

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**MONITORING SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ A POHYBOVÉ
AKTIVITY PŘÍSLUŠNÍKŮ VOJENSKÉ HUDBY OLOMOUC**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Richard Czuczor, Rekreologie – Management volného času

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Richard Czuczor

Název diplomové práce: Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity příslušníků Vojenské hudby Olomouc

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Bakalářská práce je věnována monitoringu pohybové aktivity příslušníků Vojenské hudby Olomouc. Vojenská hudba je specifickým zařízením armády České republiky, jež nebylo podobnému výzkumu podrobena. Cílem bylo pomocí dotazníkového průzkumu zjistit čas strávený různými pohybovými aktivitami a zmonitorovat preferované sportovní aktivity, které jednotliví tazatelé aktivně vykonávají nebo kterým by se rádi věnovali. K tomuto počínu mne vedla snaha změnit všeobecný pohled nadřízených subjektů na vojenské hudebníky jako na tu součást armády, jejíž členové se podle názorů některých sportu a pohybu moc nevěnují.

Klíčová slova: životní styl, pohyb, sport, armáda, vojenská hudba

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Richard Czuczor

Title of the master thesis: Monitoring of sport preferences and physical activity in members of the Military Music Olomouc

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The bachelor thesis is devoted to the topic of physical activities monitoring in members of Military Band Olomouc. Military Band is very specific organization of Czech Republic army where any kind of research like that has never been done. The main objective was to determine the amount of time devoted to many different physical activities and to monitor the most preferred sports activities that individual members of the band either do or they would like to do. In order to get the data there has been applied the method of questionnaire survey. The initial trigger that lead to the decision to do this research was the prevailing perspective of superior subjects connected with military musicians as a part of the army. Their opinion reflects the impression and is based on the assumption that musicians do not devote their time to sports and physical activities.

Keywords: lifestyle, movement, sport, army, military band

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením
Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., že jsem uvedl všechny použité literární
a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci 26. listopadu 2014

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a laskavé vedení, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Dále děkuji příslušníkům Vojenské hudby Olomouc za vstřícnou spolupráci při vyplňování dotazníků a Bc. Kateřině Obzinové z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci za technickou pomoc při softwarovém zpracování dotazníků.

V neposlední řadě chci také poděkovat Mgr. Věře Voňkové za korekturu textu.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Pohybová aktivita a zdravý životní styl	11
2.2 Armáda České republiky	14
2.3 Vojenská akademie Vyškov	15
2.4 Pohybová aktivita vojáků z povolání	16
2.5 Služební tělesná výchova	18
2.5.1 Členění služební tělesné výchovy	19
2.5.2 Organizace a obsah profesního přezkoušení z tělesné přípravy	20
2.6 Vojenské hudby	21
2.6.1 Vojenská hudba Olomouc	23
3 CÍLE PRÁCE	26
3.1 Hlavní cíle	25
3.2 Dílčí cíle	25
3.3 Výzkumné otázky	25
4 METODIKA	26
4.1 Dotazník IPAQ	28
4.2 Dotazník preferencí sportovních aktivit	28
5 VÝSLEDKY	30
5.1 Struktura sportovních preferencí z hlediska věkových kategorií	30
5.2 Úroveň pohybové aktivity	38
6 DISKUSE	42
7 ZÁVĚRY	45
8 SOUHRN	46

9 SUMMARY	48
10 REFERENČNÍ SEZNAM	50
11 SEZNAM PŘÍLOH	55
12 PŘÍLOHY	56

1 ÚVOD

Problematika zdravého životního stylu je v současnosti velmi aktuálním tématem a zabývá se jím mnoho vědních oborů. Důvodem intenzity řešení způsobu životního stylu je vzrůstající výskyt civilizačních chorob, mezi které patří cukrovka, obezita, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, deprese a další. Tyto nemoci mohou být ovlivňovány různými vnějšími faktory, např. dědičností nebo znečištěným životním prostředím. Významnou roli při jejich vzniku ovšem hrají faktory, které si způsobuje člověk sám. Anna Makarová (2010) ve svém článku uvádí ovlivnitelné faktory způsobené tzv. moderním životním stylem. Jedná se o nadměrnou konzumaci vysoce kalorických potravin, nedostatek pohybu, nekvalitní spánek, stres, alkohol a kouření.

RNDr. Petr Šíma (2009) vysvětluje, že životní styl převzatý ze západních průmyslově rozvinutých států je častokrát doprovázen „sníženou odolností k infekčním nemocem, vzrůstem alergických a autoimunitních onemocnění a také zvyšujícím se počtem chronických nesdělných chorob“. A přitom se v posledních 150 letech ve vyspělých zemích průměrná délka života prodloužila, samozřejmě především díky rozšíření hygienických návyků a objevení mnoha účinných léků.

Člověk postmoderní doby využívá možností konzumního světa plnými doušky a život mnohdy bere jako zcela samozřejmou věc. Pouze však do té doby, dokud ho nezastihne „zákeřná“ nemoc, která požitkářský život začne omezovat. Zdraví rozhodně není samozřejmou věcí. A díky osvětové kampani mnoha institucí, zabývajících se zdravým životním stylem, si to dnes může mnoho lidí uvědomit.

Účelem této práce není pouze sesbírat informace k danému tématu, ale také provést výzkum na konkrétním objektu, což v tomto případě jsou příslušníci Vojenské hudby Olomouc. Po získání a zpracování údajů z dotazníkového šetření vnímám jako užitečné oznámit výsledky tazatelům, a to jako informaci, se kterou mohou dál pracovat, přinejmenším je tato informace může přivést k zamyšlení nad jejich životním stylem.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Pohyb je přirozenou součástí každé živé bytosti. Bez pohybu by nebyl život. Člověk již v prenatálním období dává o sobě vědět pohyby v matčině lůně. Poté, co se narodí, se postupně učí různým pohybům. Zvedá hlavičku, učí se posadit, zkouší první kroky, snaží se uchopovat různé předměty a osvojuje si jejich používání. To jsou základní pohyby, které si člověk v útlém věku přirozeně osvojuje, které potřebuje pro svůj život. Postupným růstem a vývojem se dítě rozvíjí a užívá četné další pohyby. Mezi ně patří rozličná manuální činnost, schopnost ovládnout hudební nástroj nebo štetec, zvládnout jednoduché, ale i náročnější tělocvičné a sportovní úkony a umění tance. „Pohyb tvoří nezastupitelnou součást reprodukce, udržování i rozvoje života.... Specifickým projevem pohybového chování jsou tělesná cvičení, jejichž smyslem je fyzické, psychické i sociální zdokonalování a rozvoj člověka. Tím pohyb přispívá svým nezastupitelným vkladem k socializaci člověka a jeho osobnostní kultivaci“ (Blahutková, Řehulka, & Dvořáková, 2005, 12).

S pohybem je spjata pohybová aktivita člověka a ta ovlivňuje životní styl a má vliv i na lidské zdraví. Pro člověka je zdraví vzácným pokladem, který by si měl každý z nás střežit, je ovšem i důležitým prostředkem k prožití kvalitního života. Mluvíme-li o péči o zdraví, měli bychom mít na paměti nejen zdraví biologické, ale také psychické, sociální a spirituální. Všechny tyto složky lidské bytosti by měly být v symbióze. V této souvislosti je výstižný citát v publikaci Blahutkové, Řehulky a Dvořákové (2005,13): „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak i psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“

2.1 Pohybová aktivita a zdravý životní styl

Pohyb a s ním spojená aktivita je jednou ze základních biologických potřeb člověka. Pokud se mluví o pohybové aktivitě, nelze ji omezit pouze na sportovní úkony, ale zcela jistě sem patří i manuální práce, která je spojena s určitou fyzickou zátěží a může ovlivňovat pohybový rozvoj jedince. Nemůžeme opomenout pro člověka nejpřirozenější pohyb – chůzi. Chůze sice není sportovní výkon, ale pro člověka je to ten nejpřirozenější pohyb, který navíc není fixován na speciální prostory ani vybavení. Svou přirozeností má chůze pozitivní vliv na zdraví a kondici a měla by být součástí našeho každodenního života. V současné době přibývá těch, kteří za den udělají pouze několik kroků. Podle odborníků by však měl člověk denně ujit asi 10000 kroků, což v přepočtu na přesnější jednotku činí cca. 2,5 km. Samozřejmě ne všichni mohou tento limit splnit, protože se dopravují různými dopravními prostředky, častokrát od budovy příbytku až k budově svého zaměstnání, školy apod. V tom případě se doporučuje kompenzovat nedostatek přirozeného pohybu cvičením. Zvolíme-li vhodnou pohybovou aktivitu, můžeme tak oddálit neschopnost zvládnout běžné činnosti, upevnit si zdraví, zlepšit fyzickou kondici i pracovní výkonnost. Labudová a Ramacsay (2000) konstatují, že abychom dokázali objektivně zhodnotit, jaká pohybová aktivita je pro člověka nejvhodnější, měla by se před stanovením jejího obsahu soustředit pozornost i na druh pracovního zatížení konkrétního člověka. Nutné je ovšem dodat, že zvyšování zapojení lidí do sportovních aktivit ve volném čase je hodně závislé na jejich motivech a motivaci ke sportu.

