

## Posudek vedoucího diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Michal Benko
Téma práce	Vliv saunování na změny krevního tlaku
Cíl práce	Cílem diplomové práce bylo změřeni fyziologických hodnot (krevního tlaku, srdeční frekvence, saturace kyslíku v krvi) na dvou vybraných skupinách osob v průběhu celého saunovacího cyklu, zhodnocení změn a porovnání výsledků jednotlivých probandů a skupin.
Vedoucí diplomové práce	Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		x		
praktické zkušenosti	x			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování	x			

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		x		
samostatnost při zpracování tématu	x			
logická stavba práce	x			
práce s českou literaturou včetně citací	x			
práce se zahraniční literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod		x		
hloubka provedené analýzy		x		
stupeň realizovatelnosti řešení	x			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň		x		
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	x			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.	x			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x

### Práce doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

výborně

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

### **Otázky k obhajobě:**

Za jak dlouhou dobu se tělo aklimatizuje na vyšší vnější teploty?

Jaký je rozdíl v nástupu pocení u sportujících a nesportujících jedinců?

### **Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Student projevil velmi samostatné jednání při zpracování a tvorbě diplomové práce. Velmi aktivně přistupoval ke konzultacím při tvorbě diplomové práce. Student po celou dobu projevoval zájem o danou problematiku. Tento výzkum lze uplatnit v praktickém životě. Vidíme, že dlouhodobé saunování vede ke změnám srdečního tlaku. Výsledky by byly věrohodnější, pokud by se do výzkumu zapojilo více osob. Takto nemůžeme výsledky bohužel zobecňovat na českou populaci saunařů. I přes pozitivní hodnocení spolupráce, musím namítnout, že bohužel nedošlo ke statistickému zpracování výsledků. I když v tomto omezeném množství lidí, předpokládám, že by výsledky nebyly statisticky významné. Výsledky byly shrnuty do grafů. V některých grafech chybí jednotky naměřených veličin. Jednotky jsou však uvedeny v textu, proto se tento nedostatek jeví jako malá chyba a autor si je jí jistě vědom.

Celková práce je zpracována tak, aby byla srozumitelná i širšímu spektru čtenářů, což je velmi přínosné. Může i laikovi nabídnout konkrétní informace o saunování a jejímu vlivu na jedince, konkrétně na změny krevního tlaku, srdeční frekvence a saturace kyslíku v krvi.

Práci doporučuji k obhajobě.

### **Vedoucí diplomové práce:**

Jméno, tituly: Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 12. 4. 2015