)?

Tato otázka nepřímo navazuje na otázku 6. Interval v posledních pěti let byl zvolen na základě toho, že lokality pro konání lyžařského kurzu se občas mění. Tedy aby respondenti nemuseli vypisovat všechny lokality, které kdy navštívili. Častými tuzemskými destinacemi pro konání lyžařského kurzu jsou Ski areál Bílá v Beskydech, kde lyžařský kurz pořádá 7 z oslovených škol, Karlov pod Pradědem, kam každoročně zamíří 7 škol, dále pak Velké Karlovice (Javorníky) zmínilo 5 škol a další menší areály převážně v Beskydech. Co se zahraničí týče, tak nejčastější cílovou destinací je Slovensko, ve čtyřech případech (Vysoké Tatry, Velká Rača či Kubínská Hola). Do rakouských Alp jezdí dvě z dotazovaných škol, cílovými destinacemi jsou v prvním případě Saalbach-Hinterglemm a v druhém případě Nadssfeld. Dvě školy pořádají kurz v Polsku, jeden z areálů je Korbielow, v druhém případě respondent přesnou lokalitu neuvedl. Poslední zmiňovanou zahraniční lokalitou je Slovinská Kranjska Gora.

### Otázka 8. Na kolik dní lyžařské kurzy pořádáte?

Tři čtvrtiny (celkem 22) z dotazovaných škol pořádá pětidenní lyžařský kurz. 4 školy pořádají lyžařský kurz na 6 dnů, 4 školy pořádají sedmidenní kurzy a jedna ze škol do odpovědi uvedla 6-7 dní. To, že se lyžařský kurz koná déle než 5 dnů ve většině případů souvisí s pořádáním lyžařských kurzů v zahraničních destinacích.

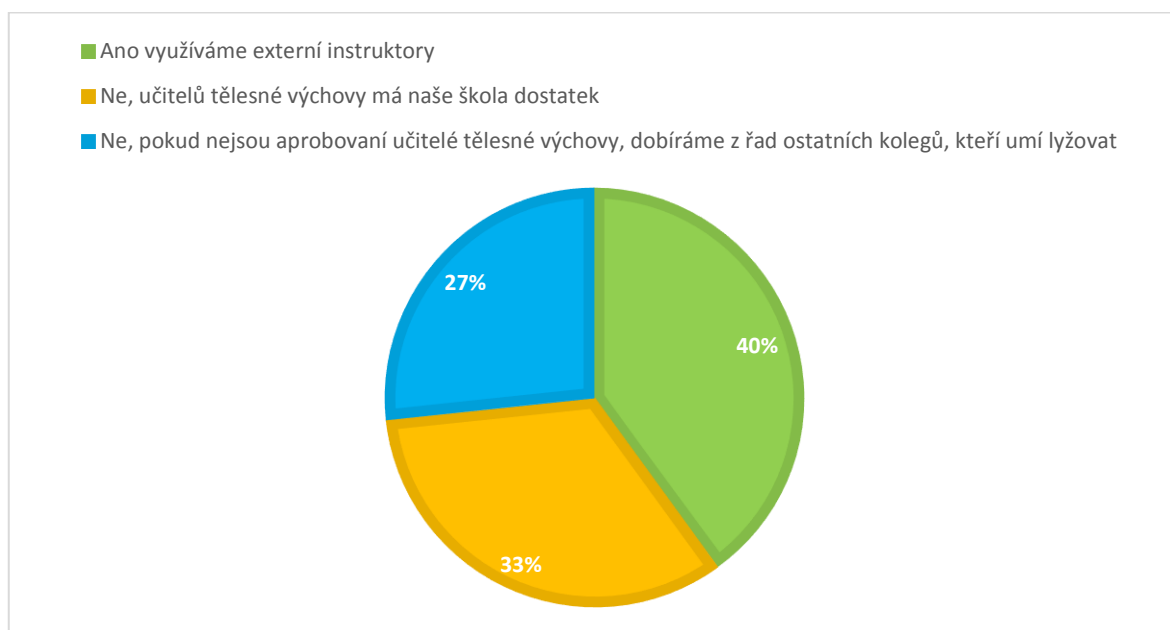


Obrázek 4. Počet dnů konání lyžařského kurzu



### Otázka 9. Berete na kurz i externí instruktory?

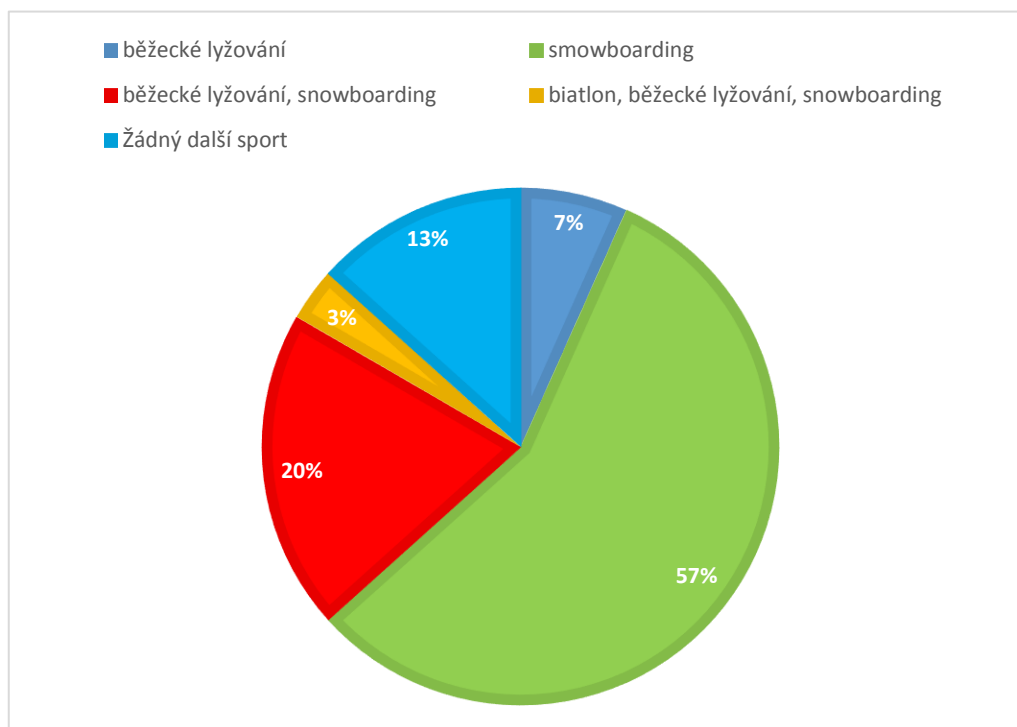
U této otázky měli respondenti opět na výběr ze tří možností (5. obrázek.) 12 škol musí na kurz povolat i externí instruktory, 10 škol si vystačí pouze s vyučujícími tělesné výchovy a 8 škol dobírá k učitelům tělesné výchovy ještě další kolegy z řad učitelského sboru školy, kteří umí lyžovat a mají osvědčení instruktora základního lyžování.



