

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laboratoř sportovní motoriky

Posudek oponenta bakalářské práce

Název bakalářské práce: Vliv HIIT na dospělé jedince s nadváhou a obezitou	
Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Effect of HIIT on overweight and obese adult population	
Autor práce	Alexandra Koubeková
Název studijního oboru	TVS
Forma studia	prezenční
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. Laboratoř sportovní motoriky
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	-
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	doc. Mgr. Michal Šteffl, Ph.D. Katedra fyziologie a biochemie
Akademický rok	2019/2020

Hodnotící kritéria závěrečných prací

Závěrečné práce jsou hodnoceny počtem bodů, slovně a navrženým klasifikačním stupněm na základě jednotlivých kritérií. Vedoucí a oponent práce vypracují posudek, jehož součástí je bodové hodnocení jednotlivých aspektů práce (dle bodového rozpětí), slovní hodnocení jednotlivých aspektů práce, návrh klasifikačního stupně a jeho slovní zdůvodnění. Součástí oponentského posudku jsou také otázky k obhajobě.

Bodové rozpětí pro určení klasifikačního stupně je pouze doporučeno, hodnotitel se od něj může v odůvodněných případech odklonit (vysoký odborný či společenský přínos může převážit drobné nedostatky, nebo naopak přes nesporné kvality práce v některých aspektech může být práce nedoporučena k obhajobě pro natolik zásadní pochybení v klíčovém aspektu).

Klasifikace navržená v posudcích není pro Komisi obhajoby závěrečné práce závazná, ta k posudkům přihlíží, ale rozhoduje se na základě průběhu obhajoby a vlastního uvážení. I přes jeden nebo dva nedoporučující posudky může student závěrečnou práci obhajovat před komisí.

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

HODNOCENÁ POLOŽKA	POČET BODŮ
<p>ABSTRAKT (0-5 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)? • Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah? • Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)? 	4
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) Strukturovaný abstrakt poměrně dobře vystihuje podstatu práce. Klíčová slova jsou zvolena adekvátně a nejsou obsažena v názvu práce.</p>	
<p>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické? • Je popsána metoda rešerše? • Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu? • Obsahuje rešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury? • Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)? • Je použitá literatura řádně citována? 	22
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) Celá práce má charakter přehledové studie. Autorka prokázala schopnost adekvátně používat literární zdroje.</p>	
<p>POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně? • Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny? • Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům? • Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovali replikaci? • Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat? • Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS? 	18
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení) Cíle práce jsou definovány srozumitelně. Metodika je popsána na jedné stránce, nicméně z textu je relativně pochopitelné, z jakých zdrojů autorka čerpala. Uvítal bych popis klíčových slov, použitých při hledání v databázích.</p>	
<p>ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání? • Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy? 	23

<ul style="list-style-type: none"> • Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)? • Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány? • Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu? • Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce? • Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně? • Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření? 	
<p>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení) Klíčovému tématu se autorka věnuje poměrně pečlivě, kromě HIIT rovněž porovnává vliv několika dalších alternativ na ovlivnění celé řady ukazatelů.</p>	
<p>ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem? • Je práce z hlediska oboru přínosná? 	10
<p>Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení) V kontextu s tím jak se především ve vyspělých státech zvyšuje prevalence obezity, jsou jakékoliv práce zabývající se bojem s obezitou vítány.</p>	
<p>FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje práce všechny klíčové části? • Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu? • Je práce logicky uspořádána? • Má práce dobrou jazykovou úroveň? • Je práce z formálního hlediska bez chyb? • Jsou správně používány zkratky? • Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány? • Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)? 	12
<p>Formální úroveň práce (slovní hodnocení) Formální úroveň je poměrně vysoká. Jako citační normu si autorka vybrala modifikovanou verzi APA, občas jsou zde drobné nepřesnosti.</p>	

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

Doporučený kvalifikační stupeň	Bodové rozpětí pro bakalářské práce
Výborně	100 - 81
Velmi dobře	80 - 61
Dobře	60 - 41

Celkový počet bodů 89

Práci klasifikuji stupněm: výborně

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Bakalářská práce je realizována formou přehledové studie. Práce si klade za cíl na základě odborné literatury a aktuálních výzkumných studií dát dohromady informace, jak ovlivňuje vysoce intenzivní intervalový trénink dospělou populaci s nadváhou a obezitou. Téma práce je vzhledem k celosvětově se zvyšující prevalenci obezity velmi aktuální. Autorka práce čerpala z více než padesáti převážně zahraničních zdrojů. Bakalářská práce přináší poměrně ucelený pohled na problematiku vztahu fyzické aktivity a obezity u dospělých jedinců. Jsou zde porovnávány účinky cvičení různých intenzit na celou řadu ukazatelů. Vysoce intenzivní intervalový trénink je zde navrhován jako jedna z možných účinných alternativ v boji s nadváhou i obezitou. Práce je dle mého názoru kvalitní a plně odpovídá kritériím pro bakalářské práce na UK FTVS.

Práci doporučuji / ~~nedoporučuji~~ k obhajobě

Otázky k obhajobě práce:

Zmiňujete některá omezení HIIT u obézních jedinců, napadá Vás nějaká vhodná alternativa HIIT pro velmi obézní jedince?

Dá se předpokládat, že účinnější bude HIIT spojený s kalorickou restrikcí, mohla byste uvést jaká je podle Vás nejúčinnější kombinace pro obézní jedince?

V Praze dne 9. června 2020

Podpis oponenta práce