

# **DIDAKTIKA ŠKOLNÍ ATLETIKY**

Emil Dostál, Václav Velebil

a kolektiv

P r a h a 1992

Katedra atletiky  
fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

Vedoucí katedry: Doc. PhDr. Jiří Šimon, CSc.

Autorský kolektiv: PhDr. Emil Dostál, CSc.  
PaedDr. Milan Dumbrovský  
Doc. PhDr. Božena Choutková, CSc.  
PaedDr. Jaroslav Koukal  
odb. as. Petr Krátký  
Doc. Věra Millerová, CSc.  
PaedDr. Jarmila Segetová  
Doc. PhDr. Jiří Šimon, CSc.  
PhDr. Václav Velebil  
Doc. PhDr. Václav Vomáčka, CSc.  
Grafická úprava: PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

• Emil Dostál, Václav Velebil za kolektiv, Praha 1992

ISBN 80 - 7066 - 257 - 3

# O B S A H

	strana
PŘEDMLUVA .....	5
DIDAKTIKA ŠKOLNÍ ATLETIKY .....	7
DIDAKTIKA HLADKÉHO BĚHU .....	16
DIDAKTIKA STARTU .....	33
DIDAKTIKA ŠTAFETOVÉHO BĚHU .....	53
DIDAKTIKA PŘEKÁŽKOVÉHO BĚHU .....	66
DIDAKTIKA SKOKU DALEKÉHO .....	89
DIDAKTIKA SKOKU VYSOKÉHO .....	113
DIDAKTIKA VRHU KOULÍ .....	131
DIDAKTIKA HODU KRIKETOVÝM MÍČKEM, GRANÁTEM A OŠTĚPEM .....	154
DIDAKTIKA HODU DISKEM .....	185
DIDAKTIKA SKOKU O TYČI .....	199
RÁMCOVÉ PROGRAMY ATLETICKÉ VÝUKY NA ZÁKLADNÍCH A STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH .....	211
ŠKOLNÍ ATLETICKÉ SOUTĚŽE .....	241
VÝŇATKY Z UČEBNÍCH OSNOV TĚLESNÉ VÝCHOVY SE ZAMĚŘENÍM NA ATLETICKÉ UČIVO	251
LITERATURA .....	260



## P ř e d m l u v a

Přepracované vydání didaktiky školní atletiky je druhou verzí speciální didaktiky atletiky - skriptu určeného především pro posluchače i absolventy učitelského směru FTVS a pro absolventy pedagogických fakult.

Současné vydání zachovává celkové pojetí i strukturu statí z roku 1983. Je však opraveno, novelizováno a doplněno názorným materiálem a reaguje na změny ve vývoji atletiky vůbec.

Vedle postupů pro osvojení disciplín, zařazených do učebních osnov tělesné výchovy uvádíme další (disk a tyč), doplňující základní učivo a poskytující nadaným žákům pestřejší nabídku dovedností pro školní atletické kroužky i mimoškolní TV.

V některých případech se autorům v rámci jednotlivých kroků lineárního programu podařilo uplatnit zvýrazněné použití zpětné vazby zkvalitňující proces osvojování techniky. I při této příležitosti se opět přesvědčujeme o překvapivých možnostech dalšího zlepšení zdánlivě uzavřené stereotypní motoriky atletiky. Stále je aktuální mnohé zlepšovat. Pozitivní roli musí v tomto procesu sebrát učitel či trenér i na úrovni školní atletiky.



## DIDAKTIKA ŠKOLNÍ ATLETIKY

### 1. DIDAKTIKA ŠKOLNÍ ATLETIKY A JEJÍ MÍSTO V DIDAKTICE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Didaktika tělesné výchovy a sportu se vztahuje k vyučovacímu předmětu "Tělesná a sportovní výchova"; má specifické úkoly a obsah, které vyplývají z jednotlivých činností, obsažených v tomto vyučovacím předmětu. Každé tělovýchovné či sportovní odvětví je charakterizováno vlastním výchovně vzdělávacím procesem.

