

Katedra tělesné výchovy UK PedF

Posudek bakalářské práce

Vedoucí: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autorka BP: Tereza Šamánková

Název BP: Zdravotně orientovaná a kompenzační cvičení pro osoby se sedavým způsobem zaměstnání.

1/ Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Autorka si pro svoji bakalářskou práci zvolila aktuální téma z pohledu jejího profesního zaměření na brigádách při studiu na pedagogické fakultě. Hlavní cíl bakalářské práce je formulován v souladu s tématem podobně jako její dílčí cíle a problémové otázky. Cíle i problémy jsou navzájem obsahově plně provázány. Jen z pohledu uvedení v textu práce bych jejich pořadí přehodil. Struktura práce plně odpovídá potřebám bakalářské práce a také poměr teoretické a praktické části je vyvážený.

2/ Úroveň teoretické části, komplexnost zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou

Teoretická část práce je zpracována velmi pečlivě, autorka se v ní zabývá teoretickými východisky práce. Charakterizuje civilizační choroby, hypokinezi, vadné držení těla a jeho příčiny a důsledky. Zabývá se druhy sedu a pomůckami pro jeho kompenzaci. Dále se věnuje zdravotně orientovaným cvičením a pohybové aktivitě. Na konci teoretické části uvádí testy hodnocení držení těla. Struktura i četnost (21) informačních zdrojů odpovídají potřebám bakalářské práce. Publikované i nepublikované zdroje jsou abecedně řazeny, ale nejsou číslovány. Autorka v textu používá obrázky, které jsou očíslovány a popsány, ale nesprávně až pod obrázkem a také zdroj není uveden v souladu s normou. Autorka prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou a v textu práce ji náležitě cituje, byť v citacích se objevují chyby v interpunkci. Škoda také, že v textu autorka nepoužila přímou citaci.

3/ Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Pro realizaci výzkumu si autorka formulovala 6 pracovních hypotéz. Všechny hypotézy vycházejí z cílů práce a korespondují s problémovými otázkami a jsou formulovány tak, aby je bylo možno jednoznačně ověřit. Jejich formulace je jasná, stručná a logická.

4/ Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Pro testování hypotéz si autorka zvolila metody dotazníkového šetření, pozorování s testováním a experimentu. Velikost výzkumného souboru při dotazování se skládá z 200 oslovených respondentů. Tento počet respondentů výzkumu považuji za dostatečný. Autorka bakalářské práce prokázala schopnost vědecky pracovat a dodržela požadavek

opakovatelnosti výzkumu. Množství i strukturu analyzovaných informací považuji za dostatečné. Postup práce je logický a jeho realizace poskytuje dostatek použitelných informací.

5/ Úroveň analýzy a interpretace výsledků, zaměření a úroveň diskuze.

Výsledky dotazníkového výzkumu jsou přehledně graficky interpretovány. Výsledky jsou v legendě grafů uvedeny s použitím statistické metody procentuálního poměru. Grafy jsou přehledné. Všechny grafy jsou vlastní prací autorky. Bohužel jak nadpis, tak i zdroj jsou nesprávně uvedeny. První část kapitoly Diskuze je věnována verifikaci hypotéz. Ve druhé části jsou rozebrány výsledky výzkumu testováním. Tři hypotézy byly přijaty, tři nikoliv. Hodnocení výsledků výzkumu je věcné, stručné a logické.

6/ Formulace závěrů, přínos a využití výsledků.

Závěry jsou konkrétní, věcné a náležitě strukturované. Všechny se vztahují k dílčím cílům práce a formulacím problémových otázek a pracovních hypotéz. V poslední části práce je nastín možného dalšího využití práce.

7/ Formální stránka práce.

Po formální stránce bakalářská práce odpovídá požadavkům kladeným na tento typ práce. Celkový počet informačních zdrojů (21) odpovídá potřebám takto zaměřené práce a je i vhodně a přehledně v práci uveden. K jeho zpřehlednění by v rámci správného abecedního řazení ještě přispělo očíslování. Autorka také v textu informační zdroje náležitě cituje, byť nejednotně. Práce je doplněna velmi vhodnými přílohami.

8/ Celkové hodnocení práce.

Autorka při zpracovávání bakalářské práce prokázala dostatečnou erudici v problematice a také velký zájem o ni. Je zde patrná důkladná znalost prostředí, kterým se bakalářská práce zabývá.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázka k obhajobě: Jakou četnost aktivního sportovního zatížení týdně by bylo možno osobám se sedavým způsobem zaměstnání doporučit?

Datum: 12. 5. 2018

PaedDr. Ladislav Pokorný

