

ИЗВЕШТАЈ О ОЦЕНИ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ	
Презиме, име једног родитеља и име	Ружић, Драган, Снежана
Датум и место рођења	30.11.1959. Задар, општина Задар, Хрватска
Основне студије	
Универзитет	Универзитет у Нишу
Факултет	Филозофски факултет, Студијска група за физичку културу
Студијски програм	Физичко васпитање
Звање	Професор физичког васпитања
Година уписа	1980/1981
Година завршетка	1996/1997
Просечна оцена	6.57
Мастер студије, магистарске студије	
Универзитет	Универзитет у Источном Сарајеву
Факултет	Факултет физичког васпитања и спорта
Студијски програм	Физичко васпитање
Звање	Магистар физичког васпитања
Година уписа	2011/2012
Година завршетка	2013.
Просечна оцена	9.63
Научна област	Физичко васпитање и спорт
Наслов завршног рада	Адаптивне промене антрополошких димензија под утицајем модела координације и флексибилности код студенткиња васпитача
Докторске студије	
Универзитет	Универзитет у Нишу
Факултет	Факултет спорта и физичког васпитања
Студијски програм	Докторске академске студије, спортске науке
Година уписа	2013.
Остварен број ЕСПБ бодова	Остварених 300 ЕСПБ у претходном о бразовању (основне академске и мастер академске) и 120 ЕСПБ (докторске студије)
Просечна оцена	8.93
НАСЛОВ ТЕМЕ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ	
Наслов теме докторске дисертације	Ефикасност различитих програма вежбања на здравствени фитнес студенткиња
Име и презиме ментора, звање	Наташа Бранковић, редовни професор
Број и датум добијања сагласности за тему докторске дисертације	НСБ 8/18-01-002/20-016 у Нишу 10.03.2020.године
ПРЕГЛЕД ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ	
Број страна	158
Број поглавља	11
Број слика (шема, графикона)	18
Број табела	67
Број прилога	4

**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	Ружић, С. (2020). Ефекти пилатеса на лопти на флексибилност студенткиња, <i>Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport</i> , 18 (2), (in press),	M-24
	<p>Циљ истраживања је био да се утврде ефекти пилатеса на лопти на моторичку флексибилност као компоненту здравственог фитнеса. Узорак испитаница је случајним одабиром био подељен на експерименталну (Е) и контролну (К) групу са по 15 испитаница у свакој. Током експерименталног периода који је трајао 12 недеља, испитанице Е групе су реализовале програм вежби на пилатес лопти док испитанице К групе нису биле укључене у вежбовни процес. Флексибилност је процењена помоћу четири моторичка теста чија је релијабилност и валидност потврђена у претходним истраживањима. За утврђивање разлика између иницијалног и финалног мерења за обе групе испитаница, примењен је t-test за зависне узорке. Величина ефеката унутар сваке групе је процењена помоћу Cohen effect size (ES). За утврђивање ефеката експерименталног програма израчунате су мултиваријантна (MANCOVA) и униваријантна анализа коваријансе (ANCOVA). Резултати су показали да су испитанице експерименталне групе значајно побољшале резултат у свим тестовима осим у тесту предножење из лежања на леђима. Највеће разлике са веома великим утицајем су утврђене у тесту претклон у седу ($p = 0.000$; $ES = 2.17$) и заножње лежећи на грудима ($p = 0.000$; $ES = 1.44$). Резултати анализе коваријансе су показали да је експериментални програм вежби на пилатес лопти имао значајне ефекте на флексибилност испитаница експерименталне групе. Аутор истиче да је нестабилна површина вежбања битан фактор који доприноси ефикасном развоју флексибилности.</p>	

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
--	-----------	-----------

Образложење

На основу приложене документације кандидаткиње и увида у објављени рад може се констатовати да кандидаткиња испуњава услове за одбрану докторске дисертације који су предвиђени Законом о високом образовању, Статутом Универзитета и Статутом Факултета. Кандидаткиња је објавила резултате истраживања у оквиру докторске дисертације у међународном часопису категорије M24 чиме је остварен оригиналан допринос науци о спорту и физичком васпитању и дат одговор о ефектима пилатеса на лопти на флексибилност студенткиња. Резултати истраживања су изложени прецизно и прегледно, уз примену адекватних научно истраживачких и статистичких метода што је допринело извођењу значајних закључака.

ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДЕЛОВА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Кратак опис појединих делова дисертације (до 500 речи)

У **уводу**, кандидаткиња образлаже истраживачки проблем указујући на резултате најзначајнијих истраживања о ефикасности вежбања са оптерећењем и пилатеса на лопти на побољшање компоненти здравственог фитнеса, као и на аспекте истраживачког проблема који у постојећем фонду научних знања још увек нису довољно проучени. У одговарајућим подпоглављима увода, кандидаткиња дефинише основне појмове уско повезане са темом истраживања и говори о основама тренинга мишићног фитнеса и тренинга за развој флексибилности. У поглављу **Преглед истраживања** дат је табеларни приказ претходних студија о истраживачком проблему, које су логички класификоване и критички евалуиране. **Циљ** истраживања је био да се утврде ефекти различитих програма вежбања: програма вежби са оптерећењем и програма вежби на пилатес лопти, на здравствени фитнес (телесну композицију, мишићни фитнес, кардиореспираторни фитнес и флексибилност) студенткиња васпитачица, испитаница експерименталних група. Дефинисаним **хипотезама** се претпостављало да ће оба експериментална програма значајно утицати на промене здравственог фитнеса. У поглављу **Метод** истраживања дефинисан је узорак испитаница, узорак мерних инструментата чије су метријске карактеристике потврђене претходним истраживањима, експериментални нацрт истраживања и методе обраде података. Метод истраживања је написан у складу са адекватним научно-истраживачким и статистичким приступом који омогућује тумачење резултата, дискусију и извођење закључака. Поглавље **Резултати** истраживања је структурирано кроз четири подпоглавља у којима су добијени резултати табеларно приказани са одговарајућом интерпретацијом. Резултати су показали да су оба експериментална програма имала значајне ефекте на здравствени фитнес студенткиња. Програм вежби са оптерећењем је у односу на програм на пилатес лопти, имао значајније ефекте на смањење масне и повећање безмасне масе тела, као и већи утицај на побољшање телесне композиције и максималне снаге мишића ногу у поређењу са пилатес лопти. Поглавље **Дискусија** садржи детаљну анализу, дискусију и компарацију добијених резултата са резултатима сличних истраживања. У том поглављу, детаљно су објашњени разлози неконзистентности појединих резултата са резултатима претходних истраживања. У поглављу **Закључак** су све дефинисане хипотезе у потпуности или делимично потврђене па је закључено да су оба експериментална програма значајно утицала на побољшање мишићног и кардиореспираторног фитнеса.

флексбилности, као и параметара телесне композиције.

ВРЕДНОВАЊЕ РЕЗУЛТАТА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

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

На основу дефинисаних циљева, као и правилним дефинисањем предмета, проблема и истраживачких хипотеза, добијени резултати су показали реалну ефикасност различитих програма вежбања: програма вежби са оптерећењем и програма вежби на пилатес лопти, на здравствени фитнес (телесну композицију, мишићни фитнес, кардиореспираторни фитнес и флексбилност) студенткиња. Утврђено је да је код испитаница обе експерименталне групе дошло до статистички значајних промена у свим параметрима телесне композиције осим у MMkg. У простору мишићног фитнеса резултати указују да код обе експерименталне групе постоје статистички значајне разлике у свим анализираним варијаблама а највећа значајност разлика је утврђена у варијаблама 1RM Leg Press, 1RM Bench Press, Overhead Press и Core Strength, с тим што је већа значајност разлика у Core Strength тесту утврђена код испитаница Е2 групе, а у тесту Overhead Press код испитаница Е2 групе. Статистички значајне разлике у кардиореспираторном фитнесу су утврђене у свим варијаблама кардиореспираторног фитнеса код обе групе испитаница групе а највећа значајност разлика је утврђена у варијаблама релативног и апсолутног VO_{2max} . Утврђена је статистички значајна разлика у свим варијаблама флексбилности код испитаница Е1 групе. Највеће разлике су утврђене у варијаблама Претклон у седу, Разножење и Заножење. Код испитаница Е2 групе, значајне разлике су утврђене у варијаблама Претклон у седу и Заножење. Резултати су валоризовали значајну ефикасност примењених експерименталних програма у трансформацији компоненти здравственог фитнеса студенткиња васпитачица.