Obrázek 5. Podílení se externích instruktorů na lyžařských výcvikových kurzech

### Otázka 10. Zařazujete do kurzu také výuku dalších zimních sportů?

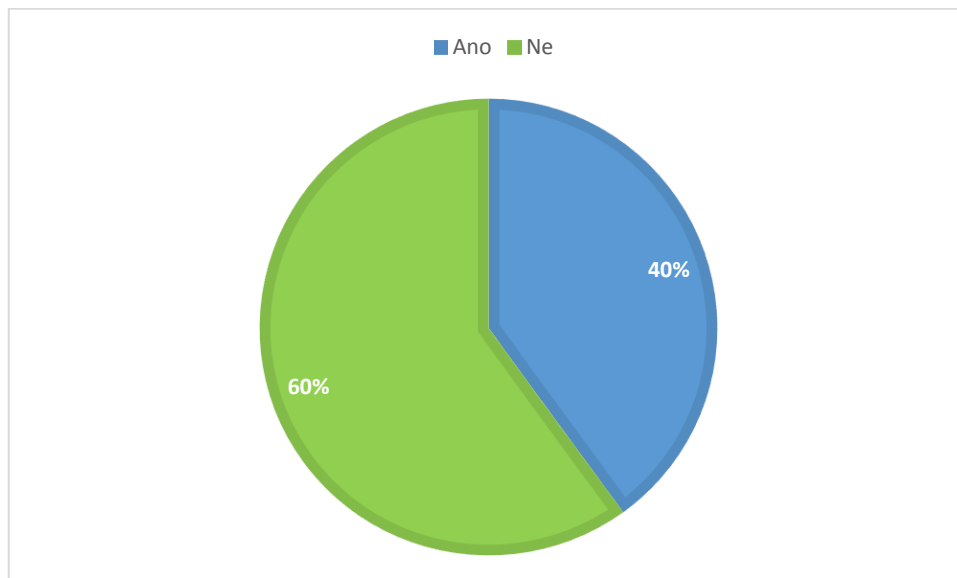
Na 10. otázku 4 školy v odpovědi uvedly, že další sporty kromě lyžování nezahrnují. Celkem 24 škol nabízí možnost volby snowboardingu. Pouze na devíti školách se udržela v rámci lyžařského výcviku i výuka běžeckého lyžování. Na jedné ze škol mezi sporty, které si mohou žáci na lyžařském výcviku vyzkoušet, zařazují i biatlon.



Obrázek 6. Podíl sportů, které jsou do lyžařských výcvikových kurzů na školách zařazovány

### **Otázka 11. Zařazujete v rámci kurzu i výuku na krátkých lyžích (tzv. Snowblade)?**

Ačkoliv jsou krátké lyže z hlediska rychlosti naučení se určitých lyžařských dovedností velmi výhodnou pomůckou (Svoboda, 2014), snowblade při výuce lyžování využívá pouze 12 z dotázaných škol.



Obrázek 7. Zařazování výuky lyžování na snowblade

### **Otázka 12. Pořádá vaše škola dobrovolné lyžařské zájezdy? a Otázka 13. Pokud ano, jaké destinace volíte a jak často se tyto zájezdy konají?**

Lyžování patří v české populaci mezi oblíbené sporty. Některé školy proto kromě lyžařského výcviku pořádají také lyžařské zájezdy, které nabízí žákům napříč ročníky a v některých případech se mohou zájezdu účastnit rodinní příslušníci. Na anketní otázku většina škol odpověděla záporně, 20 z dotázaných škol tyto „zájezdy navíc“ nepořádá. Některé školy tyto zájezdy pořádají příležitostně nebo v určitých intervalech (např. co 2-3 roky) a některé pravidelně. Jedna ze škol pořádá lyžařský zájezd, který je však pod záštitou školního sportovního klubu. Pokud jsou tyto zájezdy školami pořádány, většinou je volena zahraniční destinace (Alpy, Slovensko). Pokud jede na zájezd žák školy, většinou je v podmínkách, že daný žák musí mít absolvovaný základní lyžařský výcvik v rámci výuky tělesné výchovy.

### **Otázka 14. Jako učitel(ka) tělesné výchovy, myslíte si, že zájem žáků o účast na lyžařském kurzu (se snižuje, se zvyšuje, je pořád stejný):**

Respondent si odpověď volil z nabízených odpovědí a) se snižuje b) se zvyšuje c) je pořád stejný d) jiné. 17 respondentů odpovědělo, že zájem o lyžařský výcvikový kurz

ze strany studentů je pořád stejný. Jeden z respondentů v odpovědi „jiné“ uvedl, že účast na lyžařských kurzech velmi ovlivňují finanční problémy rodin. U druhé odpovědi „jiné“ respondent konstatoval, že za poslední 3 roky se zájem o lyžařský kurz zvyšuje, ale 5 let předtím byl zájem velmi nízký. Zvyšující se zájem o lyžařské výcvikové kurzy pocítují ještě na dvou oslovených školách. V 9 případech se tendence zájmu o lyžařské výcvikové kurzy snižuje.

