

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: *Jaroslava Šimotová*

Vysoká škola: *Pedagogická fakulta JU v Č. Budějovicích*

Katedra: *výchovy ke zdraví*

Studijní obor: *výchova ke zdraví*

Datum odevzdání posudku: *19. 5. 2010*

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Pitný režim při zvýšené tělesné zátěži rekreační formou fitboxu.

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na změny pitného režimu v závislosti na aplikaci pravidelné pohybové zátěže. Téma koreluje s problematikou neadekvátního pitného režimu způsobeného životním stylem a špatnou informovaností populace. Aktuálnost tématu je tedy na místě. Práce je tradičně formálně členěna.

V teoretické části autorka zaměřuje na fyziologické aspekty příjmu tekutin v dietě a jejich význam pro organismus. V další části práce se autorka zaměřuje na kvalifikaci tekutin a jejich pozitivnímu nebo negativnímu účinku na organismu. Teoretická část je zakončena specifickými potřebami příjmu tekutin při zvýšeném fyzickém výkonu. V této části práce autorka čerpá z dostatečného množství odborných aktuálních zdrojů a to ze spektra typologie pohybových aktivit i ze spektra nutričního. Elegantně zde spojila disciplíny, které spolu souvisejí především fyziologicky, ale literárně jde pouze o epizodní záležitost. Na základě rozboru literatury autorka získává odborný pohled na zvolenou problematiku, kterou je schopna řešit i následně v praktické rovině.

V praktické části si autorka stanovuje cíl práce a úkoly. Dále předkládá odborné otázky a metody výzkumného šetření včetně použité metodiky a organizace celého šetření. V navazující výsledkové části autorka prezentuje zjištěné výsledky na základě rozboru záznamu příjmu tekutin, který vyhodnocuje pomocí základních statistických metod. Prezentace výsledků je provedena pomocí grafů a tabulek. Zjištěné výsledky a jejich následné statistické vyhodnocení přineslo verifikaci stanovených hypotéz. Z formálního hlediska postrádám jednoznačný a přehledný popis některých grafů a tabulek (např. graf č. 4, kde nejsou uvedeny jednotky a hodnoty u ES lze jen tuši, popřípadě vyčíst z diskuze. Stejně je tomu i u tabulek č. 7 a 8, kde není zřejmé v jakých jednotkách jsou udávány hodnoty spotřeby jednotlivých nápojů. Naopak přehledné grafy č. 5 a 6 jednoznačně prezentují zjištěné výsledky, které by bylo třeba podpořit vyjádření průměrné spotřeby na jednotlivce.

Předložená bakalářská práce zpracovává aktuální problematiku, která je z hlediska zdravého životního stylu důležitá. Teoretická a praktická část práce jsou zpracovány s náležitou precizností ve