„Průvodním jevem současného životního stylu je nedostatek pohybu a z něj vyplývající zdravotní komplikace“ (Bunc, 2010, 8). Kukačka (2009) prezentuje názor, že životní styl dnešního člověka je přímo alarmující. Současná společnost klade na člověka vysoké nároky a je obtížné zdravý životní styl dodržovat. Přitom zdravý životní styl by měl být součástí každé moderní osobnosti. „Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického růstu, vývoje a rozvoje člověka a zajišťuje optimální funkce organismu. Zejména je tomu tak v rané ontogenezi – v průběhu celého dětství, ale jak se v současné době ukazuje, pohyb je důležitý pro všechny věkové kategorie nevyjímaje období

stáří“ (Havel & Hnízdil, 2009). I v oblasti zdravého životního stylu a pohybových aktivit hraje důležitou roli výchova. Je nezbytné, aby pohyb byl racionálně zařazován do denního režimu a stal se přirozenou součástí našeho života. Primárním zdrojem zdravých návyků je rodina. Další výchovnou institucí v preferování zdravého životního stylu by měla být škola s odbornými pedagogy z této oblasti. Podle Filípkové, Pyšného a Hajerové (2010) by výchova ke zdraví ve školách měla fungovat jako prostředek prevence zdravotních problémů a sociálně-patologických jevů. Lze ji chápat jako výchovně vzdělávací činnost, která je zaměřena na získání správných vědomostí a návyků v oblasti ochrany zdraví a prevence onemocnění.

Děti a mládež v současné moderní společnosti mají téměř neustálý přístup k multimédiím všeho druhu. Televizí počínaje, přes počítače, herní konzole a konče mobilními telefony a internetem. Vzhledem k snadné dostupnosti moderní techniky byl u dětí a mládeže zaznamenán klesající podíl na fyzických aktivitách. Navíc, jak tvrdí Owens a Gutin (2003), v posledních dvou až třech desetiletích se v USA i v dalších vyspělých zemích dramaticky zvýšil výskyt dětské obezity. Lékaři a vědci se stále zabývají problémem, jak udržet mladé lidi fyzicky aktivní. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je nadchnout mladé pro sport. Podle Camilly Knight a Nicholase Holta (2011) byl např. v Kanadě sport definován jako regulovaná forma fyzické aktivity organizovaná jako soupeření mezi dvěma nebo více účastníky za účelem stanovení vítěze s použitím spravedlivých a etických prostředků. Sportující mládež má k dispozici několik vysoce strukturovaných sportovních programů. Navíc jsou jim k dispozici rekreační sportovní kluby, které provozují dobrovolníci, nebo se na organizaci podílí mládež sama.

Zvolíme-li vhodnou pohybovou aktivitu, můžeme prostřednictvím této stimulace zvyšovat nejenom fyzickou kondici, nýbrž také kvalitu života. Podle Pyšného, Hajera a Pyšné (2009) jsou různými výzkumy dokázány příznivé změny vhodného pohybu na funkční i zdravotní stav. „Zlepšují se či udržují vhodné funkce organismu, včetně například pohybových schopností, dovedností a mobility“. Přiměřeně a správně zvolená pohybová aktivita může pozitivně ovlivnit vznik nebo působení některých negativních faktorů, které mohou vést buď ke snížení kvality života, nebo také k předčasnému úmrtí.

Pohyb ovšem ovlivňuje i další faktory lidského života a má schopnost eliminovat stres nebo napětí.

Vše výše zmíněné není ovlivňováno pouze vhodným pohybem nebo absencí pohybové aktivity. Důležitou roli ve vytváření zdravého životního stylu hrají také stravovací návyky.

Během druhé světové války byla většina Evropanů nucena změnit skladbu stravy. Přestali jíst maso, vejce a mléčné produkty a nahradili je prostší stravou složenou z rajčat, obilovin, fazolí, kořenové zeleniny a ovoce. A jaký to mělo dopad na jejich zdraví? Výrazně se snížil výskyt infarktů myokardu a tento stav přetrval i několik let po válce“ (Diehl & Ludingtonová 2007, 45).

Podle Košty a Bertlíka (2006) mají největší vliv na úmrtnost české populace právě nemoci cév a srdce. V této souvislosti se mluví přímo o „epidemii obezity a cukrovky“. Cukrovka, obezita i výskyt mozkových příhod již nejsou nemocemi starších lidí, nýbrž se jejich čím dál častější výskyt posouvá také do mladší generace. Melanson, McInnis a Rippe (2003) vnímají obezitu jako jev, který splňuje všechna kritéria chronické nemoci.

Světová zdravotnická organizace vnímá stupňující se globální epidemii obezity jako jeden z největších opomíjených problémů veřejného zdraví naší doby, jehož dopad na zdraví lidí by mohl být stejně tak velký, jako tomu je v případě kouření (Melanson, McInnis, & Rippe, 2003). Velice důležitým, lze říct i klíčovým momentem, je ovšem snaha a vůle ke změně životního stylu a stravovacích návyků.

„Nadváhou či přímo obezitou trpí v Evropské unii 200 milionů dospělých a každoročně k nim přibývá 400 tisíc obtloustlých dětí školního věku.... V ČR je každý čtvrtý(!) obyvatel starší 15-ti let obézní a každý druhý(!) má nadváhu...“ (Košta & Bertlík, 2006, 20).

Prevalence obezity v evropských zemích se od roku 1980 ztrojnásobila a počty postižených nadále rostou alarmujícím tempem, a to zejména u dětí. Obezita je zodpovědná za 10 – 13 % všech úmrtí v regionu a na zdravotní péči související s léčením obezity je použito 2 – 8 % nákladů (WHO).

Podle odhadů Celosvětové zdravotnické organizace za rok 2008 mělo v evropském regionu více než 50 % mužů a žen nadváhu, z toho asi 23 % žen a 20 % mužů trpělo obezitou. Podle posledních odhadů v zemích Evropské unie postihuje nadváha 30 – 70 %, obezita 10 – 30 % dospělých (WHO).

Kromě obezity a nadváhy velice negativně ovlivňují zdraví i další faktory. Patří sem kouření, nadměrná spotřeba alkoholu, požívání drog. Nesmíme zapomenout na častokrát opomíjené duševní zdraví. „Velkým nepřítelem pro tělo i duši je stres..., mnohdy podvědomě vytvořený, jindy organicky vyplývající z pracovní náplně a různých aktivit...“ (Košta & Bertík 2006, 40). Prostředí, pohyb, výživa, kouření či nekuřáctví, množství konzumace alkoholu, dostatek spánku – to jsou faktory, které mají vliv i na duševní zdraví člověka.

Výše zmíněné faktory jsou zde zmíněny záměrně, neboť při výkonu služby se s některými setkávají i vojenští hudebníci, jejichž životní styl a pohybová aktivita jsou předmětem výzkumu této práce.

2.2 Armáda České republiky

Než se dostaneme k vojenským hudbám, chtěl bych se krátce zmínit o armádě jako takové.

Novodobá historie Armády České republiky (dále jen AČR) začíná rokem 1993, kdy došlo k rozdělení federace na dva samostatné státy. Vznik České republiky znamenal nejen změny ústavy, státních symbolů, ale také vojenských označení a zvyklostí. V tomto období se začalo pracovat na profesionalizaci armády a připravoval se také vstup České republiky do struktur NATO. Tyto procesy s sebou přinesly do života bývalé socialistické armády novou strukturu, nové koncepce výcviku a bojového nasazení. „K naplnění cílů koncepce se realizovaly v následujících letech reorganizační a redislokační kroky a redukce armády“ (Ministerstvo obrany ČR, 2013, 49).

Změnila se strategie obrany země. „Měly být vytvářeny takové schopnosti sil, které umožní chránit bezpečnostní zájmy ČR, především mimo vlastní

území státu“ (MO ČR, 2013, 77). K nasazení vojáků do zahraničních misí bylo nutné zavést nový výcvikový plán, který byl podobný výcviku vojáků západních armád. Aby čeští vojáci, nasazení v zahraničních misích, byli uznáváni svými partnery, museli se jim vyrovnat v profesním výcviku i bojových schopnostech. Základní výcvik poskytuje všem vojákům Vojenská akademie ve Vyškově. Další profesionální výcvik absolvují vojáci již u svých speciálně zaměřených vojenských útvarů.

Pro vojáky z povolání (VZP) jako profesionální příslušníky Armády České republiky je klíčový zejména zákon č. 221/1999 Sb. o vojácích z povolání, který řeší vše ohledně služebního poměru vojáků z povolání, výkonu a doby služby, dovolené a služebního volna, dále zvláštnosti průběhu služby, občanská práva a vojenské kázeňské právo, zdravotní péči a jiné (Zemánek, 2014, 23). Podle výše zmíněného zákona je vojákem z povolání občan, který „vojenskou činnou službu vykonává jako svoje zaměstnání. Voják je ve služebním poměru k České republice“ (Zákon 221/1999Sb.).

2.3 Vojenská akademie Vyškov

Každý voják z povolání, tedy i příslušníci vojenských hudeb, jsou povinni každoročně absolvovat tzv. vojensko-odbornou přípravu, která kromě střeleb z pistole a samopalů zahrnuje také další odborné předměty, např. chemickou, topografickou a zdravotnickou přípravu atd. Tato oblast výcviku je zabezpečována Vojenskou akademií ve Vyškově.

Vojenská akademie (dále jen VA) ve Vyškově je resortním vzdělávacím zařízením Armády České republiky. Připravuje rotmistry, praporčíky a důstojníky pro výkon základních funkcí v odbornostech pozemního vojska..., dále pak příslušníky velitelství a štábů... Poskytuje vojenskoodborné vzdělání všem, kteří jsou již ve služebním poměru, a současně i těm, kteří mají chuť se vojáky z povolání teprve stát, a to

formou základních, doškolovacích a přeškolovacích kurzů (Vojenská akademie Vyškov, 2000).

Pro přípravu vojenských profesionálů a pro potřeby útvarů a zařízení AČR zřizuje kariérové kurzy, pro potřeby Univerzity obrany zajišťuje základní a odborný aplikační kurz, dále zdokonalovací, přeškolovací a speciální kurzy. Pro přípravu vojáků v záloze pořádá výcvik vojáků v záloze a výcvik aktivních záloh (MOČR 2006).

