

ABSTRAKT

- Název:** Vliv úpolových aktivit na akutní psychický stav žáků 2. stupně základní školy
- Cíle:** Cílem práce bylo analyzovat akutní změny psychického stavu žáků po jednorázové intervenci úpolových aktivit a porovnat je se změnami po běžné hodině tělesné výchovy. Změny byly sledovány v dimenzích napětí, deprese, hněvu, únavy, zmatku a vitality pomocí standardizovaného dotazníku POMS, který žáci vyplňovali před i po každé absolvované aktivitě. Výzkumu se zúčastnilo 80 žáků druhého stupně základní školy, kteří absolvovali jednu hodinu úpolových aktivit a hodinu tělesné výchovy s jinými pohybovými aktivitami.
- Metody:** Práce měla kvantitativní, teoreticko-empirický charakter. Vzhledem k výzkumným otázkám byl zvolen kvaziexperiment s opakovaným měřením ve dvou nezávislých skupinách. Sběr dat probíhal v přirozeném školním prostředí během hodin tělesné výchovy.
- Výsledky:** Výsledky ukázaly, že jednorázová pohybová aktivita nevedla k výrazným akutním změnám nálady ve většině sledovaných dimenzí. Statisticky významná změna byla zaznamenána pouze u únavy, jejíž hodnota po aktivitě vzrostla. Mezi úpolovými aktivitami a běžnou tělesnou výchovou se neprojevily významné rozdíly. Analýza dále ukázala rozdíly mezi chlapci a dívkami – dívky vykazovaly vyšší hodnoty negativních dimenzí, zatímco chlapci vyšší vitalitu, a to bez ohledu na typ absolvované aktivity.
- Klíčová slova:** úpoly, úpolové aktivity, dotazník POMS, tělesná výchova