

## ИЗВЕШТАЈ О ОЦЕНИ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

### ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ

Презиме, име једног  
родитеља и име  
Датум и место рођења

Милетић, Миле, Марија  
30.10.1975, Књажевац (Србија)

### Основне студије

Универзитет  
Факултет  
Студијски програм  
Звање  
Година уписа  
Година завршетка  
Просечна оцена

У Нишу  
Филозофски  
Група за физичку културу  
Дипломирани педагог физичке културе  
1993-1994.  
1999.  
8.28 (осам, 28/100)

### Магистер студије, магистарске студије

Универзитет  
Факултет  
Студијски програм  
Звање  
Година уписа  
Година завршетка  
Просечна оцена  
Научна област  
Наслов завршног рада

У Нишу  
Факултет спорта и физичког васпитања  
Магистер академске студије, Физичко васпитање и спорт  
Магистер професор физичког васпитања и спорта  
2014-2015.  
2015.  
9.20  
Научне дисциплине у спорту и физичком васпитању  
Ефекти примене полигона препрека на трансформационе процесе морфолошких димензија и моторичких способности ученика

### Докторске студије

Универзитет  
Факултет  
Студијски програм  
Година уписа  
Остварен број ЕСПБ бодова  
Просечна оцена

Универзитет у Нишу  
Факултет спорта и физичког васпитања  
Докторске академске студије  
2015.  
180  
9.29 (девет, 29/100)

### НАСЛОВ ТЕМЕ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Наслов теме докторске  
дисертације  
Име и презиме ментора,  
звање  
Број и датум добијања  
сагласности за тему  
докторске дисертације

Ефекти програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената  
др Саша Величковић, ред. проф.  
НСВ број 8/18-01-005/19-041, 28.06.2019. године

### ПРЕГЛЕД ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Број страна  
Број поглавља  
Број слика (шема, графикона)  
Број табела  
Број прилога

212  
13  
112  
17  
2

**ПРИКАЗ НАУЧНИХ И СТРУЧНИХ РАДОВА КАНДИДАТА  
који садрже резултате истраживања у оквиру докторске дисертације**

| Р. бр.: | Аутор-и, наслов, часопис, година, број волумена, странице  | Категорија |
|---------|--|------------|
| 1       | <p><b>Miletić, M., Ilić, HS., Jeremić, M., Parlić, M., Ilić, I., &amp; Vidakovic.,</b> НМ. (2019). The effects of an artistic gymnastics program on the physical fitness of adolescents. <i>Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport</i>, 17 (2), 385-395.</p> <p>Циљ истраживања је утврђивање ефеката програма спортске гимнастике на моторички фитнес адолесцената. Узорак испитаника чинило је 28 испитаника, мушког пола, узраста 14 година ± 6 месеци, седмог разреда основне школе „Бубањски Хероји“ у Нишу. Узорак је био подељен на два субузорка. Први субузорак чинило је 14 испитаника који су током експерименталног периода у главној фази часа физичког васпитања реализовали програм спортске гимнастике, десет недеља по два часа у трајању од по 45 минута. Други субузорак контролне групе чинила су 14 испитаника који су током експерименталног периода у главној фази часа физичког васпитања реализовали програмске садржаје редовне наставе физичког васпитања. Узорак моторичких мерних инструмената чиниле су три варијабле експлозивне снаге (скок удаљ из места, троскок из места и вертикални скок) и три варијабле спринтерског трчања (трчање 20м високим стартом, трчање 30м високим стартом и трчање 50м високим стартом). Примењен је програм „Statistica 8.0 for Windows“, за израчунавање основне статистике, каноничке дискриминативне анализе и мултиваријантне анализе коваријансе. Резултати истраживања су показали да постоје статистички значајни ефекти примене вежби програма спортске гимнастике, у главном делу часа физичког васпитања, на моторички фитнес адолесцената експерименталне групе на крају експерименталног периода.</p> | M24        |

**НАПОМЕНА:** уколико је кандидат објавио више од 3 рада, додати нове редове у овај део документа

**ИСПУЊЕНОСТ УСЛОВА ЗА ОДБРАНУ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ**

Кандидат испуњава услове за оцену и одбрану докторске дисертације који су предвиђени Законом о високом образовању, Статутом Универзитета и Статутом Факултета.

**ДА**    **НЕ**

Прецизно дефинисани циљеви, адекватна методологија истраживања, прегледно изнети резултати и одговарајућа дискусија, омогућили су доношење значајних закључака. Истраживање је самостално и оригинално дело са актуелним проблемом истраживања, репрезентативним узорком испитаника, са адекватно примењеном методологијом, одабиром мерних инструмената и начином спровођења истраживања.

**ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДЕЛОВА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ**

Кратак опис појединих делова дисертације (*до 500 речи*)

У поглављу **Увод** кандидат описује позитивне ефекте програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената. Посебну пажњу посвећује акробатици као грани спортске гимнастике, и ефектима вежбања на партеру и прескоку на развој целокупног моторичког статуса особе која их упражњава. Кроз посебна подпоглавља кандидат прецизно дефинише основне појмове, узрастне карактеристике адолесцената и утицај акробатике на фитнес компоненте адолесцената.

Приказ и анализа досадашњих истраживања о ефектима различитих и гимнастичких програма вежбања на фитнес компоненте урађени су у поглављу **Досадашња истраживања**. У овом поглављу кандидат је дао приказ резултата истраживања објављених у водећим научним часописима, као и критички осврт на њих.

У трећем поглављу дефинисани су **Предмет и проблем истраживања**. Предмет овог истраживања био је програм вежби акробатике (на партеру и прескоку) и фитнес компоненте (телесна композиција, флексибилност и моторички фитнес) адолесцената (ученика основних школа) обухваћених редовном наставом физичког васпитања.

**Циљ** истраживања био је да се утврде ефекти програма акробатике (партер и прескок) на фитнес компоненте адолесцената. Из дефинисаног циља истраживања формулисани су и **задаци истраживања**. На основу постављеног проблема и предмета истраживања, као и дефинисаних циљева и задатака, у поглављу **Хипотезе**, постављене су 4 генералне и 12 подхипотеза.

У поглављу **Метод** приказани су подаци о узорку испитаника за експерименталну и контролну групу по 25 дечака, узорку мерних инструмената (за процену телесне композиције, флексибилности и

моторичког фитнеса), условима и организацији мерења, експерименталном програму и методама обраде података.

У седмом поглављу дисертације приказани су Резултати, табеларно и текстуално, и то основни дескриптивни параметри, затим међугрупне разлике на иницијалном и финалном мерењу, разлике између иницијалног и финалног мерења (за експерименталну и контролну групу) и ефекти експерименталног програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената на униваријантном и мултиваријантном нивоу. Резултати t-теста између иницијалног и финалног мерења експерименталне групе показали су статистички значајне разлике код свих примењених варијабли за процену телесне композиције, флексибилности и моторичког фитнеса на нивоу статистичке значајности ( $p < 0,01$ ). Једино код варијабле %МАТ (,02) статистичка значајност је на нивоу ( $p < 0,05$ ). На мултиваријантном нивоу добијене су статистички значајне разлике примењених варијабли за процену: телесне композиције на нивоу значајности ( $p = 0,03$ ); флексибилности на нивоу значајности ( $p = 0,00$ ) и моторичког фитнеса (координације, брзине и агилности на нивоу значајности  $p = 0,00$ ), (равнотеже на нивоу значајности  $p = 0,00$ ) и (снаге и експлозивне снаге на нивоу значајности  $p = 0,00$ ). На униваријантном нивоу дошло је до статистике значајних разлика код варијабли за процену: телесне композиције на нивоу значајности ( $p < 0,01$ ) код две варијабле %МИТ (,00) и %МАТ (,01), а на нивоу ( $p < 0,05$ ), код варијабле ИТМ (,03); и флексибилности на нивоу значајности ( $p < 0,01$ ) код све три варијабле ПЛНЛ (,00), РАНЛ (,00) и ИСКП (,00). На униваријантном нивоу дошло је до статистике значајних разлика код варијабли за процену моторичког фитнеса: координације, брзине и агилности на нивоу значајности ( $p < 0,01$ ) статистички значајне разлике се уочавају код две варијабле ИП20 (,00) и ЧУТР (,00) и на нивоу ( $p < 0,05$ ) код две варијабле ПОЛУ (,02) и ТАПР (,02); равнотеже на нивоу значајности ( $p < 0,01$ ) код варијабли УБГД (,00) и УБДД (,00); као и снаге и експлозивне снаге на нивоу значајности ( $p < 0,01$ ) код три варијабле ОЛСП (,00), ОНСП (,00) и СТША (,00), а на нивоу значајности ( $p < 0,05$ ) код варијабли СПЗР (,02).

**Дискусија** добијених резултата приказана је у оквиру осмог поглавља дисертације. Кандидат је добијене резултате истраживања, доводио у везу са резултатима раније спроведених истраживања дајући адекватна објашњења. Истраживање је показало да је примењени експериментални програм ефикаснији од актуелног наставног плана и програма физичког васпитања.

У поглављу **Закључак**, три генералне хипотезе су у потпуности прихваћене и једна делимично.

У поглављу **Значај истраживања**, истакнута је актуелност истраживања конкретног експерименталног третмана и његовог ефекта на фитнес компоненте адолесцената. Ово истраживање даје нове информације о томе како експериментални програм акробатике утиче на телесну композицију, флексибилност и моторички фитнес. Практични значај истраживања је у томе што је програм акробатике дао значајније ефекте на фитнес компоненте адолесцената у односу на актуелни наставни план и програм физичког васпитања, те се препоручује за активну примену у пракси. Спроведена студија може бити од великог значаја не само за стручњаке из области физичке културе већ и за друге истраживаче, педагоге и васпитаче, који се баве овом сензибилном фазом.