Jeden z mnoha vzdělávacích výcvikových programů zabezpečuje ve VA také oddělení tělesné přípravy. Zmíněné oddělení je součástí akademie od jejího založení v roce 1996. Náplní oddělení je realizovat výuku tělesné přípravy pro všechny probíhající kurzy ve VA a materiálně tuto výuku zabezpečit. Významně se podílí také na přípravě instruktorů speciální tělesné přípravy, na tvorbě učebních plánů, předpisů a metodických pomůcek. „Oddělení tělesné přípravy Vojenské akademie ve Vyškově má na starosti zvyšování tělesné zdatnosti příslušníků stálého stavu a posluchačů kurzů“ (MOČR, 2006, 58).

2.4 Pohybová aktivita vojáků z povolání

Životní styl současné postmoderní doby, provázený nedostatkem pohybové aktivity, civilizačními nemocemi, nadměrnou konzumací jídla, konzumním způsobem života a dalšími faktory, má rozhodující vliv na fyzické i duševní zdraví, což se přirozeně projevuje i u příslušníků armády ČR. Ačkoli by správný životní styl měl být samozřejmou součástí profesionálních vojáků, ne vždy je tomu tak. Soumar a Bolek (1997, 3) tvrdí, že samozřejmou součástí profilu vojenského profesionála by měl být „pěkný vzhled, štíhlá postava, výborný zdravotní stav a vysoká úroveň tělesné zdatnosti.“ Podíváme-li se realisticky či kriticky na současnou armádu, musíme konstatovat, že ne každý voják z povolání splňuje tuto ideální představu. Výše uvedenému popisu nejvíce odpovídají příslušníci speciálních a bojových jednotek, kteří jsou většinou nasazovaní v zahraničních misích, nebo příslušníci reprezentační jednotky

čestné strážce. Tím nechci tvrdit, že u ostatních útvarů tomu tak nemusí být. Ale speciální bojové jednotky jsou cvičeny a připravovány na boj s velkou fyzickou i psychickou zátěží a příslušníci těchto jednotek musí být v obou směrech odolní. S problémem nadváhy a nedostatkem pohybu se potýkají spíše útvary administrativního typu a útvary nebojové. Jelikož jejich náplní - na rozdíl od bojových útvarů - je kancelářská práce, musí být sedavý typ zaměstnání kompenzován služebně řízenou tělovýchovou.

Z rizikových faktorů ovlivňujících způsob života vojáků z povolání má největší prevalenci velmi nízká pohybová aktivita, cca. 46% vojáků je pravidelnými kuřáky a dalších cca. 6% kuřáky nepravidelnými. Klinicky obézní je každý šestý voják starší 35 let. Vyšším krevním tlakem je ohroženo 18% vojáků, ve věku nad 45 let je to již téměř 40% vojáků. Mezi 30. a 35. rokem má vyšší hladinu cholesterolu každý čtvrtý voják, mezi 35. a 40. rokem každý třetí a nad 40 let již každý druhý voják. (Soumar & Bolek, 1997).

Podle novějších průzkumů „polovina armády trpí nadváhou, každého sedmého vojáka pak sužuje obezita, kterou je třeba léčit.... nakoupily se i léky za necelý milion korun. Ty jsou distribuovány mezi vojáky...“ (Stratilík, 2012).

Jenže ne všem se tento "chemický" nápad líbí. "Armádě by měli nařídít větší pohyb, ale k tomu by se museli odhodlat sami generálové, páka na ně neexistuje," tvrdí jiný expert z Univerzity obrany, který si ale nepřál být jmenován. "Kromě toho, že pohyb je daleko přirozenější a zdravější než cpát do lidí chemii a podvazovat jim žaludky, vyšlo by to armádu mnohem levněji," dodává lékař pod podmínkou anonymity (Stratilík, 2011).

Nadváha ovšem není problémem, který postihuje pouze české vojáky. Podle České tiskové kanceláře (ČTK) řeší problém nadváhy vojáků také Pentagon. Podle zmíněné zprávy „americká armáda po 20 letech změní své stravovací standardy a začne vojákům nabízet zdravější potraviny. Důvodem je přibývajícím počet obézních mužů a žen ve zbraní, což podle amerického ministerstva obrany způsobuje problém pro národní bezpečnost“ (ČTK, 2012).

2.5 Služební tělesná výchova

Jak již bylo uvedeno, součástí služebních povinností vojáků z povolání je účast na služební tělovýchově, jejímž každoročním vyvrcholením je přezkoušení fyzické zdatnosti. Právně řeší tuto oblast služebních povinností Normativní výnos ministra obrany (NVMO) č. 12/2011.

Podle článku 1 výše uvedeného výnosu je tělesná nebo pohybová výkonnost „schopnost jednotlivce podávat opakovaně požadované maximální výkony v určité oblasti pohybových aktivit. Je měřitelná časem, vzdáleností, body, počtem opakování cviků apod.“

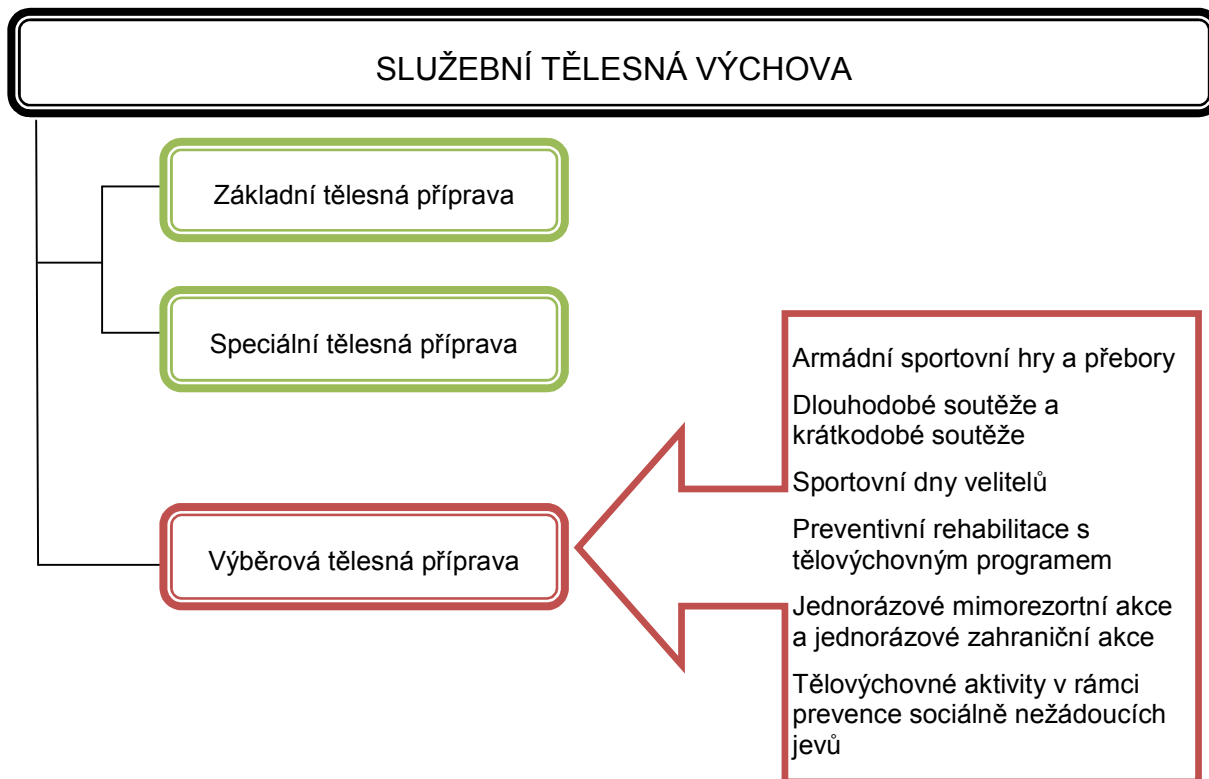
Služební tělesná výchova je tedy řízená činnost vojáků, jejímž cílem je zabezpečit tělesnou připravenost vojáků k řádnému plnění úkolů.

Hlavními úkoly služební tělesné výchovy jsou:

- a) dosahování a udržování optimální tělesné zdatnosti vojáků jako podmínky řádného výkonu služby;
- b) dosahování stanovených výkonnostních požadavků a ovládnutí profesních pohybových dovedností a návyků vojáků k řádnému plnění úkolů v mimořádných situacích nebo při bojové činnosti, a to po celou dobu jejich služebního poměru;
- c) zabezpečování pravidelné pohybové aktivity jako profesní nezbytnosti a předpokladu tělesného i duševního zdraví vojáků;
- d) získávání odolnosti vojáků vůči psychickým zátěžím (NVMO, článek 7).

2.5.1 Členění služební tělesné výchovy

Členění podle NVMO, články 9, 59, 60



Základní a speciální tělesná příprava se uskutečňuje v průběhu výcviku (výuky) vojáků podle jejich služebního zařazení. Organizuje se v rozsahu nejméně 4 hodin týdně a u výkonných vojenských letců a vojenského obsluhujícího personálu v rozsahu nejméně 6 hodin týdně. Výběrová tělesná výchova je nepovinná forma organizované tělovýchovně sportovní činnosti, která se uskutečňuje nad rámec času určeného pro výcvik v tělesné přípravě.

Základní tělesná příprava se zaměřuje na cílevědomé utváření všeobecného pohybového a výkonnostního minima pro další rozvoj tělesné připravenosti vojáků. Navazuje na úroveň jejich tělesné výkonnosti a pohybových dovedností, které získali před povoláním do služebního poměru. V základní tělesné přípravě se využívá metod a prostředků shodných s metodami a prostředky tělesné výchovy a sportovního tréninku nebo jim podobných.