Současný stav lyžařských kurzů je takový, že po zavedení RVP a zrušení povinnosti na školách lyžařské kurzy organizovat, došlo k celkovému snížení počtu organizovaných lyžařských kurzů. Do roku 1989 se lyžařských kurzů účastnilo 90 % žáků základních a středních škol. V sezoně 2015/2016 byla zjištěna průměrná účast pouhých 61 %. Přičemž žáci základních škol se lyžařských kurzů účastnili v poměru 79,5 %, avšak na středních školách to bylo pouhých 41 %. Toto je poměrně zarážející nejen z pohledu lyžování, ale hlavně z pohledu zdatnosti naší mládeže (Gnad, 2018).

Na otázku, jaké faktory mohou za snižování počtu lyžující školní mládeže Gnad (2018) odpovídá:

1. Zrušení povinnosti škol organizovat lyžařské kurzy v rámci tělesné výchovy.
2. Finanční a organizační faktory škol – náklady spojené s pobytem instruktorů a jejich počtem. Změny v organizaci výuky ve škole za nepřítomnosti pedagogů, kteří jsou na kurzu.
3. Finanční situace rodin.
4. Omlouvání žáků z hodin tělesné výchovy a taktéž z účasti na lyžařském kurzu.
5. Neoprávněný strach zákonných zástupců dětí z onemocnění dětí v zimní přírodě.

## **5.2. Příprava a organizace lyžařského kurzu Gymnázia Josefa Božka, Český Těšín**

Jelikož tato práce se zabývá organizací lyžařských kurzů především na středních školách, v následující části bude uveden příklad organizace lyžařského kurzu pro žáky vyššího gymnázia.

Během školního roku škola organizuje dva lyžařské kurzy. Jeden pro třídu tercie (do 30 žáků) a druhý kurz je pro žáky vyššího gymnázia třídy 1. A a kvinty. Obě třídy mohou mít maximální počet žáků 30. Proto je lyžařský kurz organizován pro 60 žáků. Avšak často se stává, že tento maximální počet žáků není zdaleka naplněn. Důvody jsou různé – finanční zátěž rodinného rozpočtu, omluvení žáka z účasti na lyžařském kurzu ze zdravotních důvodů nebo také častá příčina je, že samotný žák na kurz jet nechce. Pokud zájem o lyžařský kurz

není příliš velký a pokud je ještě dostatek volných míst, ředitel školy dovolí zájemcům z vyšších ročníků lyžařský kurz absolvovat ještě jednou, přičemž podmínkou účasti na kurzu je dosavadní nízká absence ve škole a vynikající prospěch. Ve školním roce 2019/2020 se lyžařského kurzu pro vyšší gymnázium účastnilo celkem 46 žáků.

Vedoucího kurzu volí ředitel školy, přičemž v posledních letech tuto funkci zastává Mgr. Richard Moldrzyk. Magistr Moldrzyk zároveň zastává funkci zdravotníka kurzu. Na kurz jsou dále vysláni další tři kvalifikovaní učitelé tělesné výchovy. Lyžařského kurzu jsem se účastnila také, a ačkoliv ještě nemám plnou kvalifikaci učitele tělesné výchovy, mám kvalifikaci instruktora základního lyžování, proto jsem se kurzu mohla účastnit a zároveň jsem se mohla podílet na organizaci a výuce lyžařského kurzu.

Organizace lyžařského kurzu začíná již rok dopředu, kdy je třeba s předstihem domluvit termín u poskytovatele ubytování. Tento termín se předběžně zamlouvá při konání aktuálního lyžařského kurzu a pevné stanovení termínu proběhne písemně po příjezdu z kurzu a začátkem nového školního roku je podepsaná smlouva o ubytování. V posledních třech letech je ubytování poskytováno na Horském hotelu Kyčerka ve Velkých Karlovicích. Tento hotel nabízí kvalitní ubytovací služby, stravu ve formě plné penze a součástí hotelu je také velká společenská místnost, herna a prostorná lyžárna. Výhodou je také bezprostřední vzdálenost k sjezdovkám. Provozovatel hotelu navíc zajišťuje bezplatný ski bus do okolních ski areálů. Lyžařský kurz je pořádán na pět nocí, přičemž odjíždí se v neděli odpoledne a návrat je v pátek v odpoledních hodinách. Doprava na lyžařský kurz a zpět je zajišťována autobusem poskytovaným soukromým dopravcem.

Na konci září je žákům prvního ročníku a kvinty rozdána přihláška na kurz, součástí přihlášky jsou kompletní informace o lyžařském kurzu, finančních nákladech a způsobu úhrady. Zároveň na prvních třídních schůzkách jsou vedoucím kurzu poskytnuty kompletní informace také rodičům žáků. Závaznou přihlášku musí žáci odevzdat do poloviny listopadu a do určité doby zaplatit první a druhou splátku. Minimálně dva týdny před samotným konáním kurzu jsou žáci poučeni o bezpečnosti a ochraně zdraví během účasti na kurzu, v den odjezdu na kurz žáci odevzdají vedoucímu kurzu potvrzení o bezinfekčnosti, potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání a souhlas s výcvikem na krátkých lyžích.

## **Průběh kurzu**

Ve školním roce 2019/2020 kurz probíhal od neděle 1. 3. do pátku 6. 3. 2020. Cílem kurzu je v souladu s plánem předmětové komise tělesné výchovy prostřednictvím pohybu v zimním horském prostředí zvýšit fyzickou a psychickou odolnost žáků, naučit se a zdokonalovat nové lyžařské dovednosti, pobytem ve zdravém horském prostředí přispět ke zdraví žáků a upevnění třídního kolektivu.

Program kurzu je zajištěn dle metodických předpisů MŠMT ČR. Náplní kurzu je výuka sjezdového lyžování. Do programu kurzu je zařazen také výcvik na krátkých lyžích (snowblade). Toho se mohou žáci účastnit pouze na základě písemného souhlasu zákonných zástupců. Snowblade jsou žákům bezplatně zapůjčeny školou. Škola disponuje celkem 30 páry snowblade.