У поглављу **Референце** наведен је списак референци са 228 библиографских јединица.

### **ВРЕДНОВАЊЕ РЕЗУЛТАТА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ**

Ниво остваривања постављених циљева из пријаве докторске дисертације (до 200 речи)

Са циљем да се испитају и утврде ефекти експерименталног програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената, постављени су адекватни задаци и хипотезе истраживања реализованог на узорку дечака старости 14 година  $\pm$  6 месеци, који су укључени у програм акробатике четири месеца. Применом адекватних статистичких процедура, утврђен је ниво телесне композиције, флексибилности и мишићног фитнеса на иницијалном и финалном мерењу, како експерименталне, тако и контролне групе, и постојање статистички значајних разлика и ефеката реализованог програма. Постављени циљеви и задаци актуелне докторске дисертације у потпуности су испуњени с обзиром да је испитан и утврђен статистички значај експерименталног програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената, на униваријантном и мултиваријантном нивоу, при чему је утврђена и квантитативна разлика као и хијерархија варијабли које доприносе дискриминацији између иницијалног и финалног мерења код експерименталне и контролне групе.

Вредновање значаја и научног доприноса резултата дисертације (до 200 речи)

Оригинални научни допринос реализованог истраживања огледа се у анализи и објашњењу деловања специфичног програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената. Добијени резултати егзактно указују да је експериментални програм значајно више допринео трансформацији фитнес компоненти од актуелног програма физичког васпитања. Програм контролне групе даје позитивну трансформацију, али је то недовољно у данашње време седентарног начина живота, када нам се деца, захваљујући развоју

информационих технологија, све мање крећу. Имајући у виду савремени начин живота, хипокинезију и недовољну физичку активност кроз часове физичког васпитања, нарочито у школском узрасту, неопходно је понудити додатне програме, прилагођене узрасту и компензовати недостатке савременог начина живота и неактивности деце. Управо то нуде програми акробатике, који због свега претходно наведеног постају нужна потреба. Резултати овог истраживања то и доказују.

Оцена самосталности научног рада кандидата (до 100 речи)

Истраживање је самостално и оригинално дело, а целокупна докторска дисертација је урађена према научним принципима и методама и написана у складу са правилима израде научних истраживања. Актуелност проблема који се истражује реализована је кроз адекватни узорак испитаника, одабиром адекватних мерних инструмената, начина спровођења истраживања и статистичком обрадом података. Истраживање је потврдило претпоставке о позитивним ефектима акробатике на фитнес компоненте адолесцената. Широј научној заједници, резултати урађене докторске дисертације презентовани су, до сада, кроз рад који је објављен у часопису категорије М24.

### ЗАКЉУЧАК (до 100 речи)

Докторска дисертација кандидата Марије Милетић, под називом „Ефекти програма акробатике на фитнес компоненте адолесцената“, оригинални је научно-истраживачки рад, урађен са поштовањем свих принципа и метода научних истраживања у области физичког васпитања и спорта. Прецизни и јасни резултати ове дисертације, својом теоријском и практичном вредношћу, доприносе развоју науке у области физичког васпитања. Сходно свему претходно наведеном, Комисија једногласно предлаже Наставно-научном већу Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу, да прихвати позитивну оцену урађене докторске дисертације кандидата Марије Милетић и одобри њену јавну одбрану.

### КОМИСИЈА

Број одлуке ННВ о именовању Комисије 8/18-01-007/21-034

Датум именовања Комисије 17.09.2021.

| Р. бр. | Име и презиме, звање  | Потпис  |
|--------|---|---|
| 1.     | др Наташа Бранковић, редовни професор<br>Физичко васпитање и спорт<br>(Научна област)   | председник<br>Факултет спорта и физичког васпитања,<br>Универзитет у Нишу<br>(Установа у којој је запослен)   |
| 2.     | др Саша Величковић, редовни професор<br>Физичко васпитање и спорт<br>(Научна област)    | ментор, члан<br>Факултет спорта и физичког васпитања,<br>Универзитет у Нишу<br>(Установа у којој је запослен) |
| 3.     | др Владан Вукашиновић, редовни професор<br>Физичко васпитање и спорт<br>(Научна област) | члан<br>Факултет спорта и физичког васпитања,<br>Универзитет у Београду<br>(Установа у којој је запослен)     |
| 4.     | др Саша Пантелић, редовни професор<br>Физичко васпитање и спорт<br>(Научна област)      | члан<br>Факултет спорта и физичког васпитања,<br>Универзитет у Нишу<br>(Установа у којој је запослен)         |

Датум и место:

11.10.2021. у Нишу

РЕПУБЛИКА СРБИЈА УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ  
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Бр. 04-1515

14.10 2021 год.

НИШ