Cílem výcviku v základní tělesné přípravě je:

- a) vyrovnávat vstupní rozdíly v tělesné výkonnosti vojáků nově zařazených k organizačnímu celku nebo jeho složce a připravovat je k plnění základních výkonnostních norem;
- b) rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti a kompenzovat důsledky případného dlouhodobého jednostranného zatížení a psychického napětí vojáků;
- c) vytvářet a upevňovat návyky pravidelné tělesné aktivity.

Speciální tělesnou výchovou se dále nebudeme zabývat, jelikož svým zaměřením není součástí výcviku vojenských hudeb.

2.5.2 Organizace a obsah profesního přezkoušení z tělesné přípravy

Jednotlivé organizační celky nebo jejich složky se zařazují do výkonnostních skupin A, B a C podle požadavků na stupeň jejich vycvičenosti. Do výkonnostní skupiny A se zařazují organizační celky nebo jejich složky s vysokou náročností na tělesnou připravenost jejich příslušníků. Do výkonnostní skupiny B se zařazují organizační celky nebo jejich složky se střední náročností na tělesnou připravenost jejich příslušníků. Do výkonnostní skupiny C se zařazují organizační celky nebo jejich složky s požadavkem na zvládnutí základních pohybových schopností a dovedností jejich příslušníků. Vzhledem k tomu, že vojenské hudby patří k nebojovým složkám AČR, jsou zařazeny do výkonnostní skupiny C.

2.6 Vojenské hudby

Původní formě vojenských hudeb předcházela složitý vývoj, sahající až do pravěku, kdy člověk poprvé použil zvířecí roh k varování před nebezpečím. Hudební nástroje v armádě sloužily původně pouze k služebním účelům. Bubeník udával tempo při pochodu a trubač akusticky oznamoval jednotlivé pokyny a rozkazy pomocí krátkých signálů. Vojenské orchestry, které by byly schopny hudební produkce k poslechu i k tanci, se začaly formovat od poloviny 18. století, kdy byla zavedena v rakousko-uherské monarchii řádná vojenská služba. Důležitým mezníkem ve vývoji vojenských hudeb byl na počátku 19. století zrod císařských pluků. Jedním z jejich přínosů byla i prezentace vojska na veřejnosti formou koncertů vojenských hudeb pro veřejnost.

Při utváření podoby vojenských hudeb moderního typu na území rakouské říše sehrála významnou roli i turecká janičářská hudba, se kterou se střední Evropa seznámila za dob vojenských tažení, a to hlavně při obležení a pokusu o anexi Vídně v letech 1788 – 1791.... Název turecká hudba se nadlouho udržel jako ekvivalent označení pro polní vojenskou kapelu (Hruška, 2012, 10).

Během 18. století se v prostoru monarchie postupně začaly v souvislosti s vlastním využitím hudební soubory pro potřeby vojska rozčleňovat do dvou kategorií, přičemž jejich legislativní zabezpečení bylo odlišné. První seskupení, běžně nazývané bandisté,¹ tvořili trubači, pištcí a bubeníci, kteří byli příslušníky řadového vojska a vlastníci pluků na jejich vydržování dostávali od císaře finanční prostředky. Druhá skupina hudebníků, nazývaná hobojisté, se rekrutovala z řad poddaných služebních hudebníků „v livreji“ nebo profesionálů, členů šlechtických a zámeckých kapel. Ti byli využíváni pro zábavní či reprezentační potřeby a náklady na jejich činnost pokrývali majitelé pluků pouze z vlastních zdrojů (Hruška, 2012, 11).

¹ Bandisté vytvářeli „bandy“, což byl v 18. století běžný název pro seskupení vojenských hudebníků.

Až do roku 1914 byly rakousko-uherské vojenské hudby doplňovány řádně odvedenými branci a dobrovolníky.... Kvalitu hudebního tělesa zajišťovali především vojáci s dobrovolně prodlouženou prezenční službou (zvaní též „délesloužící“) a „vylepšovali“ ji dobrovolníci z řad konzervatoristů (Etnologický ústav Akademie věd ČR, 2007, 335-336).

Podle B. Peška (Etnologický ústav Akademie věd ČR, 2007) byly československé vojenské hudby po vzniku nového státu nejpopulárnější složkou armády. Kvůli rozpuštění c. a k. orchestrů a demobilizaci délesloužících dobrovolníků bylo nutné zajistit personální zabezpečení pro nově vzniklé posádkové hudby. Ve velení tehdejší armády se začalo mluvit o škole pro vojenské muzikanty. „O zřízení vojenské hudební školy měli zájem nejen vojenští kapelníci, ale i z civilních kruhů se ozvaly hlasy navrhuující její zřízení...“ (Etnologický ústav Akademie věd ČR, 2007, 345). Návrhy na vznik vojenské hudební školy (dále jen VHŠ) prošly všemi schvalovacími procesy Ministerstva národní obrany a dne 4. listopadu 1921 bylo zřízení školy schváleno. Výuka byla zahájena dne 1. října 1923. VHŠ se tak stala nejstarší střední vojenskou školou v nově vzniklé republice. Škola působila v řadě míst, v roce 1958 se definitivně stěhuje do Roudnice nad Labem. Vojenská hudební škola, od roku 1991 Vojenská konzervatoř, byla na základě rozkazu ministryně obrany ke dni 31. 8. 2008 zrušena. Za dobu 85 let vychovala přes 4000 kvalitních hudebníků. Od této doby se vojenské hudby personálně doplňují z civilistů na základě výběrového řízení, v němž zájemce o službu u vojenské hudby musí absolvovat konkurz, kompletní lékařské vyšetření, psychotesty, testy z tělesné zdatnosti a nakonec tříměsíční základní vojenský výcvik ve Vojenské akademii Vyškov.

Na počátku 19. století působilo v rakouské armádě 120 vojenských orchestrů, v roce 1860 jich bylo již 164, z toho na území současné České republiky bylo činných 22 vojenských kapel. V řadách vojenských hudebníků se vystřídalo mnoho významných muzikantských osobností, které určovaly vysokou kvalitu těchto těles. Do nedávné minulosti patřily české vojenské hudby mezi špičková tělesa evropského formátu a dostávalo se jim vysokého uznání nejen u civilní veřejnosti a odborníků v tuzemsku, ale také v zahraničí.

Po rozdělení federace v roce 1993 bylo na území České republiky ještě 19 hudeb. Vlivem reorganizačních změn došlo k postupnému rušení vojenských orchestrů. Poslední rušení proběhlo v roce 2009, čímž z výborných reprezentačních těles AČR zbyly pouze dvě vojenské hudby. Jedna sídlí v Praze a druhá je dislokována v Olomouci.

Přesto, že vojenské hudby postihl poměrně neblahý osud, zbývající hudebníci musí dál s nasazením plnit své povinnosti a služební úkoly, častokrát v nelehkých situacích.

2.6.1 Vojenská hudba Olomouc

Olomouc byla velmi významným městem již od roku 1063, kdy zde bylo založeno první moravské biskupství. Její význam však nespočíval pouze v církevní oblasti, ale stává se důležitým i z hlediska vojenského a strategického. Strategická poloha zajistila Olomouci jedno z čelných míst mezi posádkami rakouské armády. „Vysoká koncentrace vojenských útvarů v Olomouci způsobila, že intenzita služebních a mimoslužebních vystoupení zdejších plukovních kapel byla srovnatelná s obdobným provozem v nejvýznamnějších hudebních centrech, jakými byly Praha, Vídeň a Pešť“ (Vičarová, 2002, 98).

Nejstarší zmínky o vojenské hudbě v Olomouci pocházejí z roku 1759. Od roku 1855 působily v Olomouci dvě kapely. Byla to hudba 19. pěšího pluku a hudba 40. pěšího pluku. „Jejich hudební produkce byly pravidelně hodnoceny v novinách a ve všech nalezených zmínkách byl výkon obou těles popisován jako efektní a precizní“ (Vičarová, 2002, 104). V Olomouci se vystřídalo několik vojenských hudeb, podstatné ovšem je, že všechny zdejší vojenské kapely měly pro hudební život a rozvoj všeobecné hudebnosti v Olomouci velký význam. „Skutečnost, že v Olomouci většinou současně působilo několik kapel a každá z nich účinkovala na služebních i mimoslužebních produkcích až

několikrát týdně, vedla ke zcela mimořádné bohatosti zdejšího hudebního života a četným možnostem hudebního vyžití občanů“ (Vičarová, 2002, 150).

Po obsazení naší republiky německými fašisty v roce 1938 byla československá armáda a s ní i vojenské hudby rozpuštěny. Novodobá historie olomoucké vojenské hudby se datuje od roku 1945. Je vedena pod hlavičkou hudby pěšího pluku. Po únoru 1948 přešla naše armáda do období rychlého dobudování v armádu nového typu. Je možno říci, že zlepšení materiálního zajištění vojáků a kulturně umělecké činnosti v armádě přispělo také k rozvoji vojenské hudební složky a vysoké kvalitě produkce vojenských hudeb. V současné době při stálé reorganizaci armády ČR, která výrazně zasáhla i vojenské hudby, zůstává Vojenská hudba Olomouc jednou ze dvou vojenských hudeb, která může i nadále plnit své poslání, navazovat na bohaté tradice a dělat čest české hudbě u nás i v zahraničí. Vojenskou hudbu Olomouc tvoří 36 profesionálních hudebníků se dvěma dirigenty, kteří jsou většinou absolventy Vojenské konzervatoře v Roudnici nad Labem nebo ostatních konzervatoří a Akademií múzických umění v České republice (Kronika Vojenské hudby Olomouc).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem bakalářské práce bylo na základě dotazníkového výzkumu analyzovat úroveň pohybové aktivity a sportovní preference u příslušníků Vojenské hudby Olomouc. Dále pak poskytnout důležité zpětnovazební informace všem zúčastněným tazatelům.

3.2 Dílčí cíle

Dílčím cílem má být přispět k všeobecnému monitoringu sportovních preferencí a pohybových aktivit.