Před deseti lety byl povinnou součástí lyžařského výcviku také běžecký výcvik. Běžecký výcvik byl však z programu lyžařského kurzu vypuštěn, jednak z časových důvodů (cíle běžeckého výcviku nemohly být plnohodnotně naplněny), ale také z materiálních důvodů (nebyly finance na obnovu školní běžecké výzbroje pro studenty). Dalším důvodem jsou i stále horšící se sněhové podmínky na běžkařských tratích. Jelikož se kurzy konají většinou na začátku března, tak v tomto období bývají sněhové podmínky na běžeckých tratích nedostačující. Žáci mají také možnost volby snowboardingu, ale pouze za podmínky, že vznikne minimálně jedno družstvo, tedy minimální počet zájemců o snowboarding musí být větší než 10 žáků. V posledních šesti letech zájem o snowboarding ze strany žáků je spíše na ústupu. Z tohoto důvodu snowboardová družstva nebyla tvořena, a tedy snowboarding nebyl zařazován do programu kurzu.

## **Rámcový plán lyžařského výcvikového kurzu**

Neděle

- Odjezd autobusem od budovy gymnázia do Velkých Karlovic.
- Příjezd do hotelu, ubytování, informační schůzka (seznámení žáků s vnitřním řádem zařízení, nástin programu a režimu kurzu), vycházka do okolí, večeře.
- Rozdělení do 4 družstev (maximálně 15 žáků v družstvu).

## Pondělí

- Dopolední zaměstnání – případné přeřazování žáků v družstvech, první výcviková jednotka.
- Odpolední zaměstnání – lyžařský výcvik v družstvech.
- Přednáška – lyžařská výzbroj a výstroj, mazání a údržba lyží.

## Úterý

- Dopolední zaměstnání – lyžařský výcvik v družstvech.
- Odpolední zaměstnání – lyžařský výcvik v družstvech.
- Přednáška – metodika a biomechanika lyžování, po přednášce video rozbor ve skupinkách.

## Středa

- Dopolední zaměstnání – lyžařský výcvik v družstvech.
- Odpolední zaměstnání – vycházka do okolí, (návštěva bazénu), instruktážní a motivační filmy.
- Přednáška – nebezpečí hor a pohyb na horách, první pomoc, po přednášce video rozbor ve skupinkách.

## Čtvrtek

- Dopolední zaměstnání – lyžařský výcvik v družstvech.
- Odpolední zaměstnání – závody ve slalomu.
- Video rozbor ve skupinkách, karneval, zábavné hry.

## Pátek

- Dopolední zaměstnání – balení a úklid pokojů, lyžařský výcvik dobrovolníků v družstvech.
- Oběd, vyhodnocení kurzu, odjezd autobusem do Českého Těšína.

Rámcový program je aktualizován případně upravován dle aktuálních podmínek. Případné změny jsou vždy uvedeny v příslušné denní informaci.

## **Denní režim**

Na lyžařském výcvikovém kurzu se účastníci řídí tímto denním režimem:

7:00	Budíček
7:10	Rozcvička
7:25	Ranní hygiena, úklid
8:00	Snídaně
9:00 - 11:30	Dopolední zaměstnání
12:00	Oběd
12:30 - 14:00	Odpolední klid
14:00 - 16:30	Odpolední zaměstnání
17:00 - 17:30	Ošetření lyží, osobní hygiena
18:00	Večeře
19:00	Denní informace
19:30	Přednáška a video rozbor
20:15	Společenské hry, zábava
21:45	Příprava na večerku
22:00	Večerka

Denní informace probíhá večer ve stanoveném času v rámci režimu dne. Denní informaci vydává vedoucí dne. U informace musí být přítomni všichni účastníci kurzu. Denní informací je určována služba: vedoucí dne z řad pedagogů a služba dne z řad žáků. Služba dne je podřízena vedoucímu dne a její povinností je plnit pokyny vedoucího dne a dohlížet na dodržování denního režimu. Včas vyhláší budíček, nástup do zaměstnání či na informační schůzku, k vydávání stravy a večerku. Dále dozírá na ukládání lyží v lyžárně a pečuje o její včasné otevření a uzamčení.



## Program lyžařského kurzu:

### Pondělí

#### Dopolední zaměstnání:

Všechna družstva případné přerozdělení žáků v družstvech, rozlyžování, seznámení se s tratěmi a střediskem, 4. družstvo – všeobecná lyžařská průprava.

#### Odpolední zaměstnání:

1. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, oblouk ke svahu, carvingová vlnovka.
2. družstvo – základní smýkaný oblouk, video-záznam.
3. družstvo – nácvik základního smýkaného oblouku, video-záznam.
4. družstvo – jízda přímo, jízda šikmo svahem, oblouk v pluhu.

### Úterý

#### Dopolední zaměstnání:

1. družstvo – základní smýkaný oblouk a základní řezaný oblouk, video-záznam.
2. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, oblouk ke svahu, carvingová vlnovka.
3. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, oblouk ke svahu, carvingová vlnovka.
4. družstvo – oblouk v pluhu, oblouk z přívratu vyšší lyží.

#### Odpolední zaměstnání:

1. družstvo – Snowblade metodika carvingu, hry na Snowblade.
2. družstvo – základní carvingový oblouk.
3. družstvo – střední a krátký smýkaný oblouk.
4. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, oblouk ke svahu.

### Středa

#### Dopolední zaměstnání:

1. družstvo – Snowblade metodika carvingu, zdokonalování techniky.
2. družstvo – střední (případně krátký) carvingový oblouk.
3. družstvo – základní carvingový oblouk.
4. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, carvingová vlnovka.

#### Odpolední zaměstnání:

Všechna družstva mají společný program, v rámci odpočinkového půldne – procházka po okolí, zábavné hry.

