

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno posluchače	Nikola Baumová
Téma práce	Vliv večerní expozice modrému světlu na kvalitu spánku

Náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
praktické zkušenosti	x		
stupeň splnění cíle práce	x		

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
logická stavba práce	x			
adekvátnost použitých metod	x			
hloubka provedené analýzy	x			
práce s literaturou (včetně citací)	x			
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			
samostatnost při zpracování tématu	x			

Připomínky k obhajobě: Bakalářská práce je realizována jako přehledová studie. Cílem práce bylo porovnat a zjistit vliv expozice modrému světlu ve večerních hodinách na kvalitu a parametry spánku. Řešitelka práce se zvolenou problematikou dlouhodobě zabývá a na práci pracovala velmi samostatně. Samotné řešení práce považuji za nadstandardní. Práce dle mého názoru svou kvalitou vysoce převyšuje požadavky na bakalářské práce realizované na UK FTVS a z tohoto důvodu ji **doporučuji k obhajobě**. Navržený klasifikační stupeň **v ý b o r n ě**.

V Praze dne 25. srpna 2021

doc. Mgr. Michal Štefl, Ph.D.