Dalším dílčím cílem je přiblížit historii a současnost vojenských hudeb jakožto málo prezentovaných, a proto v povědomí dnešních občanů České republiky málo známých součástí Armády České republiky.

3.3 Výzkumné otázky

1. Účastní se příslušníci VH Olomouc pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivity?
2. Jaký druh neorganizované sportovní aktivity nejčastěji provádějí příslušníci VH Olomouc v letním a zimním období?
3. Jaká je úroveň pohybové aktivity členů vojenské hudby podle jednotlivých věkových kategorií?
4. Jaká je úroveň pohybové aktivity členů vojenské hudby podle místa bydliště?
5. Jaký vliv má na pohybovou aktivitu hodnota BMI?

4 METODIKA

K získání výsledků byly použity dva standardizované dotazníky – dotazník IPAQ k zjištění pohybové aktivity u dotázaných a dotazník preferencí sportovních aktivit.

Výzkumného šetření se zúčastnilo 35 mužů. Při sledování sportovních preferencí je určujícím faktorem věk dotazovaných. Pro výsledky monitoringu pohybové aktivity byly vybrány faktory tři – věk, bydliště a BMI.

Pro použití faktoru „věk“ bylo nutné určit věkové kategorie (Tabulka 1), do kterých budou jednotlivci řazeni. Věkový rozptyl dotazovaných příslušníků Vojenské hudby Olomouc je mezi 27 a 53 lety. Na základě dat získaných v dotazníku jsem určil pět věkových kategorií.

Tabulka 1. Počet osob v určitých věkových kategoriích.

<i>věk</i>	<i>počet osob</i>
27 - 34	7
35 - 39	6
40 - 44	8
45 - 49	7
50 a více	7
celkem	35

Faktor „bydliště“ je specifikován v samotném dotazníku, v němž jsou vytvořeny 4 skupiny obcí podle počtu obyvatel (Tabulka 2). Tento faktor je specifickým z důvodu propojenosti s každodenními aktivitami.

Tabulka 2. Kategorie bydliště podle počtu obyvatel.

velké město	> 100 000 obyvatel
středně velké město	30 000 – 100 000 obyvatel
menší město	1 000 – 29 999 obyvatel
malá obec / vesnice	< 1 000 obyvatel

Hodnota BMI slouží k posouzení optimální hmotnosti ve vztahu k tělesné výšce. Přehled těchto hodnot ukazuje Tabulka 3. BMI vypočítáme tak, že hmotnost v kilogramech vydělíme výškou v metrech na druhou.

Tabulka 3. Rozdělení hodnot BMI

BMI (kg/m²)	kategorie
pod 18,5	podváha
18,5 – 24,9	norma
25 – 29,9	nadváha
30 – 34,9	obezita 1. stupně (lehká otylost)
35 – 39,9	obezita 2. stupně (výrazná otylost)
nad 40	obezita 3. stupně (morbidní otylost)

(Machová & Kubátová, et al., 2009, 219)

4.1 Dotazník IPAQ

Dotazník IPAQ (Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě) slouží k zjištění stavu pohybové aktivity zkoumaného objektu a spadá do kategorie metod pracujících na základě sebehodnocení. Jedná se o celosvětově rozšířenou formu sběru dat z oblasti pohybové aktivity, která zprostředkovává srovnání získaných údajů jak na národní úrovni, tak i na úrovni mezinárodní. IPAQ hodnotí pohybovou aktivitu v rámci komplexního souboru oblastí. S ohledem na výzkum sportovních preferencí získáváme z dotazníku IPAQ informace o pravidelné účasti v organizované pohybové aktivitě, informace o sportovní aktivitě, kterou během roku respondenti nejčastěji provozují, a o respondenty nejpreferovanější sportovní aktivitě (Kudláček & Frömel, 2012).

Pro výzkum v rámci bakalářské práce byla použita krátká verze dotazníku. Krátká verze dotazníku je zaměřena na sledování intenzivní pohybové aktivity, pohybové aktivity střední zátěže a chůze v posledních sedmi dnech před výzkumem. Dále sleduje průměrnou dobu sezení během pracovního dne. Poslední část dotazníku mapuje demografické údaje, osobnostní charakteristiku, způsob života a sportovní aktivitu. Krátká verze dotazníku je obsažena v části Přílohy (Příloha 1).

Zpracování výsledků bylo realizováno v souladu s metodikou IPAQ.

4.2 Dotazník preferencí sportovních aktivit

Dotazník preferencí sportovních aktivit je sestaven tak, aby zjišťoval základní informace o účasti respondentů ve sportovních aktivitách v rámci organizovaných a neorganizovaných forem. Struktura preferencí sportovních aktivit byla zjišťována v osmi oblastech:

- individuální sporty;
- týmové sporty;

- kondiční aktivity;
- sportovní aktivity ve vodě;
- sportovní aktivity v přírodě;
- bojová umění;
- rytmické a taneční aktivity;
- sportovní aktivity – souhrnně.

První část dotazníku sleduje pravidelnou a organizovanou sportovní aktivitu během týdne v posledních 12 měsících a nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu v letním a zimním období, také v průběhu posledních 12 měsíců. Respondenti po vyplnění základních demografických údajů a výše zmíněné první části dotazníku měli dále za úkol v druhé části dotazníku označit pořadí pěti nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým by se rádi věnovali. Výsledkem zpracování je prezentace pořadí preferovaných sportovních aktivit a přehled o účasti v organizovaných i v neorganizovaných formách sportovních aktivit (Kudláček & Frömel, 2012). Dotazník je obsažen v části Přílohy (Příloha 2).

5 VÝSLEDKY

5.1 Struktura sportovních preferencí z hlediska věkových kategorií

Věk je jedním z důležitých faktorů při sledování sportovních preferencí a pohybové aktivity. Věkem se může měnit zájem o určité sportovní aktivity a tento faktor častokrát ovlivňuje intenzitu a množství pohybové aktivity.

V následujících tabulkách (Tabulka 4 – Tabulka 11) je zaznamenáno pořadí preferovaných sportů v jednotlivých kategoriích.

Tabulka 4. Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty (pořadí)

Individuální sporty – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Atletika	3	6	2	9	14
Badminton	16	3	6	3	3
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, pétanque)	15	2	10	7	8
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	7	6	10	11	12
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	5	11	4	1	4
Golf (minigolf)	11	9	12	12	8
Kanoistika, veslování	11	13	15	14	12
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	13	13	15	14	10
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	4	13	15	9	15
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	6	1	8	8	6
Plavání	1	9	1	4	1
Snowboarding	13	13	9	14	17
Sportovní gymnastika	9	13	12	14	15
Squash (ricochet, racquetball)	16	12	14	12	10
Stolní tenis	7	6	3	2	6
Střelba, lukostřelba	2	3	6	4	5
Tenis (soft tenis)	9	3	4	6	1

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Tabulka 4 ukazuje preferované pořadí individuálních sportů. Podle celkových výsledků z této oblasti lze konstatovat, že mezi nejvíce preferované individuální sporty patří plavání, cyklistika a stolní tenis. Můžeme si všimnout, že plavání se na celkovém 1. místě umístilo ve třech věkových kategoriích.

Tabulka 5. Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty (pořadí)

Týmové sporty – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Americký fotbal	7	10	13	12	8
Baseball, softball	8	8	12	12	6
Basketbal	8	8	4	6	11
Curling	11	7	8	4	6
Florbal (pozemní hokej, nohejbal)	2	4	5	5	11
Fotbal (futsal)	1	2	2	2	1
Frisbee	3	10	9	8	13
Házená (vybíjená)	11	5	6	9	5
Lakros	11	10	7	12	14
Lední hokej (in-line)	4	3	9	6	2
Nohejbal	5	1	1	1	4
Ragby	11	10	13	11	8
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	10	10	9	10	8
Volejbal (beach, přehazovaná)	6	6	2	2	2

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

V kategorii „Týmové sporty“ (Tabulka 5) je viditelná výrazná obliba fotbalu, po něm v oblíbenosti následuje nohejbal a volejbal. Výsledky získané v úzké skupině respondentů korespondují s názorem sportovních fanoušků v ČR, aspoň podle ankety „Sport roku“ (Sterly, 2012), v níž zvítězil fotbal jako nejoblíbenější ze všech sportů.

Tabulka 6. Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity (pořadí)

Kondiční aktivity – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Běh (jogging)	1	2	1	1	4
Bodystyling	9	10	9	6	9
Jóga	2	9	5	6	4
Kondiční chůze (nordic walking)	4	6	4	2	2
Kulturistika	6	4	8	5	7
Posilovací cvičení	3	4	2	4	3
Spinning	8	8	7	10	8
Sportovní aerobic	9	6	9	11	11
Taebo (box aerobic)	11	10	11	6	10
Tai-Chi	5	2	6	6	6
Zdravotní cvičení	7	1	3	2	1

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Podle Tabulky 6 můžeme usuzovat, že běh je v současné době hodně populární a stává se moderním trendem sportovní aktivity. Z přehledu lze vyčíst, že běh zaujal ve čtyřech věkových kategoriích přední místa a také respondentům starším 50 let není tato aktivita cizí. Po běhu je v kondičních aktivitách dále preferováno zdravotní cvičení a kondiční chůze.

Tabulka 7. Struktura sportovních preferencí – Pohybové aktivity v přírodě (pořadí)

Pohybové aktivity v přírodě – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	10	11	14	15	14
Bruslení (in-line, kolečkové)	4	8	2	6	6
Cykloturistika	1	5	1	1	1
Golf	14	8	13	8	5
Jezdectví	12	5	6	4	11
Lanové aktivity	11	11	9	11	9
Létání, plachtění, rogalo	14	11	6	8	14
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	6	7	14	11	12
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	3	8	14	7	14
Lyžování běžecké	6	2	9	15	12
Lyžování sjezdové, skialpinismus	6	3	3	5	4
Motorismus, skiering, vodní motorismus	9	11	9	8	6
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	14	11	12	11	6
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	14	11	14	11	10
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	2	1	5	3	1
Plavání, koupání, vodní atrakce, skoky do vody	4	4	4	1	3
Snowboarding	12	11	8	15	14

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Preference nejoblíbenějších pohybových aktivit v přírodě (Tabulka 7) významně podtrhuje oblíbenost sportovních aktivit představených v kategorii individuálních a kondičních aktivit. V této kategorii zaujaly dominantní postavení cykloturistika, pěší turistika a plavání.