## Čtvrtek

### Dopolední zamětnání:

1. družstvo – přejezd terénních nerovností, carvingový oblouk střední a krátký, video-záznam.
2. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, metodika carvingu, hry na Snowblade.
3. družstvo – Snowblade rovnovážná cvičení, metodika carvingu, hry na Snowblade.
4. družstvo – základní smýkaný oblouk, natáčení video-záznamu.

### Odpolední zamětnání:

Závod ve slalomu kvůli špatným sněhovým podmínkám zrušen. Nahrazeno výcvikem v družstvech:

1. družstvo – modifikované oblouky dle sněhových podmínek (jízda v jarním firnu, jízda v nerovném terénu), skoky, nízký sjezdový postoj, carvingový oblouk – střídání rytmizace, změna poloměru oblouku.
2. družstvo – modifikované oblouky dle sněhových podmínek (jízda v jarním firnu, jízda v nerovném terénu), skoky, nízký sjezdový postoj, carvingový oblouk – střídání rytmizace, změna poloměru oblouk, video-záznam.
3. družstvo – modifikované oblouky dle sněhových podmínek (jízda v jarním firnu, jízda v nerovném terénu), střední carvingový oblouk, video-záznam.
4. družstvo – základní smýkaný oblouk různé poloměry, modifikované oblouky (jízda v jarním firnu, jízda v nerovném terénu).

## Pátek

### Dopolední zamětnání:

Zájemci o lyžování – volné jízdy ve skupinách, pod dozorem instruktora.

- Počty žáků v jednotlivých družstvech během kurzu byl: 1. družstvo 12 žáků, 2. družstvo 12 žáků, 3. družstvo 12 žáků, 4. družstvo 10 žáků.

## Řídící styly při výuce lyžování

Každá vyučovací jednotka vždy probíhá v nějakém řídicím stylu, v němž je vyjádřena interakce mezi učitelem a žáky. Pomocí řídicího stylu je vyjádřena dominance v rozhodování, v řízení a jakým způsobem je podávána zpětná vazba. To, jaký řídicí styl pedagog v učebním procesu zvolí, ovlivňuje formulace výukového cíle. Didaktické styly tedy záleží na aktérech – učiteli a žákovi (žácích), učivu a výukovém cíli. Volba didaktického řídicího stylu závisí také na dané fázi nábívkou určité dovednosti. Záleží tedy, zda-li se s danou dovedností žák teprve seznamuje, nebo zda-li jde již o její zafixování a aplikaci. Dále je také důležité to, jak jsou jednotliví žáci vyspělí, jakou mají motivaci při učení se novým dovednostem a jaký je jejich počet ve skupině. Při výuce se mohou styly střídat a doplňovat, jelikož pro danou situaci může být vhodnější využití jiného konkrétního stylu. Díky střídání stylů výuky je výuka různorodá a nedochází tak k stereotypům ve výuce (Matošková, 2016).

Jednotlivé styly se od sebe různí podle toho, kolik rozhodnutí v nich provede učitel a kolik sám žák. Matošková (2016) hovoří o devíti základních stylech:

1. Styl příkazový.
2. Praktický.
3. Reciproční.
4. Se sebehodnocením.
5. S nabídkou.
6. S řízeným objevováním.
7. Se samostatným objevováním.
8. S autonomním rozhodováním žáka o učivu.
9. S autonomním rozhodováním žáka o stylu.

V prvních pěti stylech je reprodukováno již známé, v ostatních stylech je posílena role žáka a přebírá ve vzdělávacím procesu většinu rozhodnutí („žák objevitelem“).

Při výuce lyžování je nejčastěji využíváno prvních pět stylů, tedy didaktické styly řídicí, které se vyznačují reprodukcí známého. Žákova role se však postupně posiluje a stává se tak aktivnějším aktérem výuky. Z bezpečnostních důvodů (velké množství dalších lyžařů na svahu, proměnlivé povětrnostní podmínky, vysoká rychlost jízdy na lyžích) se styly, ve kterých přebírá většinu rozhodnutí žák, nevyskytují (Matošková, 2016).

### *Didaktický styl příkazový*

Veškerá rozhodnutí provádí učitel a předkládá je ve formě příkazů žákům. Žáci podle pokynů jednotlivé dovednosti procvičují. Učitel žákům poskytuje ihned zpětnou vazbu. Výhodou tohoto stylu je efektivní využití učebního času. Tento styl je vhodný zejména při nácvičku nové lyžařské dovednosti.

### *Didaktický styl praktický*

V tomto stylu učitel přenáší část rozhodnutí na žáka. Učitelovým úkolem je zadat učivo, a vybrat formy a metody výuky. Žák si pak volí místo, kde dané cvičení provede a v jakém časovém úseku. Volí si tedy rytmus a tempo cvičení a zároveň si může zvolit z nabízených možností cviků takové, které mu nejvíce vyhovují. Zpětnou vazbu opět podává učitel.

### *Didaktický styl reciproční*

Učitel sice nadále určuje obsah vyučovací jednotky, instruuje žáky o správnosti provedení pohybu, avšak některá rozhodnutí učitele se přesouvají na žáka. Často jsou žáci rozdělení do dvojic, ve kterých sjíždí svah dle učitelových instrukcí a mění si mezi sebou role pozorovatele a žáka. Pozorovatel sleduje jízdu druhého žáka a pak provádí korekce podle předem daných kritérií učitele. Žáci se tak učí vnímat kvalitu pohybového projevu.

### *Didaktický styl se sebehodnocením*

Na žáka je přesunuta větší část rozhodnutí, žáci cvičí samostatně a snaží se sami posoudit správnost provedení pohybu. Je to typ sebereflexe. Často se pro tento styl využívá video rozbor.

### *Didaktický styl s nabídkou*

Učitel určuje učivo, ale žák si volí obtížnost a náročnost pohybové činnosti na základě svých schopností. Tento styl je vhodný u pokročilejších lyžařů.