Didaktika atletiky zahrnuje vyučovací proces s atletickým obsahem, specifickými úkoly, metodami a formami. Jde o specializovaný tělovýchovný proces se stránkou výchovnou a vzdělávací. Vzdělávací stránka je vyjádřena motorickým učebním a s ním spojenými specifickými vědomostmi. Souhrnně se efekt vzdělávací stránky tělovýchovného procesu s atletickým obsahem projevuje ve zvyšování úrovně obecných a speciálních schopností a v získávání atletických dovedností. Výchovná stránka tělovýchovného procesu s atletickým obsahem je bezprostředně spojena se stránkou vzdělávací a vychází z ní. Je zaměřena na výchovné faktory, které kladně ovlivňují úroveň a účinnost vzdělávacího procesu s atletickým obsahem a z nich odvozené i faktory obecně výchovné.

Didaktika tělesné výchovy a sportu v současné škole se ztotožňuje s cílem a úkoly občanské výchovy a vzdělání. Do popředí je stavěn požadavek všestranně rozvinuté osobnosti žáka. K tomuto požadavku přispívá atletika výrazným způsobem:

- napomáhá všestrannému rozvoji pohybových schopností,
- upevňuje a zdokonaluje pohybové dovednosti, které jsou základem všestranného motorického rozvoje, pracovní a branné připravenosti,
- podporuje růst zdatnosti a všeobecné tělesné výkonnosti, podílí se na upevnění zdraví a odolnosti žáků,
- napomáhá k výchově kladných morálních a volních vlastností, zejména houževnatosti, ukázněnosti, kolektivity, oceňování vlastních sil.

### 2. PROCES NÁCVIKU A ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN

Žáci si za vlastní aktivní spolupráce zdokonalují základy techniky jednoduchých atletických disciplín a prvků (již osvojených v raném dětství), jednak si osvojují techniku dalších atletických disciplín zařazených do osnov. Současně s tím mají žáci zvládnout i příslušné vědomosti.

V souladu s teorií motorického učení rozlišujeme v procesu nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín tři fáze, které přecházejí plynule jedna v druhou.

## 2.1 První fáze motorického učení

Žák se seznamuje s pohybovou činností prostřednictvím smyslových orgánů. Buď jde o komplexní atletickou disciplínu (především tehdy, jde-li o cyklický pohyb, např. běh) nebo o určitý technický prvek či fázi. Volba jedné z uvedených alternativ je závislá:

- na charakteru atletické disciplíny a na její technické náročnosti (hod míčkem, skok o tyči),
- na věku žáků (žáci mladšího a středního školního věku spíše chápou pohybovou strukturu jako celek),
- na pohybové úrovni žáků (žáci pohybově nadanější a zkušenější zvládnou snáze náročnější techniku, dokážou i složitější technické vazby napodobit),
- na podmínkách výuky (nacvičování menších pohybových celků a prvků techniky je organizačně i z hlediska bezpečnosti pro učitele méně náročné).

Seznámení žáků s pohybovým úkolem se děje přímou ukázkou a výkladem učitele, případně prostřednictvím obrazového materiálu. Učitel pohyb popisuje, zdůvodní a upozorní na uzlové body příslušné pohybové struktury (změna rytmu, změna směru, změny v pohybu jednotlivých částí těla, změna ve vynaložení úsilí, zapojení volního úsilí apod.). Seznámení slouží k vytvoření představy o nacvičované technice a současně motivuje žáka, aby se sám pokusil o provedení. Jde-li o nácvik atletických disciplín, jejichž podstatou jsou přirozené pohybové činnosti, konfrontuje žák nově vytvářenou představu s vlastní zkušeností, případně koriguje dřívější představu. Pak následují praktické pokusy, při nichž mají značný význam další verbální instrukce učitele; motivují žáky, usnadňují jejich orientaci, zpřesňují jejich představu. První praktické pokusy žáků bývají nekoordinované, ovičící aktivují též svalstvo pro danou činnost nepotřebné. S tím se sledujeme především při nácviku zcela nové techniky.