Tabulka 8. Struktura sportovních preferencí – Pohybové aktivity ve vodě (pořadí)

Pohybové aktivity ve vodě – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	4	1	4	3	2
Plavání s ploutvemi (potápění)	2	3	3	2	3
Skoky do vody	3	4	2	4	4
Synchronizované plavání	4	5	5	5	5
Zdravotní plavání	1	1	1	1	1

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Výsledky průzkumu pohybových aktivit ve vodě, jelikož jejich počet v dotazníku je omezený, vnímám jako orientační. Aktivity jsou seřazeny spíš podle atraktivnosti než jako preferované aktivity. Jedinečné místo ovšem zaujímá zdravotní plavání jako nejdominantnější aktivita této kategorie.

Tabulka 9. Struktura sportovních preferencí – Bojová umění (pořadí)

Bojová umění – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Aikido	6	1	1	1	8
Box	2	8	3	7	1
Judo	3	4	6	4	2
Karate	3	3	1	2	8
Kick-box (thai-box)	7	7	5	9	5
Kung-fu	1	2	4	3	5
Musado	8	5	8	5	3
Taekwon-do	3	6	6	5	7
Wrestling (sumo)	9	8	9	7	3

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Mezi bojovými sporty (Tabulka 9) se na předních pozicích umístilo kung-fu, aikido a karate. Spodní stranu žebříčku oblíbenosti tvoří wrestling a kick-box.

Tabulka 10. Struktura sportovních preferencí – Rytmické a taneční aktivity (pořadí)

Rytmické a taneční aktivity – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Balet, výrazový tanec	7	8	7	10	9
Bojové tance (capoeira)	1	7	3	3	4
Latinsko-americké tance	2	3	2	6	3
Lidové tance (country)	4	5	4	1	2
Moderní gymnastika	9	6	5	8	10
Moderní tance (break dance, disco, hip-hop)	6	10	9	5	5
Orientální tance (břišní tance)	9	8	10	9	7
Rock'n'roll	3	1	5	7	8
Standardní tance	5	1	1	2	1
Taneční aerobik	8	4	8	3	6

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Rytmické a taneční aktivity (Tabulka 10) hrají v životě hudebníků významnou roli, jelikož tato kategorie je součástí jejich zaměstnání. Podle výsledků v tabulce vidíme, že přední pořadí zaujaly standardní tance, lidové tance a latinsko-americké tance. Nejméně preferovanými v této oblasti jsou orientální tance a balet.

Tabulka 11. Kategorie sportovních aktivit (pořadí)

Kategorie sportovních aktivit – Faktor VĚK					
	25–34	35–39	40–44	45–49	50+
Individuální sporty	1	1	1	1	2
Týmové sporty	2	1	2	3	1
Kondiční sporty	5	5	3	2	4
Sportovní aktivity v přírodě	3	3	3	4	3
Sportovní aktivity ve vodě	4	6	5	6	5
Bojová umění	6	4	6	5	6
Rytmické a taneční aktivity	7	7	6	7	7

Legenda: Zvýrazněny jsou dominantní sportovní aktivity, které byly určeny na základě průměrného hodnocení pořadí.

Tabulka 11 se zabývá předchozími kategoriemi souhrnně a ukazuje shodu v oblíbenosti individuálních a týmových sportů ve všech věkových kategoriích. Pomyslnou bronzovou příčku získaly sportovní aktivity v přírodě.

5.2 Úroveň pohybové aktivity

Úroveň pohybové aktivity byla zjišťována pomocí Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ) a k výzkumu byla použita jeho krátká verze. Zpracování výsledků proběhlo v programu Statistica 8.0 CZ.

Legenda k tabulkám:

Mdn - medián

IQR - interkvartilové rozpětí

M - aritmetický průměr

SD - směrodatná odchylka

Tabulka 12. Úroveň pohybové aktivity u jednotlivých věkových kategorií (MET-min/týden).

	27 – 34 (n=7)		35 – 39 (n=6)		40 – 44 (n=8)		45 – 49 (n=7)		50 + (n=7)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	720	5760	720	1819	1680	3360	2400	3360	1920	5280
Stř. intenzivní PA	480	2040	240	420	540	1200	480	960	101	360
Chůze	495	2442	1089	808,5	1683	2277	198	990	462	653,5
Celková PA	1695	10242	2049	3047,5	3903	6837	3078	5310	2483	6293,5

Co se věkových kategorií týče, ve zkoumaném vzorku jsou zastoupeny poměrně rovnoměrně. Celkové výsledky v Tabulce 12 ukazují, že nejvíce pohybové aktivity mají tazatelé ve věku 40 – 44 let. Nejnižší pohybovou aktivitu vyvíjí nejmladší věková skupina dotazovaných.

Tabulka 13. Pohybová aktivita podle místa bydliště (MET-min/týden).

Faktor Bydliště (n)	Intenzivní PA		Středně intenzivní PA		Chůze		Celková PA	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
> 100 000 (n=18)	480	1920	240	420	429	693	1149	3033
30 000 – 99 999 (n=1)	0	0	960	0	2772	0	3732	0
1 000 – 29 999 (n=12)	4320	2400	720	1989,5	858	1881	5898	6270,5
< 1 000 (n=4)	480	1440	540	1620	1683	1567,5	2703	4627,5

Významně zastoupenými skupinami v oblasti bydliště (Tabulka 13) jsou osoby žijící ve velkém městě (> 100 000 obyvatel) a v menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel). Právě tyto dvě skupiny ukazují nejvyšší a nejnižší úroveň pohybové aktivity.

Tabulka 14. Hodnota BMI u jednotlivých skupin

	27 – 34 (n=7)		35 – 39 (n=6)		40 – 44 (n=8)		45 – 49 (n=7)		50 + (n=7)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMI	26,1	2,5	26	3,7	27,6	2,8	27,3	1,9	28,7	3,5

Tabulka 14 představuje průměrné hodnoty BMI v jednotlivých věkových kategoriích.

Tabulka 15. Pohybová aktivita podle hodnoty BMI (MET-min/týden).

	BMI 18,5 – 24,9 (n=8)		BMI 25 – 29,9 (n=21)		BMI 30 – 34,9 (n=6)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	290,5	600	1920	3840	2640	3840
Středně intenzivní PA	180	690	480	720	270	480
Chůze	783,75	1320	396	1435,5	792	726
Celková PA	1254,25	2610	2796	5995,5	3702	5046

Čísla v Tabulce 15 ukazují již konkrétnější výsledky, než byly uvedeny v Tabulce 14. Zde vidíme, že 8 objektů výzkumu je v normě, co se týče BMI, 21 respondentů má nadváhu a zbylých 6 trpí obezitou 1. stupně. Pozoruhodný je výsledek, že právě posledně jmenovaná skupina má nejvyšší intenzitu pohybové aktivity.

6 DISKUSE

Objektem výzkumu bakalářské práce byla jedna ze dvou vojenských hudeb na území České republiky, a to Vojenská hudba Olomouc. Počtem členů je tato hudba výrazně menší než druhý ze stávajících vojenských orchestrů, jímž je Ústřední hudba AČR (ÚH AČR) v Praze. Každopádně - Vojenská hudba Olomouc byla jedinečným výzkumným objektem, který v oblasti sportovních preferencí a pohybové aktivity nebyl dosud zkoumán. Určitě by bylo zajímavé provést stejnou studii s příslušníky ÚH AČR nebo také s ostatními uměleckými složkami ozbrojených sil ČR (Hudba Hradní stráže, Vojenský umělecký soubor Ondráš).

Na základě údajů získaných v dotazníkovém šetření můžeme konstatovat, že sport a pohyb není cizí ani olomouckým vojenským hudebníkům. I přes vyšší výskyt hodnot BMI, než se u vojenských zařízení očekává, můžeme říci, že stav sportovních i pohybových aktivit je uspokojující. Až na 5 respondentů, kteří přiznali, že v posledních 12 měsících neprovozovali žádnou sportovní aktivitu, zbytek zkoumaného vzorku provozuje neorganizovanou sportovní činnost. Tudíž absenci sportovní aktivity lze na základě výsledků průzkumu vyloučit.

Další oblastí výzkumu byla pohybová aktivita, kde jsme sledovali intenzivní PA, středně intenzivní PA a chůzi. Zde mne překvapily výsledky ve věkových kategoriích. Všeobecně se očekává, že nejmladší budou nejaktivnější a budou se pohybovat nejintenzivněji. Podle statistiky, vyplývající ze šetření se ukázalo, že nejvyšší úroveň PA ve VH Olomouc vykazují čtyřicátníci, poté padesátníci a nejhůře jsou na tom nejmladší členové orchestru. Bylo by zajímavé zjistit, co je toho příčinou.

