



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

|                                                                                  |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Jméno a příjmení diplomanta:                                                     | <b>Bc. Alena Jankovská</b>                       |
| Osobní číslo:                                                                    |                                                  |
| Studijní program:                                                                | Specializace v pedagogice                        |
| Studijní obor:                                                                   | Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví |
| Akademický rok:                                                                  | 2021/22                                          |
| Název diplomové práce: Otužování jako možnost zlepšení funkce imunitního systému |                                                  |
| Katedra:                                                                         | Výchovy ke zdraví PF JU                          |
| Vedoucí práce:                                                                   | Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.            |
| Pracoviště vedoucího práce:                                                      | Katedra výchovy ke zdraví PF                     |

**Hlediska** – (hodnocení vyznačte **tučně** nebo **X**, slouží pro stanovení výsledné klasifikace)

|   |                                                   |                                                                                 |                                                                   |                                                                           |                                                              |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1 | Splnění požadavků zadání                          | <b>Cíl byl naplněn</b>                                                          | Cíl byl částečně naplněn                                          | Cíl nebyl naplněn                                                         | Nelze hodnotit                                               |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |
| 2 | Aktuálnost práce                                  | <b>Originální</b>                                                               | Již částečně diskutovaná                                          | Hojně diskutovaná                                                         | Neaktuální                                                   |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |
| 3 | Struktura práce                                   | Zdařilá                                                                         | <b>Systémová</b>                                                  | Tradiční                                                                  | Pro dané téma nevhodná                                       |
|   |                                                   | 1                                                                               | <b>2</b>                                                          | 3                                                                         | 4                                                            |
| 4 | Práce s literaturou                               | Originální neběžné<br>prameny                                                   | <b>Nejnovější dostupné<br/>prameny</b>                            | Běžně dostupné prameny                                                    | Zastaralé prameny                                            |
|   |                                                   | 1                                                                               | <b>2</b>                                                          | 3                                                                         | 4                                                            |
| 5 | Vhodnost metodiky řešení                          | <b>Výborné</b>                                                                  | Adekvátní                                                         | Tradiční                                                                  | Pro dané téma nevhodná                                       |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |
| 6 | Vybavení práce (data, tabulky,<br>grafy, přílohy) | <b>Mimořádné, funkční</b>                                                       | Velmi dobré, funkční                                              | Tradiční                                                                  | Pro dané téma nevhodné                                       |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |
| 7 | Interpretace výsledků, diskuse                    | <b>Přehledná, orientace<br/>v problému, s podporou<br/>cizojazyčných zdrojů</b> | Přehledná, orientace<br>v problému, s podporou<br>domácích zdrojů | Částečná, orientace<br>v problému a podpora<br>domácích zdrojů<br>omezená | Chaotická, bez znalosti<br>souvislostí a podobných<br>studií |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |
| 8 | Formulace závěrů práce                            | <b>Jasně, srozumitelně,<br/>vztahující se k cíli práce</b>                      | Částečně vztaženy k cíli,<br>hypotézám, úkolům                    | Formulačně nepřesné<br>nebo opakující diskusi                             | Bez souvislosti s cíli a<br>úkoly práce                      |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |
| 9 | Přínosy práce                                     | <b>Originální, inspirativní<br/>názory</b>                                      | Ne zcela běžné názory                                             | Vlastní názor<br>argumentačně podpořený                                   | Vlastní názor chybí                                          |
|   |                                                   | <b>1</b>                                                                        | 2                                                                 | 3                                                                         | 4                                                            |

|    |                          |                           |                            |                            |                          |
|----|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 10 | Praktické využití        | Lze uplatnit v praxi<br>1 | <b>Lze publikovat</b><br>2 | Lze uplatnit ve výuce<br>3 | Nelze příliš využít<br>4 |
| 11 | Práce s odborným jazykem | <b>Výborná</b><br>1       | Velmi dobrá<br>2           | Přijatelná<br>3            | nevyhovující<br>4        |
| 12 | Formální stránka         | <b>Výborná</b><br>1       | Velmi dobrá<br>2           | Přijatelná<br>3            | nevyhovující<br>4        |
| 13 | Stylistika               | Výborná<br>1              | <b>Velmi dobrá</b><br>2    | Přijatelná<br>3            | nevyhovující<br>4        |
| 14 | Gramatika                | <b>Výborná</b><br>1       | Velmi dobrá<br>2           | Přijatelná<br>3            | nevyhovující<br>4        |

15 Práce splňuje základní požadavky na tento typ prací, a proto ji doporučuji k obhajobě: **ano**

Navrhovaná klasifikace slovně:

|                |
|----------------|
| <b>Výborně</b> |
| <b>1</b>       |

Datum: 27. 8. 2022

Podpis vedoucího práce:

Další hodnocení:

Cílem práce bylo na skupině zájemců ověřit pozitivní účinky některých forem otužování na imunitní systém. Prakticky se jednalo o individuální aplikace studené vody po dobu sedmi měsíců u osmi osob, čtyři ženy, čtyři muži ve věku od 26-55 let. Kvalitativní výzkum zaměřený na individuální otužování pomocí vody je prezentován pomocí informací o formě a teplotě použité vody, subjektivních pocitech spojených s vlivem studené vody. Přínos práce je především v praktickém a konkrétním vlivu otužování s pomocí vody a jeho vlivu na subjektivní hodnocení jeho přínosů na zdravotní stav. Práce je kvalitní a odpovídá kvalitě diplomové práce.

Otázky k obhajobě: Jakým způsobem by bylo možné doplnit působení dalších prostředků posilujících imunitu?