## 2.2 Druhá fáze motorického učení

Dochází k opakování nacvičovaných pohybů a k jejich upevňování. Pohyb se stává koordinovaný, zpřesňuje se představa o něm, a to má rozhodující význam pro regulaci celé pohybové činnosti. Pokud jsme zvolili analytiko-syntetickou metodu nácviku, dochází postupně ke spojování zvládnutých prvků a fází techniky v jeden pohybový celek. Žák zvládne uzlové body a je schopen provést příslušnou atletickou disciplínu vcelku. Délka tohoto procesu je rozdílná a ohledem na úroveň koordinačních schopností jednotlivých žáků. Úloha učitele v této etapě výcviku je důležitá zejména v tom, že udržuje aktivitu žáků, pomáhá překonávat nedospěchy, opravuje chybná provedení vhodným doporučením, pomocí, pomocí signálu, seřazením průpravných, "nápravných" a napodobivých cviků. Významnou úlohu při opravování chyb hraje žákovský kolektiv.

Vnější projev této fáze motorického učení je již diferencovaný, dochází k aktivaci převážně vybraných svalů potřebných pro činnost. Postupné zdokonalování pohybové činnosti se děje jednak opravováním chyb, jednak hlubším pochope-



ním techniky. Mechanismem zpětné vazby se správné provedení odlišuje od nesprávného.

### 2.3 Třetí fáze motorického učení

Je to etapa dalšího zdokonalování pohybu, tj. zvládnutí atletické disciplíny voelku. V této fázi výcviku se žák učí provádět nacvičenou techniku za změných vnitřních i vnějších podmínek. K vnitřním počítáme zejména měnící se pohybové schopnosti a vnitřní funkce, k vnějším soutěžní situace (provádění "na výkon") a též změněné klimatické a materiální podmínky. Dochází k upevňování kvantitativních a kvalitativních stránek pohybové činnosti. To se promítá ve stoupající výkonnosti, nacvičená racionální technika se stává prostředkem k relativně maximálnímu individuálnímu výkonu.

Z hlediska vnějšího projevu jsou již pohyby koordinované a v některých fázích techniky se jeví jako automatizované. Dochází k ustálení časových a prostorových proporcí pohybu, spojených s přesně časovým volním úsilím.

Je pochopitelné, že účinnost nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín bude nejvyšší, bude-li učitel postupovat diferencovaně ve všech fázích motorického učení, tj. při vytváření představy, při regulaci pohybové činnosti, při stanovení délky jednotlivých fází učení i při stanovení cílových požadavků. Učitel se může při práci s velkým třídním kolektivem těžko vyrovnat s tímto požadavkem. Praxe ukazuje, že splnění tohoto úkolu je neefektivnější při skupinovém nácviku; žáci jsou rozděleni do družstev s relativně stejně vyspělými jedinci, přibližně stejné motorické úrovně, případně i zhruba stejné výkonnosti. Diferenciace se pak týká cílových požadavků, obsahu i metod nácviku.

### 3. ATLETIKA NA 1. STUPNI ZŠ

Běh, skoky, házení a překonávání překážek přirozenou formou slouží především rozvoji obecných pohybových schopností. Zvládnutí základních atletických činností je předpokladem přiměřeného výkonu. Předpokládá se, že vyučovací lekce s atletickým obsahem budou realizovány jak na hřišti, tak v terénu.

Při nácviku navozuje učitel takové situace, aby si žáci vytvořili představu o nacvičovaných atletických dovednostech, především pomocí zrkadlového analyzátoru. Žáci se učí atletickým pohybům komplexně, někdy i ve zjednodušené formě (hod s místa) a za zlehčených podmínek (skok daleký odrazem z pásma širokého 50 cm). S ohledem na funkci atletiky ve školní tělesné výchově na tomto věkovém stupni je vhodné nacvičovat i modifikované atletické disciplíny (skok dalekovysoký, hod na cíl, běh přes upravené překážky 5 - 7krokovým rytmem apod.).

### 4. ATLETIKA NA 2. STUPNI ZŠ

Atletika zabírá zhruba 20 % času věnovaného tělesné výchově u hochů, 16 % u dívek. Výcvik probíhá na hřišti nebo v terénu převážně v blecích na podzim a na jaře.