U faktoru „Bydliště“ lze dedukovat, že lidé žijící ve velkých městech, většinou v bytech, nemají tolik pohybu jako ti, co žijí v menších obcích nebo vesnicích, a vykazují kromě svého zaměstnání i další PA, např. práci na zahradě. Je zde jeden pozitivní faktor, jímž by tato domněnka mohla být ovlivněna, a to je fakt, že velká města poskytují větší možnosti k pohybovým aktivitám – jsou zde různé sportovní haly, tělocvičny, fitnessy a další. Podíváme-li se však na výsledky našeho malého vzorku zkoumaných objektů, zjišťujeme, že první

dedukce byla správná. Respondenti žijící v menších obcích (1 000 – 29 999 obyvatel) vykazují nejvyšší úroveň PA ze všech zkoumaných skupin. Nejnižší úroveň PA nalézáme u skupiny žijící ve velkém městě (> 100 000 obyvatel). Ve srovnání s výzkumem Nykodýma a Mitáše (2011) jsem v oblasti s rozhodujícím faktorem bydliště dospěl k mírně rozdílnému výsledku, a to u největší pohybové aktivity. U výše zmíněného zdroje nejintenzivnější PA vyvíjejí respondenti na vesnicích (< 1 000 obyvatel). Zajímavá je shoda u nejméně aktivní skupiny. V obou případech jsou to tazatelé žijící ve velkých městech (> 100 000 obyvatel). K mírně rozdílnému výsledku dospěli také Kudláček a Frömel (2012). Výzkumný soubor se ovšem netýkal dospělé populace, ale středoškolských chlapců. Zde, stejně jako u předchozího zdroje, můžeme pozorovat největší míru pohybu u skupiny pocházející z vesnice (< 1 000 obyvatel). Druhou nejaktivnější skupinou je zde soubor pocházející z velkých měst. V tomto případě lze konstatovat, že středoškolská mládež žijící ve velkých městech dokáže pravděpodobně mnohem lépe využívat prostředků k pohybové a sportovní aktivitě než generace středního věku.

Třetím zkoumaným faktorem byla hodnota BMI. Tabulka 15, která ukazuje průměrné hodnoty BMI v jednotlivých věkových skupinách, se zdá být velmi uspokojivá, jelikož v ní nenacházíme žádnou hodnotu, která by překročila úroveň nadváhy. A byl by to ideální stav, kdyby zmíněné hodnoty nebyly pouhým aritmetickým průměrem. Tabulka je sice zařazena do přehledu výsledků, ale popravdě nám nedává žádné konkrétní odpovědi. Proto jsem se rozhodl, že faktor BMI prozkoumám ne vzhledem k věku, ale také vzhledem k pohybové aktivitě. Zde se už rýsují mnohem konkrétnější výsledky, o kterých lze dále diskutovat.

BMI určuje optimální hmotnost ve vztahu k výšce. Zde můžeme vyslovit hypotézu, že lidé s nižšími hodnotami BMI (nemyslím zde podváhu, ale normu, popř. lehkou nadváhu) budou mít víc pohybové aktivity, díky které mají také optimální hmotnost. A právě naopak lidé, kteří se málo hýbou, budou vykazovat vyšší hodnoty BMI. Nevím, jakých výsledků bychom dosáhli při větším a širším vzorku respondentů, ale v našem výzkumu jsme i v tomto ohledu došli k překvapivým výsledkům.

Nejvyšší pohybovou aktivitu jsme zaznamenali u lidí s BMI vyšší než 30, tedy u těch, kteří trpí obezitou 1. stupně. Nejnižší PA je u lidí s „ideální“ hmotností, tj. mající BMI mezi 18,5 a 24,9. Je otázkou, zda obézní tazatelé vyvíjejí intenzivnější pohybovou aktivitu právě proto, že si uvědomují svou „nemoc“, a chtějí tím přispět k regulaci své hmotnosti. Je to problém, který by stálo za to prozkoumat, bohužel však není předmětem této práce.

7 ZÁVĚRY

V souladu s cíli bakalářské práce a k ní se vztahujícímu výzkumu jsem na základě dotazníkového šetření analyzoval úroveň pohybové aktivity a preferenci sportovních aktivit u souboru vojenských hudebníků, příslušníků Vojenské hudby Olomouc. Ačkoli zkoumaný soubor není početně široký, můžeme říci, že je o to specifitější. Objekt nebyl dříve podroben žádnému podobnému výzkumu.

S přihlédnutím k některým faktorům (věk, místo bydliště a hodnota BMI) jsem se pokusil zjistit možné trendy ve sportovních preferencích a také v intenzitě pohybové aktivity. Vzhledem k nedostatečné velikosti zkoumaného souboru nelze výsledky výzkumu zevšeobecňovat. Lze je interpretovat pouze pro konkrétní soubor k uvědomění si některých nedostatků v pohybové aktivitě nebo ve sportovních aktivitách.

Každopádně můžeme říci, že výzkumné otázky pro tento výzkum byly uspokojivě zodpovězeny. Můžeme vyvrátit tvrzení, že vojenským hudebníkům je sport a pohyb cizí. Právě naopak. Většina z nich pravidelně sportuje a vyvíjí i další (pracovní) pohybovou aktivitu.

Překvapující jsou výsledky intenzity PA ve věkových kategoriích, kde nejmladší věková kategorie (27 – 34 let) má nejméně pohybu za týden, a také u faktoru BMI je překvapující, že nejvíc pohybu má skupina s BMI větším než 30 (obézní) a nejmenší pohybovou aktivitu vyvíjí skupina s normálním BMI (\bar{x} 23,5).

Výsledky výzkumu sportovních preferencí spojené s výzkumem pohybové aktivity by mohly značně ovlivnit zájem o sportovní aktivity a zlepšit celkovou pohybovou aktivitu zkoumané skupiny. Je ovšem potřeba nabídnout dané skupině i jednotlivcům v ní kvalitní organizovanou a pravidelnou aktivitu pod vedením zkušených odborníků, která bude odpovídat jejich zájmům a potřebám.

8 SOUHRN

Hlavním cílem výzkumu bylo na základě dotazníkového šetření monitorovat preference sportovních aktivit a úroveň pohybové aktivity u vojenských hudebníků. Výzkum hledal odpovědi na otázky:

1. Účastní se příslušníci VH Olomouc pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivity?
2. Jaký druh neorganizované sportovní aktivity nejčastěji provádějí příslušníci VH Olomouc v letním a zimním období?
3. Jaká je úroveň pohybové aktivity členů vojenské hudby podle jednotlivých věkových kategorií?
4. Jaká je úroveň pohybové aktivity členů vojenské hudby podle místa bydliště?
5. Jaký vliv má na pohybovou aktivitu hodnota BMI?

Výzkumný soubor ($n = 35$ mužů) byl tvořen příslušníky Vojenské hudby Olomouc. Pro účely tohoto projektu byly zvoleny dvě výzkumné metody – dotazník sportovních preferencí a krátká verze dotazníku IPAQ. Do celkové analýzy byli zahrnuti pouze respondenti, kteří vyplnili oba dotazníky.

Na základě dotazníků jsme zjistili, že pouze 5 respondentů se účastní pravidelné a organizované sportovní aktivity (tj. pod vedením trenéra, cvičitele, organizace).

Tři dotazovaní uvedli, že neprovádějí vůbec žádnou sportovní aktivitu.

V neorganizované formě sportovních aktivit v letním období dominují cyklistika, běh a plavání, v zimním období zase lyžování, plavání a fitness.

Podíváme-li se na úroveň pohybové aktivity v jednotlivých věkových kategoriích, můžeme konstatovat, že nejintenzivnější aktivitu vyvíjí věková kategorie 3 (40 – 44 let) a paradoxně nejnižší hodnotu vykazuje nejmladší věková skupina (27 – 34 let).

Místo bydliště má také vliv na pohybovou aktivitu. Ve velkých městech je sice více možností vyvíjet sportovní aktivitu, ale život v menších obcích nebo

vesnicích vyžaduje více přirozeného pohybu. Výsledky zkoumání dokazují toto tvrzení. Největší úroveň pohybové aktivity je u osob žijících v menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel), nejnižší úroveň pohybové aktivity je u respondentů žijících ve velkém městě (> 100 000 obyvatel).

Vliv hodnoty BMI na pohybovou aktivitu překvapivě ukazuje, že nejvíce pohybové aktivity mají tazatelé s průměrnou hodnotou BMI 31,7 (obezita 1. stupně). Nejnižší úroveň pohybové aktivity se projevil u respondentů s průměrným BMI 23,5 (norma).

9 SUMMARY

The main objective was to determine the preferences of sports activities with the help of questionnaire survey as well as the level of physical activities in military musicians. The research was focused on following questions:

1. Do the members of Olomouc Military Band participate in regularly organized sports activities?
2. Which type of non-organized sports activity do the members of Military Band Olomouc do the most frequently in summer and in winter?
3. What is the level of physical activity in members of Military Band Olomouc according to the age category they belong to?
4. What is the level of physical activity in members of Military Band Olomouc according to the place of their permanent residence?
5. How much is the physical activity influenced by the BMI indicator?

The research group (n = 35 men) consisted of the members of Military Band Olomouc. There have been used two research methods for the purposes of this research – the questionnaire of sports preferences and a short version of IPAQ questionnaire. The complete analysis reflects only the results of respondents who filled in both of the above mentioned questionnaires.

The results that came up from the questionnaires revealed that only 5 respondents participated in some organized physical activity on the regular basis (being guided by some trainer, professional, organization)

Three respondents admitted not doing any physical activity at all.

In terms of non-organized sports activities, the most frequent ones that were mentioned included cycling, jogging, and swimming, especially in summer time. In winter period the most frequent sports activities listed were skiing, swimming and fitness.

When examining the level of sports activities, we can state that the age category developing the most intensive physical activity is the category 3

(at the age 40-44) and paradoxically the least intensive physical activity is developed by people from the youngest category (at the age 27-34).

The place of residence is also one of the influential factors. Big cities provide citizens with more possibilities to do some sports activities but life in smaller districts or villages requires more natural activities. The results of this research confirmed this statement. The highest level of physical activity is shown in people who live in smaller towns (1 000 – 29 999 citizens) and the lowest level of sports activity is shown in those respondents who live in big cities (> 100 000 citizens).

