

Příloha k protokolu o SZZ č.
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Diplomant: Monika Fišerová

Katedra: výchovy ke zdraví

Aprobace: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 18.5. 2011

Vedoucí bakalářské práce: doc.PaedDr. Milada Krejčí,CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Komparace cirkadiánní typologie a cirkadiánních rytmů u sportujících a nesportujících pubescentek

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Moniky Fišerové je zaměřena na oblast zdravotních benefitů spánkového režimu u ranního typu člověka, konkrétně v komparaci životního stylu souboru moderních gymnastek a souboru dívek nesportovkyň. Předmětem práce je zjišťování účinků cirkadiánních rytmů na zdraví respondentek obou vybraných souborů a ověřování výzkumných předpokladů, zda mladé dívky nejsou působením vlivu různých činitelů zkracovány o svůj spánek a zdravotně znevýhodněny, zejména z hlediska stavu mentálního zdraví.

Teoretická část práce má 43 strany, výzkumná 55 stran, 25 stran tvoří přílohy. V teoretické části jsou předkládána východiska celé bakalářské práce. Nechybí analýza faktorů, historicko vědních aspektů cirkadiánních rytmů, a dále i mechanismů fyziologických, psychických a sociálních vzhledem k působení spánku na zdraví člověka. V této části však postrádán podkapitolu o specifikách pubescentního období dívek – emoční, motivační sféra – sugestibilita, tvorba názorů a postoje.

Ve výzkumné části je charakterizována realizace výzkumného záměru a je zde podána přehledná a podrobná interpretace dat. Také po grafické stránce je práce zpracována velmi dobře. Autorka však nevyužila naplno výsledky statistické analýzy zpracované pracovištěm v Kochi University v Japonsku a velmi často v diskusi i v odpovědích na výzkumné předpoklady používá vágních tvrzení (např. str. 70 „Dívky GS se **zdají být** podrážděnější“), málo srozumitelných vyjádření (např. str. 84 „...obě skupiny vykazují

známky stresu a neoptimálního mentálního zdraví, avšak GS mírně vítězí ve svůj neprospěch“), protichůdných tvrzení – např. v abstraktu „Kvalitu spánku měly lepší dívky GS“ a vzápětí „Dívky GS spí kratší dobu než KS“). Výsledky komparace dat mezi zkoumanými soubory měly být diskutovány výstižně a jasně. Doprovodné návrhy a opatření pro edukační praxi v oblasti podpory zdraví jsou již na velmi dobré úrovni.

Práce obsahuje následující formální a obsahové nedostatky:

- Závažným formálním nedostatkem je odlišnost stránkování a značení kapitol v obsahu a v bakalářské práci – např. kapitola Spánková hygiena v obsahu označena 2.6, a na str. 34 je označena 2.5.
- Kapitola 2.4.3 „Směnný provoz a cirkadiánní rytmus“ není správně interpretována. Chybou zde bylo také použití pouze jednoho zdroje.
- Souhrny, počty apod. se ve výsledkové části odborné práce jakou je práce bakalářská vyjadřují čísly, ne slovy.

Předkládaná bakalářská práce splňuje požadované nároky a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Vysvětlíte účinky směnného provozu na zdraví žen.
2. Jaká doporučení pro podporu zdraví byste v této souvislosti navrhla?

velmi dobře

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 18. 5. 2011

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