Atletické disciplíny nebo jejich prvky jsou obsahem kondičních ovičení přibližně se stejnou funkcí jako na 1. stupni ZŠ. Atletický program je oproti 1. stupni rozšířen o překážkový běh, hod granátem a vrh koulí. Jednotlivé základní atletické disciplíny slouží jako kontrolní ovičení, v nichž se ověřuje výkonnost žáků.

V procesu nácviku je hlavním prostředkem pro vytvoření představy podle ukázky i přiměřený výklad přizpůsobený mentální úrovni dětí tohoto věku. Při prvních praktických pokusech provádějí žáci techniku zařazených disciplín převážně komplexně ve zjednodušené formě (skok do dálky z kratšího rozběhu, vrh lehkým náčiním).

Pro nácvik a zdokonalování techniky navozuje učitel herní a soutěžní situace. Zařazuje průpravná a imitační ovičení, dbá na to, aby výuka byla emocionální. V tomto věku ukazuje se vhodné posuzovat občas techniku izolovaně od výkonu (ten je do jisté míry ovlivněn úrovní tělesného rozvoje).

## 5. ATLETIKA NA STŘEDNÍ ŠKOLE

Struktura osnov školní tělesné výchovy umožňuje zvolit atletiku jako "hlavní" sportovní odvětví. Při dodržení zásady všestrannosti je možná volba výuky a výběru učiva podle dvou variant. V první se plánuje atletika ve stejném hodinovém rozsahu jako gymnastika a sportovní hry. Ve druhé variantě se volí atletika jako vybraný sport, počet hodin jí věnovaný je 1/3 až 1/2 všech hodin. Druhá varianta je závislá zejména na pohybových předpokladech žáků určité třídy, na zaměření učitele, na tradici a materiálních podmínkách školy. Zvládnuté atletické disciplíny jsou prostředkem rozvoje pohybových schopností (učivo A). Atletické učivo, zaměřené na nácvik a zdokonalování techniky, zahrnuje v každém ročníku disciplíny základní (1) a rozšiřující (2).

Atletické učivo je diferencováno pro chlapce a dívky.

Při nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín je důležitou součástí výklad, opírající se o předchozí znalosti a zkušenosti žáků. Nutno předpokládat, že téměř všechny atletické disciplíny byly zvládnuty na základní škole. Učitelův výklad směřuje proto k tomu, aby žáci sami uměli rozpoznat nesprávné provedení a zvolit cestu k nápravě.

Značně rozdílná pohybová úroveň mezi žáky je důvodem k tomu, aby učitel diferencoval i cílové požadavky (nejen výkonnostní, ale i co do techniky i výběru disciplín). Nově zařazené atletické disciplíny se naučují převážně analytiko-syntetickou metodou.

## 6. ATLETIKA V OSNOVÁCE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

6.1 T v o r b a s o u d a s n ý c h o s n o v t ě l e s n é v ý c h o -  
v y byla ovlivněna zejména těmito zásadami a východisky:

- Výkony v jednotlivých sportovních odvětvích, zařazených do osnov, chápeme především jako odraz úrovně všestranného rozvoje pohybových schopností.

- Zdůrazňujeme především stránku formativní, a k tomu účelu je přizpůsobena jednak struktura osnov, jednak soubor požadavků z jednotlivých tělovýchovných a sportovních odvětví.
- U mládeže od 14 - 15 let uplatňujeme tzv. specializované vyučování (výběrové učivo).
- Diferencujeme tělesnou výchovu chlapců a dívek nejen z hlediska výkonnostního, ale i obsahového (zejména na střední škole).
- Zdůrazňujeme takové metody a formy tělovýchovného procesu, které podněcují specifické zájmy a schopnosti jednotlivých žáků, vedou ke zvyšování aktivity, tvořivosti a samostatnosti, zajišťují sepětí individuální a kolektivní výchovy.

6.2 A t l e t i k a je zařazena do osnov školní tělesné výchovy na všech stupních škol, a to v takovém rozsahu, který odpovídá možnostem školní výuky (2 lekce tělesné výchovy týdně, atletice je věnováno cca 10 - 15 hod. ročně, a to v sezónních blocích - podzim, jaro).