The impact of BMI indicator upon the physical activity surprisingly shows that respondents with their BMI 31,7 (1st grade of obesity) show the highest frequency of physical activity. The lowest level of physical activity was manifested in respondents with average BMI 23,5 (the norm).

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Armáda České republiky. *Symbol demokracie a státní suverenity 1993 – 2012*. (2013). Praha: Ministerstvo obrany České republiky.

Blahutková, M., Řehulka E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido

Bunc, V. (2010). Možnosti pohybových programů při redukci nadváhy u školní mládeže. In J. Kresta, & D. Pyšná (Eds.), *Pohyb, výchova, zdraví 2009* (pp. 7-16). Ústí nad Labem: UJEP v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta.

Česká tisková kancelář. (2012). *Obézní vojáci ohrožují americkou bezpečnost*. Retrieved 13. 11. 2014 from World Wide Web: http://www.lidovky.cz/americti-vojaci-jsou-obezni-dp5-/zpravy-svet.aspx?c=A120209_142049_In_zahranici_mtr

Diehl, H., & Ludingtonová, A. (2007). *Umění žít zdravě*. Praha: Advent-Orion, spol. s r. o.

Filípková, Z., Pyšný, L., & Hajerová Müllerová, L. (2010). Výchova k zdraví jako celoživotný proces. In J. Kresta, & D. Pyšná (Eds.), *Pohyb, výchova, zdraví 2009* (pp. 44-51). Ústí nad Labem: UJEP v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta.

Havel, Z., & Hnízdil, J. (2009). Ekvivalentnost testů silových schopností unifittestu a fitnessgramu. In J. Kresta, & D. Pyšná (Eds.), *Pohyb je život 2009* (pp. 28 - 33). Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.

- Hruška, T. (2012). *Vojenská hudba v Brně, její historie a význam pro kulturní život města*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno.
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2011). Sport participation during childhood and adolescence. In N. L. Holt, & M. Talbot (Eds.), *Lifelong Engagement in Sport and Physical Activity* (pp. 9-18). London and New York: Routledge.
- Košta, O., & Bertlík, J. (2006). *Žít zdravě... ale jak?* Brno: Akuna CZ s. r. o.
- Kronika Vojenské hudby Olomouc.*
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Labudová, J., & Ramacsay, L. (2002). Pracovné zaťaženie občanov. In *Pohybová aktivita a šport v živote dospelých* (pp. 11-18). Bratislava: Slovenský olympijský výbor – Komisia šport pre všetkých.
- Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Makarová, A. (2010). *Civilizační choroby*. Retrieved 20. 11. 2014 from World Wide Web: <http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby/>
- Melanson, K. J., McInnis, K. J., & Rippe, J. M. (2003). Modern Management of Obesity: The Value of a Multidisciplinary Approach. In J. P. Foreyt, W. S. C. Poston II, K. J. McInnis & J. M. Rippe (Eds.), *Lifestyle Obesity Management* (pp. 1-33). Blackwell Publishing, Inc.

- Melanson, K. J., McInnis, K. J., & Rippe, J. M. (2003). Obesity and Health: Public Policy Implications and Recommendations. In J. P. Foreyt, W. S. C. Poston II, K. J. McInnis & J. M. Rippe (Eds.), *Lifestyle Obesity Management* (pp. 224-250). Blackwell Publishing, Inc.
- Normativní výnos Ministerstva obrany č. 12/2011. *Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany*.
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace jihomoravského regionu. In *Tělesná kultura*, 34(1).
- Owens, S., & Gutin, B. (2003). Childhood Obesity. In J. P. Foreyt, W. S. C. Poston II, K. J. McInnis & J. M. Rippe (Eds.), *Lifestyle Obesity Management* (pp. 193-223). Blackwell Publishing, Inc.
- Pešek, B. (2007). Zřízení Vojenské hudební školy v Praze roku 1923. In J. Bajgarová (Ed.), *Vojenská hudba v kultuře a historii českých zemí* (pp. 335-357). Praha: Etnologický ústav Akademie věd České republiky.
- Pyšný, L., Hajer, M., & Pyšná, D. (2009). Pohyb a ateroskleróza. In J. Kresta, & D. Pyšná (Eds.), *Pohyb je život 2009* (pp. 70 - 75). Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Soumar, L., & Bolek, E. (1997). *Životní styl a pohybové aktivity příslušníků AČR*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky – AVIS.
- Sterly, R. (2012). *Výsledky ankety Sport roku 2012*. Retrieved 24. 11. 2014 from World Wide Web: <http://info.sportcentral.cz/blog/vysledky-ankety-sport-roku-2012-souboj-mezí-cyklistikou-a-fotbalem/>

- Stratilík, O. (2011). *Každý sedmý voják trpí obezitou, vyfasují léky na hubnutí*. Retrieved 13. 11. 2014 from World Wide Web: http://www.lidovky.cz/každý-sedmy-vojak-trpi-obezitou-vyfasuji-leky-na-hubnuti-pm1-/zpravy-domov.aspx?c=A110831_114242_In_domov_pta
- Stratilík, O. (2012). *Vojáci jsou obézní, 1500 jich nezvládlo tělocvik*. Retrieved 13. 11. 2014 from World Wide Web: http://www.lidovky.cz/vojaci-jsou-obezni-1500-jich-nezvladlo-telocvik-fa9-/zpravy-domov.aspx?c=A120103_092715_In_domov_kim
- Šíma, P. (2009). *Civilizační nemoci aneb Nemoci západního životního stylu*. Retrieved 20. 11. 2014 from World Wide Web: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/civilizacni-nemoci-aneb-nemoci-zapadniho-zivotniho-stylu-447075>
- Vičarová, E. (2002). *Rakouská vojenská hudba 19. století a Olomouc*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vojenská akademie Vyškov* [Brožura]. (2000). Praha: AVIS
- Vojenská akademie ve Vyškově – 10 let resortního vzdělávacího zařízení* (2006). Praha: Ministerstvo obrany České republiky.
- World Health Organization. *Obesity*. Retrieved 5. 11. 2014 from World Wide Web: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>
- World Health Organization. *Obesity*. Retrieved 5. 11. 2014 from World Wide Web: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>
- Zákon č. 221/1999 Sb. *Zákon o vojácích z povolání*.

Zemánek, J. (2014). *Porovnání pohybové aktivity příslušníků AČR v průběhu běžného týdne a nepřetržitého výcviku*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Dotazník sportovních preferencí (2 části)

Příloha 2 Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ) – (2 části)

12 PŘÍLOHY

Příloha 1 (1/2)

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

Dotazník sportovních preferencí

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: _____ Hmotnost: _____ Výška: _____ Rok narození: _____

Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vám preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kulečky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, silová)
					Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triathlon, moderní pětboj)
					Lyžování běžecké (biathlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TYMOVÉ SPORTY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohojbal
					Rugby
					Vodní pólo („vodní vezce“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodybuilding
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Sprinting
					Sportovní aerobik
					Tacho (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aqua gymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (notápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdeckví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicross, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parasitismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disco, hip-hop)
					Orientální tance (bříšní tanec)
					Rock'n'roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnně“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: JAN Příjmení: NOVÁK Pohlaví: MUŽ Hmotnost: 55 Výška: 165 Rok narození: 1990

Škola (druh, název): ZŠ J.E. PURKYNĚ Ročník: 9.

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI Hodin za týden: 4

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI b) v zimním období SNOWBOARDING

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámí preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORŤY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (sychlostní, terénní, silová)
				X	Golf (mini-golf)
					Kanosárka, veslování
					Kombinované sporty (triathlon, moderní pětboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
X					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
X					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
			X		Synchronizované plavání
			X		Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
		X			Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
			X		Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

Příloha 2 (1/2)

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

V rámci celosvětové iniciativy se zajímáme o pohybové aktivity, které lidé vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zamýšlení se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Prosíme Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

Zamyslete se nad všemi **intenzivními pohybovými aktivitami** které jste prováděli **v posledních 7 dnech**. **intenzivní (tělesně náročné) pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berete v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybové aktivity**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole?

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádné intenzivní pohybové aktivity → **Přejděte k otázce 3**

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivních pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad všemi **středně zatěžujícími pohybovými aktivitami** které jste prováděli **v posledních 7 dnech**. **středně zatěžující pohybové aktivity** se vyznačují střední tělesnou námahou, při nichž dýcháte trochu více než normálně. Berete v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

3. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybové aktivity**, například nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise? Nezapomínejte chůzi.

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádné středně zatěžující pohybové aktivity → **Přejděte k otázce 5**

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžujících pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad časem, který jste za posledních 7 dnů strávili chozením. Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste **chodil/a** nepřetržitě (nejednou) nejméně 10 minut?

_____ dnů v týdnu

Nechodil(a) jsem → **Přejděte k otázce 7**

6. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Příloha 2 (2/2)

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávili/a sezením v pracovních dnech, během posledních 7 dnů. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

7. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech (v průměru za jeden pracovní den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena

2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?

Let
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovédět

3. Kolik let vzdělávání máte ukončeno?

Let
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovédět

4. Máte v současné době placené zaměstnání?

Ano
 Ne
 Nevím/Nejsem si jistý(á) → Přejděte k otázce č. 6
 Odmítám odpovédět → Přejděte k otázce č. 6

5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?

Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovédět

6. Kam zařadíte místo kde žijete?

Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovédět

V závěru dotazníku Vás prosíme o doplnění osobnostní charakteristiky (pokud souhlasíte):

Výška (přibližná výška v cm): Hmotnost (přibližná váha v kg):

Místo pobytu: okres obec Národnost:

Způsob bydlení (v domku-D, v obytném bloku-B): Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (samostatně-S, v rodině-R, v rodině s dětmi-RD): Péče o psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Druh Vaší sportovní aktivity: během roku nejčastěji provozuji

nejraději bych provozoval (přání)

neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.