Během výuky lyžování instruktoři gymnázia využívají různé učební styly, přičemž v prvních hodinách nebo při představování a nácvičku nové lyžařské dovednosti je upřednostňován didaktický styl příkazový. Tento styl instruktoři považují za nejrychlejší a nejefektivnější, neboť učitel může ihned poskytnout žákovi zpětnou vazbu a upozornit na případné chybné provedení. Při procvičování určité lyžařské dovednosti jsou pak upřednostňovány styly praktické nebo oblíbený je též didaktický styl se sebehodnocením. V prvních dnech jsou všichni žáci natočeni, po večerním programu se provedou video rozbor. V posledním lyžařském dni jsou žáci natočeni znovu, a kromě rozboru jízdy mohou

zaznamenat při porovnání s prvním natáčením, jaký progres během této intenzivní výuky udělali. Žáci považují video rozборы za velmi přínosné a motivující.

Co se týče forem výuky, které jsou nejčastěji na kurzu používány, tak je to především skupinová a hromadná výuka. Přičemž v prvních dnech je upřednostňována především hromadná forma, v závěru jsou pak žáci ve družstvech obvykle rozděleni do menších skupinek, je jim zadán úkol a při jeho plnění se žáci navzájem musí opravovat. Vyučující jednotlivé skupinky sleduje a pak jim poskytuje zpětnou vazbu.

Metody, které vyučující gymnázia pro výuku lyžování volí, jsou především metody ukázky, kdy instruktor názorně předvede žákům určitou lyžařskou dovednost, přičemž při předvádění zdůrazňuje klíčová místa. Tuto dovednost zároveň doplní mluveným komentářem a upozorní na momenty, kde může nastat chyba v provedení. Jakmile je předvedena určitá dovednost, přechází se na metodu opakování. Cvičení se provádí tak dlouho, dokud žáci novou dovednost takřka bezchybně zvládnou. Pro zpestření výuky a nácviku určitých dovedností je volena často také metoda hry, díky které se žáci učí určitou dovednost podprahově a zároveň se u toho baví.

V diagnostických metodách je nejoblíbenější a asi i nejnázornější metodou video-rozbor, kdy žák může zpětně vidět, kde dělá chyby a jak při lyžování vypadá. Díky tomu si lépe své chyby uvědomí a snaží se je eliminovat. Při výuce na svahu je pak využívána instruktory metoda pozorovací, kdy při výskytu chybného provedení určité dovednosti pedagog neprodleně žákovi poskytne zpětnou vazbu a upozorní ho na chyby.

Po absolvování kurzu je vedoucím kurzu sepsána závěrečná zpráva o celém průběhu kurzu, kterou obdrží ředitel školy. V blízkém období proběhne také vyúčtování akce.

### **5.2.1 Názory pedagogů z praxe**

S vyučujícími tělesné výchovy na gymnáziu byly vedeny také rozhovory, které zjišťovaly změny v organizaci a v obsahu lyžařských kurzů.

Za nejvýznamnější změnu považují vyučující zrušení výuky běžeckého lyžování v rámci lyžařského kurzu. Důvodem bylo zastaralé vybavení, ale hlavně se začal klást důraz na zvládnutí dobré lyžařské techniky. K čemuž by mělo dopomoci i využívání krátkých lyží při výuce.

Dále pak během let 2007-2011 byl poměrně velký zájem o snowboarding, který byl v těchto letech do náplně lyžařského kurzu zařazen. Poté již zájem o tento sport poměrně

rychle upadal a od roku 2012 nebyl snowboarding do kurzu zařazován vůbec. Dle slov vyučujících mládež se opět vrací spíše k lyžování.

Za velké mínus, co se týče organizace lyžařských kurzů, vyučující považují to, že nemohou nejen z finančních důvodů školy pořádat lyžařské kurzy v zahraničí, především v alpských střediscích, kde by mohli žáci dosáhnout ještě lepších výsledků v osvojení si lyžařských dovedností. Dlouhá léta vyučující tělesné výchovy na gymnáziu o lyžařské výcvikové kurzy v zahraničí usilují, ale marně, přestože poptávka žáků po těchto kurzech je značná.

Na otázku, zda-li si myslí, jestli se zájem žáků o účast na lyžařském kurzu mění (zmenšuje nebo zvětšuje), se většina shodla tím, že velké změny, co se týče počtu žáků nezaznamenali. Většinou se lyžařského kurzu neúčastní ti žáci, jež jsou omluveni také z hodin tělesné výchovy. A minimálně každý rok se najde i žák, který se lyžařského kurzu neúčastní kvůli nepříznivé finanční situaci rodiny. Jednou se stalo, že se dokonce třída spolužačky na lyžařský kurz složila, aby mohla kurz absolvovat společně s celou třídou.

## 6 ZÁVĚRY

Při zpracování ankety bylo zjištěno, že střední školy, které na anketu odpověděly, do svých školních vzdělávacích programů lyžařské kurzy zařazují, přičemž ve většině případů je lyžařský kurz organizován pro první ročníky. Tři čtvrtiny škol lyžařské kurzy pořádá na 5 dnů, v ostatních případech je lyžařský kurz pořádán na 6 nebo 7 dnů, kdy sedmidenní kurz je většinou spojen s kurzem, který se koná v zahraničí. Dále bylo zjištěno, že ve volbě místa konání kurzu převažuje výběr tuzemských středisek 63 %. Do zahraničí zamíří 27 % tázaných škol a 10 % škol nabízí studentům výběr z obou variant. Jelikož oblast průzkumu byla zaměřena na Moravskoslezský kraj, tak tyto školy volí nejčastěji střediska v Moravskoslezských Beskydech, Jeseníkách a v Javornících.

Na otázku, jestli se kurzu účastní i externí instruktoři, odpovědělo 40 % dotázaných škol kladně. Z 60 % si školy na kurz vystačí s vlastními pedagogy školy, přičemž z 33 % jsou to aprobovaní učitelé tělesné výchovy a v 27 % případů kromě aprobovaných učitelů tělesné výchovy jsou dobíráni pedagogové, kteří sice nemají aprobaci na tělesnou výchovu, ale umí lyžovat a mají osvědčení instruktora základního lyžování.