S ohledem na poslání předkládaných učebních textů věnujeme pozornost nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín; přitom plně respektujeme fakt, že tato stránka atletické výchovy tvoří komplexní proces a rozvojem obecných a speciálních pohybových schopností, rozvíjených atletickými prostředky a je současně doplňována zvládnutím základních znalostí teorie (základy techniky, pravidla apod.).

Zásadní výchovné, výchovné a organizační požadavky atletické výuky jsou výrazně ovlivněny specifikou školní atletiky:

- základní atletické disciplíny, obsažené ve školních osnovách, jsou v převážné většině svým původem přirozenými pohybovými činnostmi, a jejichž určitou znalostí přichází žák do školy; to může vést k domněnku, že atletice se není třeba učit;
- většina atletických disciplín je obsažena v osnovách všech stupňů škol; to může vést učitele ke každodennímu opakování týchž postupů, metod a forem nácviku bez ohledu na věk žáků, jejich měnící se úroveň mentální i pohybových schopností;
- na výkonu v atletických disciplínách se podílí úroveň pohybových schopností, stupeň racionální techniky a stupeň tělesného rozvoje (tělesná výška, hmotnost) vedle věku. Tuto okolnost je třeba brát v úvahu při posuzování vztahu výkon - technika.

## 7. METODY V TĚLOVÝCHOVNÉM PROCESU S ATLETICKÝM OBSAHEM

Obečně uznávané pracovní postupy a metody užívané v tělovýchovném procesu je třeba chápat jako návod pro tvořivou práci učitele v konkrétních podmínkách a situacích. Vyučující volí příslušný pracovní postup či metodu na základě znalostí jejich podstaty; přihlíží především:

- k obsahu (atletická disciplína, její charakter, složitost),
- k věku a úrovni žáka (její zkušenosti, technická a mentální vyspělost, úroveň pohybových schopností),
- k materiálním podmínkám výcviku (velikost hřiště, množství žáků, množství nářadí a náčiní),
- k vlastním zkušenostem, teoretické a praktické připravenosti.

Základní pracovní postupy při motorickém učení jsou postup komplexní (nácvik pohybových dovedností vcelku) a postup analytický respektive analyticko-syntetický (nácvik po částech a jejich spojení v pohybový celek).

**7.1 K o m p l e x n í p o s t u p** - učíme atletickou disciplínu vcelku (naráz), a to na základě komplexní představy žáků. Jde o atletické disciplíny cyklického charakteru a dále takové, které představují jednoduché a základní pohybové úkony. Z důvodů psychologických je výhodnější používání komplexního postupu u žáků mladších. Při nácviku vycházíme od nejjednodušších a nejsnazších variant disciplíny (např. běh na nízkých překážkách, vrh koulí z ohůze apod.). Doporučuje se též v počátečním nácviku provádět nacvičovaný pohyb v pomalejším tempu nebo i s jiným ulehčením (př. s lehčím náčiním). Ani při ukázce, ani při prvních pokusech žáků nezdůrazňujeme detaily pohybu.

Komplexní postup má výhodu v tom, že žáci vidí bezprostředně výsledky svého snažení, že se učí technice příslušné disciplíny v přirozené podobě. Nevýhodou je větší možnost vzniku chyb, obtížnější jejich odstraňování. Použití komplexního postupu je velmi náročné pro pedagoga, zejména při práci s větším kolektivem.

**7.2 A n a l y t i c k o - s y n t e t i c k ý p o s t u p** - nacvičovanou disciplínu rozkládáme na menší části, fáze či prvky a po jejich zvládnutí ji postupně skládáme v jeden pohybový celek. I při nacvičování jednotlivých fází pohybu musí mít žáci neustálou představu, která fáze pohybu předchází a která následuje, jaké jsou jejich vzájemné vazby, jak se budou nacvičované části spojovat. Je třeba počítat s tím, že při spojování zvládnutých částí nastává změna ve struktuře pohybu, např. hod z místa má jinou kvalitu než hod po rozběhu, vrh z místa než vrh po sunu. Rozhodující je proto sladění jednotlivých fází techniky v plynulý sled, celistvost. Teprve po zvládnutí racionální techniky dbáme na příslušné volní úseky, a tím i na výkon.

