

POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor: Elizaveta UDOVICHENKO

Název práce: Proteinové přípravky určené pro sportovní výživu

Bakalářská práce **Elizavety Udovichenko** je zaměřena na proteinové přípravky určené pro sportovní výživu. Cílem práce bylo provést literární rešerši zabývající se sportovní výživou a vhodnými potravinami pro tento typ výživy se zaměřením na proteinové výrobky. Úkolem bylo také diskutovat zdravotní aspekty spojené jak se základními složkami sportovní výživy, tak především s proteinovými výrobky.

Práce má logickou a přehlednou strukturu a je vhodně členěna do jednotlivých na sebe navazujících kapitol. Teoretická část je zaměřena na strukturu a charakterizaci proteinů a na možnosti jejich modifikace. Další kapitoly jsou věnovány peptidům a aminokyselinám. Samostatná část práce je věnována významu bílkovin pro sportovce a popisu různých typů proteinových doplňků stravy. V neposlední řadě práce popisuje metody stanovení bílkovin a diskutuje zdravotní rizika spojená s užíváním uvedených proteinových výrobků.

V praktické části bylo provedeno dotazníkové šetření s cílem získat přehled o znalostech a návycích sportovně aktivní populace ve vztahu k užívání proteinových doplňků. Tato část, které se zúčastnilo celkem 103 respondentů, je nadstavbou vůči původnímu zadání práce a přináší velmi cenné poznatky týkající se informací o proteinových výrobcích.

Celkově lze konstatovat, že autorka ke zpracování bakalářské práce přistupovala samostatně a svědomitě, a to už od samotného návrhu tématu a směřování celé práce. Ke kontrole ji předala v dostatečném předstihu a v přiměřené míře konzultovala. Co se jazykového zpracování týká, to bylo na kvalitní úrovni již od prvních verzí, a to přesto, že čeština není rodným jazykem autorky. Práce je podložena dostatečným počtem 55 kvalitních literárních pramenů. Jako příjemný a užitečný bonus lze hodnotit provedené dotazníkové šetření týkající se proteinových výrobků s přehledně zpracovanými výsledky. Z výsledků vyplynulo, že většina respondentů proteinové doplňky buď pravidelně nebo alespoň občas konzumuje, avšak část z nich zcela přehlíží riziko možného výskytu zakázaných látek v doplňcích stravy.

Závěrem lze konstatovat, že stanovené cíle bakalářské práce byly beze zbytku splněny, práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení:

– A –

V Pardubicích 9. července 2025

doc. Ing. Martin ADAM, Ph.D.
vedoucí bakalářské práce