

Posudek na bakalářskou práci	
<input checked="" type="checkbox"/> školitelský posudek <input type="checkbox"/> oponentský posudek	Jméno posuzovatele: Mgr. Kateřina Skálová Datum: 22.5.2024
Autor: Barbora Toušková	
Název práce: Vliv spánku na svalovou hypertrofii	
<input checked="" type="checkbox"/> Práce je literární rešerší ve smyslu zveřejněných požadavků (pravidel). <input type="checkbox"/> Práce obsahuje navíc i vlastní výsledky.	
Cíle práce (předmět rešerše, pracovní hypotéza...)	
<p>Cílem práce bylo shrnutí dosavadních poznatků o vlivu spánku na svalovou hypertrofii. Práce se nejprve věnuje popisu spánku a cirkadiánního systému, poté svalové hypertrofii a hlavních signálních drah, které jsou spojeny s problematikou. Dále se snaží propojit tyto procesy a ověřit pozitivní vliv spánku a nastínit negativní dopad spánkové deprivace na růst a regeneraci svalu.</p>	
Struktura (členění) práce:	
<p>Práce je rozdělena do čtyř hlavních kapitol. Jednotlivé kapitoly jsou členěny do několika dalších podkapitol, které popisují dílčí témata. Práce dále obsahuje abstrakt v českém i anglickém jazyce, seznam zkratk, úvod i závěr. Rešerše je zakončena seznamem použité literatury. Struktura zcela odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.</p>	
Jsou použité literární zdroje dostatečné a jsou v práci správně citovány? Použil(a) autor(ka) v rešerši relevantní údaje z literárních zdrojů?	
<p>Autorka použila dostatečný počet relevantních literárních zdrojů. Zdroje mají jednotný a správný formát, i když se občas objeví název článku či jména autorů velkými písmeny, což maličko narušuje ucelenost literárního seznamu. Dále bych také doporučila označení primárních a sekundárních citací.</p>	
Pokud práce obsahuje (nadstandardně) i vlastní výsledky, jsou tyto výsledky adekvátním způsobem získány, zhodnoceny a diskutovány?	
<p>Práce neobsahuje vlastní výsledky.</p>	
Formální úroveň práce (obrazová dokumentace, grafika, text, jazyková úroveň):	
<p>Text práce je vhodně doplněn o 4 obrázky, které usnadňují porozumění popisovaného tématu. Kvalitu práce trochu snižují formální nedostatky (občasné chyby v interpunkci, překlady či některé krkolomné věty). Chyby ale nesnižují srozumitelnost textu.</p>	
Splnění cílů práce a celkové hodnocení:	

Zpracované téma si Bára zvolila sama a navzdory obsáhlosti těchto dvou náročných témat samostatně vyhledala potřebnou literaturu. Práce zpočátku vznikala lehce krkolomně vzhledem k velké náročnosti obsahu a nedostatku času na proniknutí do detailů problematiky. Na závěr však situaci zvládla a vytvořila práci, která až na několik formulačních nepřesností dokazuje, že autorka dobře chápe popisovanou problematiku a dokáže se v ní orientovat. Práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci, a proto ji jako takovou doporučuji přijmout k obhajobě.

Otázky a připomínky oponenta:**Návrh hodnocení školitele nebo oponenta**

výborně velmi dobře dobře nevyhověl(a)

Podpis školitele/opponenta:**Instrukce pro vyplnění:**

- Prosíme oponenty i školitele o co nejstručnější a nejvýstižnější komentáře k jednotlivým bodům (dodržujte rozsah), tučně vyznačené rubriky jsou povinnou součástí posudku.
- Při posuzování je nutno zohlednit požadavky stanovené pro vypracování bakalářských prací – viz <https://www.natur.cuni.cz/biologie/studium/2018-pravidla.pdf>
- Posudek se odevzdává (zasílá) v elektronické podobě na adresu: daniela.hornikova@natur.cuni.cz (pro účely zveřejnění na internetu), a dále podepsaný v 1 výtisku (jako součást protokolu o obhajobě) na adresu: Dr. Daniela Horníková, Katedra fyziologie, Viničná 7, 128 44 Praha 2 nebo osobně na obhajobu.