Výhoda analyticko-syntetického postupu je v tom, že nácvik je snazší, vznik chyb méně častý, organizace nácviku méně náročná. Nevýhodou je sdílnost nácviku, náročnost na cílevědomost a schopnost abstrakce a představivosti, neboť při nácviku jednotlivých částí pohybové struktury nemusí být zachována táž posloupnost, jaká je v konečném tvaru (např. nejprve učíme hod diskem z místa, pak samostatně otočku a konečně hod s otočkou).

Oba pracovní postupy se v praxi často doplňují a kombinují.

## 8. VYUČOVACÍ FORMY

8.1 Jednou z cest, jak zvýšit účinnost výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově, je vnitřní diferenciac v rámci třídy (oddělení). Učitel vychází z existujících rozdílů v tělesném, motorickém a intelektuálním vývoji dětí stejného kalendářního věku. Diferencovaný přístup při vyučování atletice se týká cílových požadavků, obsahu, metod a forem. Nezbytným předpokladem diferencované výuky je znalost jednotlivých žáků. Diferencovaná výuka atletiky, pokud jde o nácvik a zdokonalování techniky, vyžaduje velice přesnou a náročnou organizaci vyučovací lekce včetně respektování bezpečnosti žáků.

8.2 Dobrou možnost k diferenciaci poskytuje skupinové vyučování.

Pro atletický výcvik je vhodné dělit žáky podle výkonnosti, zpravidla do stálých družstev. Na střední škole, kde se vyučuje atletice jako výběrovému sportu, je vhodné dělit žáky podle specializace. Je-li pro družstvo stanoven různý cílový požadavek (vyjádřený diferencovaným výkonem), je určen zpravidla jednotný postup, a tomu odpovídající učivo pro všechny skupiny. Týká-li se diferencovaný cílový požadavek techniky (1. družstvo skok vysoký skřem, 2. družstvo flop), je pak v jednotlivých družstev rozdílný i postup a učivo. Stejně tak při stejném požadavku pro všechna družstva lze diferencovat prostředky a zpravidla i učivo. Diferenciace učiva se týká jak kvantity cvičení (počet pokusů, počet naběhaných metrů), tak i podmínek (výška překážek, váha náčiní) a pochopitelně výběru cvičení. Praxe i výzkumy potvrzují, že skupinové vyučování zvyšuje iniciativu žáků a jejich samostatnost, poskytuje příhodné klima pro socializaci žáků a plní i didaktické úkoly; žáci se učí opravovat nedostatky a radit si navzájem. Méně časté při atletické výuce je rozdělení žáků do heterogenních skupin z hlediska výkonnosti. Takové dělení organizuje učitel čas od času při soutěžích, turnajích apod. se specifickým záměrem poskytnout stejné závodní podmínky výkonnostně rovnocenným kolektivům, v nichž budou žáci podle svých možností.

8.3 Některé atletické disciplíny umožňují, aby výcvik v nich probíhal hromadnou formou výuky bez snížení efektivnosti, bez zbytečných prostopů. Např. nácvik startu, překážkového běhu, probíhání rovinek se provádí "proudem". Návrat na výchozí stanoviště je současně nezbytným odpočinkem mezi jednotlivými pokusy. Při hromadném výcviku lze diferencovat požadavky na jednotlivé žáky tím, že probíhají stanovené úseky jim dostupným tempem, na rozdílně vysokých překážkách apod.