Součástí ankety byl také dotaz, zda-li školy na lyžařských kurzech zařazují kromě lyžování také další zimní sporty a jestli pro výuku lyžování využívají krátkých lyží - Snowblade. Z dotazovaných škol celkem 40 % škol krátké lyže pro výuku lyžování využívají. Mezi nejčastější sporty, které jsou na lyžařském kurzu zařazovány, patří snowboarding. Bylo zjištěno, že mnoho škol upouští od výuky běžeckého lyžování (běžecké lyžování je do lyžařských kurzů zařazováno v pouhých 27 %). Jedna škola do programu kurzu zařazuje dokonce i biatlon. Celkem 13 % škol žádný další zimní sport kromě lyžování do programu lyžařského kurzu nezařazuje.

Závěrečná otázka zjišťovala, jak se vyvíjí zájem žáků o účast na lyžařském kurzu. Většina z dotázaných, 55 %, se shodla na tom, že zájem žáků o lyžařské kurzy je pořád stejný. Ve 32 % se zájem o účast na lyžařském kurzu snižuje, přičemž častou příčinou jsou finanční problémy rodiny žáka nebo celkové uvolňování žáků z tělesné výchovy. Tyto příčiny neúčasti žáků na lyžařském kurzu potvrdili při ústním rozhovoru také vyučující tělesné výchovy Gymnázia Josefa Božka.

Úkolem práce bylo popsat organizaci lyžařského kurzu na Gymnáziu Josefa Božka. Na tomto gymnáziu sama působím a ve školním roce 2019/2020 jsem se na organizaci lyžařského kurzu spolupodílela a také jsem se samotného kurzu účastnila jako vedoucí

instruktorka 2. družstva. Lyžařský kurz se uskutečnil od 1. 3. do 6. 3. 2020. Účastnilo se ho celkem 46 žáků. Vedoucím kurzu a zároveň zdravotníkem byl Mgr. Richard Moldrzyk, jako instruktoři jeli další tři vyučující tělesné výchovy a já jakožto instruktorka základního lyžování. Na kurzu byla vytvořena celkem 4 družstva: 1. družstvo 12 žáků, 2. družstvo 12 žáků, 3. družstvo 12 žáků a 4. družstvo 10 žáků. Hlavním cílem lyžařského kurzu bylo prostřednictvím pohybu v zimním horském prostředí zvýšit fyzickou a psychickou odolnost žáků, naučit se a zdokonalovat nové lyžařské dovednosti. Zdokonalení u většiny žáků po týdenním intenzivním lyžování pod vedením zkušených instruktorů bylo znatelné. Tyto pokroky byly u žáků dobře viditelné hlavně při komparaci video-záznamu z prvních dnů lyžařského kurzu a ze závěrečného video-záznamu. Určitou zásluhou na tomto zlepšení má i použití krátkých lyží (snowblade) při výuce.



## 7 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na organizaci lyžařských kurzů na středních školách. Teoretická část je věnována historickému kontextu organizování lyžařských kurzů v České republice a současnému stavu zařazování lyžařských kurzů do tematických plánů středních škol. Popsána je také příprava lyžařského kurzu po organizační, personální a bezpečnostní stránce kurzu, na kterou navazuje informace o samotném průběhu kurzu a didaktice lyžování.

Praktická část práce je zaměřena na šetření v rámci organizace lyžařských kurzů na středních školách. Šetření probíhalo formou ankety, která byla elektronicky zaslána vyučujícím tělesné výchovy vybraných středních škol v Moravskoslezském kraji. Dále pro šetření byla využita také metoda rozhovoru s vyučujícími tělesné výchovy na Gymnáziu Josefa Božka v Českém Těšíně. Otázky byly zaměřeny na organizaci lyžařských kurzů na vybraných školách. Cílem bylo charakterizovat současný stav zimních výcvikových kurzů z hlediska výběru lokality, zaměření a náplní lyžařských kurzů a zájmu žáků o účast na lyžařských kurzech. Poslední kapitola je věnována praktické ukázce přípravy, organizace lyžařského kurzu na příkladu Gymnázia Josefa Božka v Českém Těšíně.

## **8 SUMMARY**

This bachelor thesis deals with the organization of ski courses at secondary schools. The theoretical part is devoted to the historical context of organizing ski courses in the Czech Republic and the current state of inclusion of ski courses in the teaching plans of secondary schools. The preparation of the ski course is also described in terms of organizational, personnel and safety aspects of the course, this is followed by information about the course itself and the didactics of skiing.

The practical part of the work focuses on the investigation within the organization of ski courses at high schools. The investigation took the form of a survey, which was sent electronically to PE teachers of selected secondary schools in the Moravian-Silesian Region. Further the method of an interview with PE teachers at the Josef Božek Grammar School in Český Těšín was also used for the survey. The questions were focused on the organization of ski courses at selected schools. The aim was to characterize the current state of winter training courses in terms of location selection, focus and content of ski courses and students' interest in participating in ski courses. The last chapter is devoted to a practical example of preparation and organization of a ski course on the example of the Josef Božek Grammar School in Český Těšín.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

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

Gnad, T. (2018). Lyžařské kurzy ve školní tělesné výchově v současnosti. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 85(1), 15-18.

*Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín, příspěvková organizace*. (2019). Školní vzdělávací program osmiletého gymnázia. Český Těšín. Received July 7, 2020, from: [https://www.gmct.cz/media/files/%C5%A0VP%208.%20let%C3%A9%20G\\_18112019.pdf](https://www.gmct.cz/media/files/%C5%A0VP%208.%20let%C3%A9%20G_18112019.pdf)

*Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín, příspěvková organizace*. (2019) Výroční zpráva o činnosti školy Školní rok 2018/2019. Český Těšín. Received July 7, 2020, from: <https://www.gmct.cz/media/files/V%C3%9DRO%C4%8CN%C3%8D%20ZPR%C3%81VA%202018-2019.pdf>

Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Jindra, M. (2018). Rozcvičení na lyžích formou her. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 84(1), 15-17.

