



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta:	Simona Brabcová
Osobní číslo:	P18651
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Výchova ke zdraví
Akademický rok:	2021/2022
Název bakalářské práce: Zdravotní přínos přerušovaného půstu	
Katedra:	Výchovy ke zdraví
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Pracoviště vedoucího práce:	Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

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

1	Splnění požadavků zadání	Cíl byl naplněn 1	Cíl byl částečně naplněn 2	Cíl nebyl naplněn 3	Nelze hodnotit 4
---	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------	---------------------

2	Aktuálnost práce	Originální 1	Již částečně diskutovaná 2	Hojně diskutovaná 3	Neaktuální 4
---	------------------	------------------------	-------------------------------	------------------------	-----------------

3	Struktura práce	Zdařilá 1	Systémová 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodná 4
---	-----------------	---------------------	-----------------------	---------------	-----------------------------

4	Práce s literaturou	Originální neběžné prameny 1	Nejnovější dostupné prameny 2	Běžné dostupné prameny 3	Zastaralé prameny 4
---	---------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------	------------------------

5	Vhodnost metodiky řešení	Výborné 1	Adekvátní 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodná 4
---	--------------------------	---------------------	----------------	---------------	-----------------------------

6	Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy)	Mimořádné, funkční 1	Velmi dobré, funkční 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodné 4
---	---	--------------------------------	---------------------------	---------------	-----------------------------

7	Interpretace výsledků, diskuse	Přehledná, orientace v problému, s podporou cizojazyčných zdrojů 1	Přehledná, orientace v problému, s podporou domácích zdrojů 2	Částečná, orientace v problému a podpora domácích zdrojů omezená 3	Chaotická, bez znalosti souvislostí a podobných studií 4
---	--------------------------------	--	--	--	---

8	Formulace závěrů práce	Jasně, srozumitelné, vztahující se k cíli práce 1	Částečně vztaheny k cíli, hypotézám, úkolům 2	Formulačně nepřesné nebo opakující diskusi 3	Bez souvislosti s cíli a úkoly práce 4
---	------------------------	---	---	--	--

9	Přínosy práce	Originální, inspirativní názory 1	Ne zcela běžné názory 2	Vlastní názor argumentačně podpořený 3	Vlastní názor chybí 4
---	---------------	---	----------------------------	--	--------------------------

10	Praktické využití	Lze uplatnit v praxi	Lze publikovat	Lze uplatnit ve výuce	Nelze příliš využít
		1	2	3	4

11	Práce s odborným jazykem	Výborná	Velmi dobrá	Přijatelná	nevyhovující
		1	2	3	4

12	Formální stránka	Výborná	Velmi dobrá	Přijatelná	nevyhovující
		1	2	3	4

13	Stylistika	Výborná	Velmi dobrá	Přijatelná	nevyhovující
		1	2	3	4

14	Gramatika	Výborná	Velmi dobrá	Přijatelná	nevyhovující
		1	2	3	4

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

ano

Navrhovaná klasifikace slovně:

Výborně
1

Datum: 13. 5. 2022

Podpis vedoucího práce:



Další hodnocení:

Cílem této bakalářské práce bylo dokázat a prezentovat přerušované hladovění jako způsob k efektivní redukci tělesné hmotnosti a účinná prevence civilizačních onemocnění. Tento polopůstovní způsob lze považovat za udržitelný životní styl. Na podkladu bohaté literární rešerše dospěla autorka k závěru o zdravotních přínosech směřujících ke snížení rizikových faktorů srdečních chorob, redukcí tělesné hmotnosti, zvýšení inzulinové senzitivity, optimalizací hormonů či redukcí znečištění organismu. Tento alternativní způsob stravování je přes některé drobné negativní vedlejší vlivy doporučen. Práce splňuje požadavky kladené na bakalářské práce. Doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

Kdy se přerušované hladovění může stát vhodným způsobem stravování, kdy je jeho využití rizikové?