8.4 V současné době se objevují pokusy aplikovat v tělesné výchově problémové a programové vyučování. Z hlediska atletické výuky nejsou zkušenosti s problémovým vyučováním dosud prověřeny. Spíše teoreticky lze uvažovat o určitých možnostech za předpokladu práce s velmi vyspělým žákovským kolektivem. Jedině žáci se značnými teoretickými znalostmi a praktickými zkušenostmi jsou, podle našeho názoru, schopni řešit problémovou situaci, kterou před ně učitel položí. Půjde pravděpodobně o oblast zdokonalování techniky. Postup při řešení problémové situace (např. zdokonalení překážkového rytmu) zváží žáci sami při výběru vhodných

očištění, jednak své možnosti, zkušenosti a znalosti. Klíčovým momentem této výuky je ověření správnosti postupu. Při důsledném dodržování naprosté samostatnosti žáků se pravděpodobně stane, že řešení úkolu bude delší než při výcviku za přímého řízení učitelem; je třeba počítat i s omyly, jichž se žáci při vlastním postupu dopustí. Konečný efekt tohoto postupu nutno hodnotit více z hlediska výchovného a didaktického.

Také problematika programového učení není v atletické školní výuce dosud komplexně prověřena. V současném stadiu vývoje problému, tj. teoretického zkoumání programového učení v tělesné výchově vůbec, nemůžeme tedy poskytnout posluchačům po všech stránkách prověřený model programového učení ve školní atletice. Domníváme se, že lze jen naznačit, jak je možno využít některých principů programového učení, a to při nácviku a zdokonalování techniky atletických disciplín i rozvoji pohybových schopností. Jde o stanovení takového postupu, při němž žáci zvládají pohybový úkol pomocí prvků, do nichž je učivo rozloženo, při průběžné kontrole dosažených výsledků (zpětná vazba). Použití uvedených prvků spolu s důsledným uplatněním principu řízení se realizuje ve specificky vytvářených programech.

Podmínky nutné k vytvoření programu ve vyučování atletice shrnujeme:

8.4.1 Analýza učiva, tj. pohybových činností, které jsou obsahem atletických disciplín z hlediska biomechanického, funkčního a psychické náročnosti i návaznosti. S analýzou souvisí vytýpování "uzlových bodů", tj. momentů či prvků pohybové činnosti, na jejichž správném provedení závisí zvládnutí celé pohybové činnosti. Jejich dokonalá znalost má bezprostřední vztah pro stanovení kontrolních cvičení a kontrolních situací, které zpětně informují žáky o tom, zda pohybový úkol zvládli.

Při analýze učiva hraje důležitou úlohu učitelova zkušenost a znalosti, na jejichž základě lze předvídat nejobtížnější místa nácviku, chyby, které se mohou vyskytnout, příčiny, které je způsobily, vzájemnou podmíněnost chybných provedení. Do programu se pak zařadí nejen přípravná cvičení a příslušné prvky techniky, ale i cvičení "nápravná".

8.4.2 Analýza učiva, tj. pohybových činností, které jsou obsahem atletických disciplín z hlediska podílu pohybových schopností a tím i výkonu. Následuje stanovení optimální kvantity a kvality cvičení zajišťujícího zvyšování úrovně příslušných pohybových schopností.

8.4.3 Stanovení úkolů a obsahu kroků, formulace programu

V podmínkách školní atletiky závisí úkoly a obsah jednotlivých kroků na cíli a úkolech výchovně vzdělávacího procesu a na čase, potřebném ke splnění jednotlivých cílových požadavků.

Formulace úkolů v krocích musí být relativně přesná, k obsahu je dán jen určitý návod, varianty, slovní instrukce. Počítá se s větší či menší volností

při postupu ke splnění úkolů, při samostatných myšlenkových operacích, které souvisejí s plněním úkolů.

#### 8.4.4 Aktivita žáků

Z podstaty problému vyplývá, že při relativně samostatné práci žáků může být dosaženo účinnosti vyučovacího procesu při vysoké aktivitě žáků, jejich zájmu o uvedený způsob vyučování. Aktivita žáků by měla být dosažena již při vlastním vyučovacím procesu, pro který by měl učitel žáky vhodným způsobem získat a naznačit jim i budoucí konkrétní cíle, dostatečně náročné, ale splnitelné.

Příprava a vlastní průběh problémového a programového vyučování klade vysoké nároky na odborné i didaktické vědomosti, na schopnosti učitele, na jeho znalost žáků, jejich možností a úrovně.