

## Abstrakt

**Název:** Motivační intervence na základní škole a její vliv na pohybovou aktivitu dětí staršího školního věku

**Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce bylo zkoumat možnosti realizace a vliv komplexního programu motivační intervence na pohybovou aktivitu (PA) dětí staršího školního věku během dvouměsíčního období v rámci školního vzdělávacího procesu.

**Metody:** V rámci smíšeného výzkumu byl zkoumán vliv dvouměsíčního motivačního programu na podporu PA u skupiny 50 žáků 7. tříd (28 dívek a 22 chlapců, ve věku 12 až 13 let). Intervence zahrnovala tematické edukativní přednášky, tělovýchovné chvílky, učení v pohybu, motivační aktivity v tělesné výchově a aktivní přestávky mezi vyučovacími hodinami. Dále byl realizován školní sportovní den a sportovní výlet. V rámci metod sběru dat byly v pre-testu a post-testu využity: dotazník PAQ-C/CZ pro sledování úrovně PA a motorické testování. V průběhu programu byly využity observační a deskriptivní metody. Pro zhodnocení programu byly využity rozhovory formou focus group s učiteli (n=7) a anketa žáků (n=50).

**Výsledky:** Všechny plánované aktivity motivační intervence se podařilo úspěšně realizovat. V rámci zpětné vazby reagovali učitelé i žáci na intervenci pozitivně. 6 ze 7 učitelů plánuje prvky programu využívat a bude v PA ve svých hodinách i nadále pokračovat. Z odpovědí žáků na anketní otázky vyplývá, že 80 % z nich je po intervenci více pohybově aktivní než před intervencí. Z výsledků dotazníků PAQ-C/CZ a motorických testů lze vyvodit, že po intervenci došlo ke zlepšení pohybové úrovně (u 98 % dětí) i motorické zdatnosti všech dívek (28) a většiny (21 z 22) chlapců 7. tříd. Získaná data z dotazníků naznačují, že došlo k pozitivní změně v každé zkoumané oblasti PA; průměrný rozdíl mezi hodnotami pre-testu a post-testu byl v rozmezí -0,37– -0,03. V případě motorické zdatnosti dívek došlo k celkovému zlepšení všech probandů ve všech disciplínách. Průměrný rozdíl výsledků pre-testu a post-testu činil -6,50 u *Skoku dalekého z místa*, -1,00 u *Lehů-sedů*, 0,27 u *Běhu 4 x 10 metrů* a -1 u testu *Výtrvalostní člunkový běh*. U chlapců nastaly méně výrazné změny v motorické zdatnosti. Průměrný rozdíl výsledků pre-testu a post-testu byl -2,60 u *Skoku dalekého z místa*, -2,00 u *Lehů-sedů* a 0,1 u *Běhu 4 x 10 metrů*. Avšak u posledního testu *Výtrvalostní člunkový běh* nelze potvrdit, že došlo ke zlepšení, neboť *p* je větší než určená hladina významnosti ( $p > 0,05$ ). Výsledky práce potvrdily pozitivní vliv motivační intervence na PA dětí.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, motivace, intervence, starší školní věk, aktivní škola, tělesná zdatnost