

# POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

---

## JMÉNO A PŘÍJMENÍ STUDENTA:

rtm. Bc. Jakub SZEWIECZEK

## TÉMA PRÁCE:

**Efekt světelných podmínek na jemnou motoriku rukou u spánkově deprivovaných vojáků.**

## CÍL PRÁCE:

**Zjištění vlivu spánkové deprivace provedené při působení modrého světla a při blokování modrého světla na jemnou motoriku rukou.**

### 1. Náročnost tématu na:

- a) Teoretické znalosti - výborné
- b) Vstupní údaje a jejich zpracování - výborné
- c) Použité metody - výborné

### 2. Kritéria hodnocení práce:

	STUPEŇ HODNOCENÍ			
	Výborně	Velmi dobře	Vyhovující	Nevyhovující
Samostatnost studenta		X		
Stupeň splnění cíle práce	X			
Logická stavba práce	X			
Práce s literaturou včetně citací	X			
Adekvátnost použitých metod	X			
Hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu	X			
Úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
Stylistická úroveň	X			

### **3. Slovní hodnocení dílčích aspektů práce:**

Diplomová práce s názvem "Efekt světelných podmínek na jemnou motoriku rukou u spánkově deprivovaných vojáků" navazuje na bakalářskou práci studenta, která se věnovala tématu "Vliv spánkové deprivace na jemnou motoriku rukou při rozborce a sborce samopalů Sa vz. 58". Práce byla zpracována na celkovém počtu 64 stran textu a obsahuje 104 zdrojů, z nichž většina se skládá z cizojazyčných studií. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jak spánková deprivace ovlivňuje jemnou motoriku rukou v různých světelných podmínkách – konkrétně při působení modrého světla a při blokování modrého světla.

Autor se věnoval teoreticko-empirickému výzkumu na vzorku 8 mladých mužů z oboru Vojenské tělovýchovy při Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Byly provedeny dvě intervence za standardizovaných podmínek, v průběhu kterých byla účastníkům navozena totální spánková deprivace v celkové délce 36 hodin, doprovázena 8hodinovým regeneračním spánkem. Zaznamenávala se jemná motorika rukou účastníků prostřednictvím testu rozborky a sborky samopalů. Byl použit dotazník Epworthská škála spavosti (ESS) pro monitorování subjektivního vnímání spavosti. Data student statisticky zpracoval v programu JASP. Student pracoval na výzkumu a zpracování práce převážně samostatně. Prokázal vysokou schopnost organizovat skupinu lidí a spolehlivě řídit organizačně poměrně náročné měření.

Student velmi čtivě a srozumitelně spojil teoretický rámec existujících výzkumů se svými naměřenými výsledky. Tento přístup umožnil nejen hlubší porozumění sledovaným fenoménům, ale také poskytl kontext, ve kterém lze jeho výsledky interpretovat. Je třeba ocenit, že student správně identifikoval a uvedl limitace svého výzkumu. Tento krok je nezbytný pro správně vypracovanou akademickou práci a naznačuje, že autor má dobré pochopení metodologických aspektů vědeckého zkoumání.

V obecném kontextu byla diplomová práce vypracována na velmi vysoké úrovni, což lze oceňovat zejména v hloubce provedené analýzy. Statistická i výsledková část práce jsou nadstandardně zpracovány, což je velmi pozitivní. Jediným omezením zůstává malý počet subjektů výzkumu.

Rád bych však upozornil na nesrovnalost v abstraktu práce, konkrétně v části týkající se výsledků. V této sekci jsou chybně uvedeny hodnoty průměrných rozdílů u subjektivní míry spavosti, což může vést k mylným interpretacím. Ve výsledkové části samotné práce jsou hodnoty již správně uvedeny, ale je důležité, aby byla tato chyba opravena také v abstraktu, protože se jedná o bezrozměrnou hodnotu na ESS škále.

#### 4. Otázky a připomínky pro obhajobu práce:

- a) Na základě výsledků vaší diplomové práce, která zkoumá efekty spánkové deprivace v různých světelných podmínkách na jemnou motoriku, co byste doporučil vojákům z povolání ohledně osvětlení a řízení únavy, zejména během dlouhodobých operací nebo cvičení?
- b) Použil jste Epworthskou škálu spavosti (ESS) pro hodnocení subjektivní míry spavosti. Máte nějaké důvody pro výběr této konkrétní škály? Případně jaké další škály znáte a v čem se mohou lišit?
- c) Vaše práce se zaměřuje na jemnou motoriku rukou ve vojenském kontextu, konkrétně na rozborku a sborku samopalů. Existuje další test měření jemné motoriky, který byste považoval za relevantní a který by vycházel přímo z vojenské praxe? Jak by takový test mohl doplnit nebo rozšířit výsledky vaší aktuální studie?
- d) Jelikož se vaše práce zaměřuje na spánkovou deprivaci, měl by vojenský personál podle vašeho názoru zavést nějaké protokoly nebo pravidla týkající se řízení spánku a odpočinku, aby se minimalizovaly negativní efekty na jemnou motoriku (nebo na další faktory)?
- e) Jaké další faktory, kromě spánkové deprivace a světelných podmínek, by mohly ve vojenském kontextu ovlivnit jemnou motoriku? Myslíte, že by tyto faktory mohly být zkoumány ve spojení se spánkovou deprivací v budoucích studiích?
- f) Spánková deprivace je v armádě běžná, zejména v bojových situacích. Jaká by mohla být dlouhodobá rizika spojená se spánkovou deprivací v takovém prostředí a co byste doporučili jako možná řešení?
- g) Jak by tato práce mohla pokračovat dále, případně jak by jí bylo možné provést/rozšířit například mimo laboratorní prostředí?

#### 5. Celkové hodnocení práce:

Diplomová práce je kvalitně zpracována, včetně důkladného statistického zpracování. Téma je velmi relevantní, zejména v kontextu vojenské praxe a potenciální aplikace v reálných operacích. Práce je bohatá na zdroje a čerstvé informace z literatury. Doporučuji práci k obhajobě a navrhuji hodnocení "výborně".

V Praze dne 22. srpna 2023

datum a místo vyhotovení posudku

por. Mgr. Jan MALEČEK

podpis vedoucího diplomové práce

