

Příloha k protokolu o SZZ č. ....

Diplomant: Lubomír Ajgel

Vysoká škola: Jihočeská univerzita  
Pedagogická fakulta

Katedra: Výchovy ke zdraví

Aprobace: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 28.5.2012

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

### **Moderní fitness cvičení a jejich vliv na zdraví mužů ve věkové kategorii 30 - 45 let.**

Předkládaná bakalářská práce posluchače Lubomíra Ajgela je zaměřena na moderní fitness cvičení a jejich vliv na zdraví mužů ve věkové kategorii 30 - 45 let.

Teoretickou část hodnotím jako přehledně zpracovaný celek. Autor komplexně vystihuje danou problematiku od obecného téma zdraví, přes civilizační onemocnění, spojené s nedostatkem pohybu až po moderní druhy fitness cvičení a fyziologii mužského organismu. Patrná zde je velmi dobrá orientace v odborné literatuře vzhledem k zaměření práce a schopnost pracovat s odbornými publikačními zdroji českých i zahraničních autorů, při téměř bezchybném použití citační normy ČSN ISO 690, která vstoupila v platnost 1. dubna 2011.

Obsáhlá výzkumná část zahrnuje důkladně zpracované a pečlivě prezentované výsledky a bohatou diskuzi, kde podrobně popisuje výzkumné předpoklady a závěry. Autor použil ~~všecké metody ke zjištění psychického a fyzického stavu přesně dle zásad pro vypracování~~ bakalářské práce. Jednotlivé metody podrobně popsal, vyhodnotil a prezentoval v grafech a tabulkách.

Bakalářská práce posluchače Lubomíra Ajgela může být doporučena mužům ve věkové kategorii 30 – 45 let, pokud chtějí zformovat svou postavu a udržet se v dobré kondici a institucím zabývajícím se vlivem tělesného cvičení na zdraví.

Předkládaná práce svým obsahovým zaměřením i formální úpravou splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Doporučuji ji k obhajobě a hodnotím velmi kladně.

**V práci se objevuje následující nedostatek:**

- Autor zapomněl v seznamu literatury uvést citační normy, dle kterých se řídil.

Výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: .....

**Otázky k obhajobě:**

1. Význam testosteronu v mužském těle a jeho vztah k výkonnosti
2. Vysvětlíte pojem obezita a charakterizujte stupně obezity



.....  
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 28. 5. 2012

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------