Kalhous, Z., & Obst, O. (2009). *Školní didaktika* (Vyd. 2). Portál.

Kašpárková, R., Komárková, E. & Surynek, A. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press

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

Kutáč, P. (2017). Svaz lyžařů České republiky – obecné základy didaktiky [online prezentace]. Retrieved June 16, 2020, from: <https://slideplayer.cz/slide/15696731/>

Matošková, P. (2015). Organizační formy při výuce lyžování. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 81(6), 13-21.

Matošková, P. (2016). Didaktické řídicí styly při výuce lyžování. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 82(1), 13-17.

*METODICKÝ POKYN K ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVÍ DĚTÍ, ŽÁKŮ A STUDENTŮ*. (2020). Ministerstvo Školství, Mládeže A Tělovýchovy. Retrieved April 25, 2020, from: <http://www.msmt.cz/sport/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi>

Nádvořník, Z. (1983). *Lyžařský výcvik školní mládeže*. Státní pedagogické nakladatelství.

Pokorná, E. (2016). Příprava na školní lyžařský kurz (I. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 82(1), 24-28.

Průcha, J. (2009). *Moderní pedagogika* (4., aktualiz. a dopl. vyd). Portál.

*RVP pro gymnázia.* (2020). Národní Ústav Pro Vzdělávání. Retrieved May 19, 2020, from: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-gymnazia>

*RVP pro střední odborné vzdělávání.* (2020). Národní Ústav Pro Vzdělávání. Retrieved May 19, 2020, from: <http://www.nuv.cz/t/rvp-os>

Svoboda, V (2014). *Využití lyží snowblade ve výuce lyžování* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita. From: [https://www.lyze-snowblade.cz/files/static\\_pages\\_files/files/Diplomova\\_prace\\_Svoboda.pdf](https://www.lyze-snowblade.cz/files/static_pages_files/files/Diplomova_prace_Svoboda.pdf)

# **10 PŘÍLOHY**

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1. Anketa

Příloha 2. Seznam škol, které odpověděly na anketu

Příloha 3. Použité zkratky

## Příloha 1. Anketa

1. Celý název školy, za kterou anketu vyplňujete:

---

2. Zahrnujete v rámci tematických plánů do výuky tělesné výchovy lyžařský kurz?

- Ano
- Ne

3. V rámci, kterého ročníku žáci absolvují lyžařský kurz?

---

4. Pro přibližně kolik žáků lyžařský kurz pořádáte?

---

5. Kolik turnusů lyžařských kurzů pořádáte za jeden školní rok?

---

6. Lyžařský kurz se koná:

- V zahraničí
- V tuzemsku
- Jezdíme na více turnusů a nabízíme obě varianty

7. V jaké destinaci lyžařský kurz pořádáte (v posledních 5 letech)?  
(př. Ski areál Bílá Beskydy)

---

8. Na kolik dní lyžařské kurzy pořádáte?

---

9. Berete na kurz i nějaké externí instruktory?

- Ne, učitelů tělesné výchovy má naše škola dostatek
- Ne, pokud nejsou aprobovaní učitelé tělesné výchovy dobíráme z řad ostatních kolegů, kteří umí lyžovat
- Ano

10. Zařazujete do kurzu také výuku dalších zimních sportů?

- Běžecké lyžování
- Snowboarding
- Další sporty nezařazujeme
- Jiné (vypište)

11. Zařazujete v rámci kurzu i výuku na krátkých lyžích (tzv. Snowblade)?

- Ano
- Ne

12. Pořádá vaše škola dobrovolné lyžařské zájezdy?

(Například zájezd i pro rodinné účastníky, resp. pro žáky v průřezu všemi ročníky.)

---

13. Pokud ano, jaké destinace volíte a jak často se tyto zájezdy konají?

---

14. Jako učitel(ka) tělesné výchovy, myslíte si, že zájem žáků o účast na lyžařském kurzu:

- Se snižuje
- Se zvyšuje
- Je pořád stejný
- Jiné (vypište)

## Příloha 2. Seznam škol, které odpověděly na anketu

Seznam je uveden tak, jak odpovídali zástupci jednotlivých škol na první otázku v chronologickém sledu.

1. Gymnázium Josefa Božka, Český Těšín, p.o.
2. Gymnázium („dále nespecifikováno“)
3. Matiční gymnázium Ostrava
4. SPŠ Karviná, příspěvková organizace
5. Střední škola, Havířov-Prostřední Suchá, příspěvková organizace
6. Gymnázium Františka Živného Bohumín
7. SŠ technická a dopravní Ostrava-Vítkovice
8. Střední odborná škola Frýdek-Místek, příspěvková organizace
9. Střední zdravotnická škola, Karviná, příspěvková organizace
10. Střední odborná škola Třineckých železáren
11. Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátopkových
12. Gymnázium a SOŠ, Cihelní 410, Frýdek-Místek, p.o
13. Střední škola technických oborů Havířov
14. SOS FM, přísp. org., Lískovecká 2089, FM 73801
15. Gymnázium Petra Bezruče, Frýdek-Místek
16. Albrechtova střední škola, Český Těšín
17. SŠ stavební a dřevozpracující Ostrava-Zábřeh
18. Jazykové gymnázium P. Tigrida Ostrava
19. Střední škola elektrotechnická, Ostrava, Na Jízdárně 30
20. Obchodní akademie Ostrava-Poruba
21. SPŠ Stavební Havířov
22. SPŠ Vítkovice, Zengrova 1, O.-Vítkovice, 703 00
23. SŠ Bohumín
24. Polské gymnázium Český Těšín
25. GOA Orlová
26. Obchodní akademie Český Těšín
27. Střední zdravotnická škola Frýdek-Místek



28. Střední průmyslová škola Karviná
29. Gymnázium Karviná
30. Gymnázium, Třinec, příspěvková organizace
31. Gymnázium („dále nespecifikováno“)

### Příloha 3. Použité zkratky

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NVP – Národní vzdělávací program

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

TV – tělesná výchova