

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra biologie a environmentálních studií**

**Posudek vedoucího BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Předložil(a) student(ka): **Šárka Spáčilová**

Vedoucí bakalářské práce: **RNDr. Ing. Edvard Ehler, Ph.D.**

Název: **Bolesti zad a horních končetin způsobené sedavým životním stylem a jejich prevence**

**1. CÍLE A HYPOTÉZY:**

Bakalářská práce Šárky Spáčilové se zabývá bolestmi zad a horních končetin, které jsou primárně způsobeny sedavým způsobem života. Tato odevzdaná práce je druhou revidovanou verzí bakalářské práce, jejíž první verze neprošla obhajobou. Můžu na úvod uvést, že velká část parametru předložené práce se zlepšila a autorka také přiměřeně správně reagovala na výtky oponenta a vedoucího práce, a text odpovídajícím způsobem doplnila a upravila.

Cíle předložené BP můžeme najít v první kapitole, jsou však popsány velmi obecně. Práce je především rešeršního charakteru a její hlavní cíl je tedy shrnutí uvedeného tématu. Tento cíl byl v podstatě splněn.

**2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ:**

Nová verze práce má 87 stran, což je výrazné rozšíření proti verzi předchozí. Text najdeme na 78 stranách, zbytek tvoří přílohy. Struktura práce byla upravena jen drobně a v základních rysech zůstává stejná. Hlavní kapitoly jsou: 1 Stručná anatomie trupu a horních končetin, 2 Bolestivá muskuloskeletální postižení v oblasti zad a horní končetiny, a 3 Prevence. Pokud první dvě kapitoly byly spíše drobně upraveny a doplněny, třetí uvedená kapitola byla přepracována velmi výrazně a rovněž doplněna několika desítkami stran textu. Přepracovaná byla jednak podkapitola Ergonomie, a především dodělána kapitola 3.2 Pohybová aktivita jako prevence a terapie. Zde autorka nyní postupuje systematicky, a kromě popisu jednotlivých cvičebních a rehabilitačních metod přidává i vědecké důkazy o jejich účinnosti. Tento pozitivní trend se projevuje ve většině práce. Autorka nastudovala dodatečně množství odborné literatury, hlavně zahraničních odborných článků, a jimi pak argumentuje ve svém popisu. Už jenom tento přístup úroveň bakalářské práce výrazně pozvedl.

**3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA:**

Formální úprava je na průměrné úrovni. Autorka doplnila množství obrázků do kapitoly 3. Literatura nyní zahrnuje přes 70 položek, a výrazné procento tvoří cizojazyčné odborné články. Citování zdrojů v textu je někdy trochu nekonzistentní, zejména pokud autorka mluví přímo o autorovi/autorech článku, ale to je pouze drobná výtka.

Systém kontroly plagiátů studentských prací UK, Turnitin, našel 39% shodu této práce s jinými zdroji. Po prostudování závěrečného protokolu této analýzy musím konstatovat, že toto velké číslo je způsobeno shodou s předchozí verzí této bakalářské práce. S ostatními zdroji je nalezená shoda < 1 %. Z tohoto pohledu tedy práce vyhovuje pro obhajobu.

**4. KOMENTÁŘ VEDOUcíHO/OPONENTA PRÁCE:**

Přepracovaná bakalářská práce Šárky Spáčilové se kvalitativně velmi vylepšila. Ten čas navíc na dopracování autorka účelně využila jednak k prostudování dodatečné literatury a jednak k vylepšení struktury práce a dopsání posledních kapitol. Nyní je práce v pořádku a mohu ji bez problémů doporučit k obhajobě.

**5. OTÁZKY A PŘIPOMÍNKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ:**

Nemám.

**6. NAVRHOVANÉ ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ:**

**Doporučuji práci k obhajobě, navrhovaná známka výborně.**

V Praze, 8/9/2020

RNDr. Ing. Edvard Ehler, Ph.D.