

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laboratoř sportovní motoriky

Posudek vedoucího 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.V.Bunc, CSc, LSM UK
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Doc.Mgr.,M.Štefl, Ph.D., Fyziologie
Akademický rok	2019/20

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 doporučené, 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) Abstrakt obsahuje vše podstatné, co abstrakt má mít, pouze mu chybí větší konkrétnost při prezentaci výsledků 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? 	20
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) Práce s literaturou a z ní vyplývající literární rešerše je na odpovídající úrovni. Autorka v ní prokázala dobrou práci s literaturou. V rešerši postrádám poněkud větší kritičnost a hlubší analýzu zpracovávaných literárních pramenů.</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? 	19
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení) Vzhledem k cíli práce je zvolený způsob zpracování dat – metaanalýza správnou metodou. Za přínosné považuji prezentaci zařazovacích i vylučovacích kritérií.</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? • 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? 	22
<p>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení) Zpracování tématu a interpretace získaných dat je na odpovídající úrovni a svědčí schopnosti studentky formulovat a řešit konkrétní problém.</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? 	9
<p>Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení) Získaná data jsou dobrým východiskem k dalšímu zkvalitňování režimových opatření s cílem ovlivnění nadváhy a obezity s využitím moderních cvičebních systémů.</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)? 	13
<p>Formální úroveň práce (slovní hodnocení) Formální úroveň práce je dobrá, nejsou v ní prakticky žádné pravopisné chyby a celkově vyhovuje požadavkům kladené na spisy tohoto druhu.</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

Práci klasifikuji stupněm: výborně

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Problematika neinvazivních opatření s cílem ovlivnění hmotnostního stavu jedince, je v současnosti velmi aktuální a nezbytná. Klasické pohybové intervence už v řadě případů nejsou, zvláště pro mladou populaci dostatečně atraktivní. Proto lze jen kvitovat zařazování nových intenzivních cvičebních programů do komplexu režimových opatření, s cílem redukce nadváhy a obezity současné populace. Studentka prokázala schopnost samostatné odborné práce. Zvolené téma má značný praktický potenciál, protože umožňuje zkvalitnit činnost fitcenter v menším městě. Autorka v BP úspěšně skloubil vlastní praktické zkušenosti s poznatky, které získal v průběhu studia na FTVS UK.

Práci doporučuji k obhajobě

Otázky či připomínky k obhajobě práce:

1. Co limitujícím prvkem při aplikaci pohybové intervence u osob se zvýšenou hmotností nebo obézních?
2. Jaké formy pohybových aktivit by autorka volila při návrhu pohybové intervence u osob nemajících zkušenosti s pohybem?
3. Jaká jsou možná rizika intenzifikovaných pohybových intervencí u osob s nadváhou nebo obezitou?

Místo a datum vypracování posudku

Podpis vedoucího práce

V Praze 9.6.2020