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

Значај и научни допринос докторске дисертације огледа се у проширивању фонда постојећих знања о ефектима различитих програма вежбања: програма вежби са оптерећењем и програма вежби на пилатес лопти, на здравствени фитнес (телесну композицију, мишићни фитнес, кардиореспираторни фитнес и флексбилност) студенткиња васпитачица. Систематизацијом сазнања и резултата овог као и претходних истраживања о истраживачком проблему ове дисертације, дат је значајан допринос постојећој теорији и пракси јер су за оба експериментална програма идентификоване конкретне активности као и начин њихове реализације који научно засновано и практично потврђено значајно утиче на изазивање трансформационих ефеката у варијаблама здравственог фитнеса. Оба предложена експериментална програма су лако практично применљива и корисна за побољшање телесне композиције и компоненти здравственог фитнеса. За наставнике физичког васпитања као и спорско-рекреативне тренере, вредност резултата овог истраживања је у повећању нивоа научних информација о примени програма са оптерећењем као и програма на пилатес лопти и њиховом утицају на телесну композицију, флексбилност, кардиореспираторни и мишићни фитнес. Сумирањем резултата и закључака овог истраживања са резултатима претходних истраживања, омогућиће се интеграција знања о значају и ефикасности програма вежби са оптерећењем као и програма вежби на пилатес лопти, што представља значајан допринос у континуираном холистичком проучавању истраживачког проблема. Оригинални научни допринос се огледа у томе што се овим истраживањем пружају информације о ефикасности програма са оптерећењем и програма на пилатес лопти који до сада нису били примењивани у наставној и тренажној пракси.

Оцена самосталности научног рада кандидата (до 100 речи)

Кандидаткиња Снежана Ружић је у свим фазама израде докторске дисертације показала висок ниво стручности и самосталности у бављењу научно-истраживачким радом, почев од самосталног пројектовања и планирања дисертације па до њене комплетне израде према савременим научним принципима и методама. Кандидаткиња је валоризовала своју стручност и компетентност објављивањем радова из категорије М24 и М33. Самосталност кандидаткиње је базирана пре свега на широком фонду научних и стручних знања али и на добром познавању методологије научних истраживања. Примењена методологија научно-истраживачког рада показује највише стандарде, на основу којих се може закључити да је кандидаткиња способна да настави са самосталним научним истраживањем.

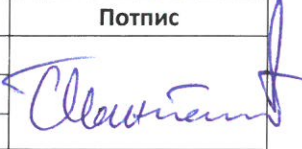
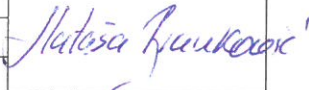


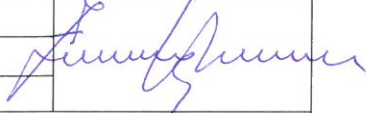
ЗАКЉУЧАК (до 100 речи)

Комисија констатује да докторска дисертација под називом „Ефикасност различитих програма вежбања на здравствени фитнес студенткиња“ кандидаткиње Снежане Ружић представља оригиналан научно-истраживачки рад урађен по свим принципима и методама научних истраживања у области физичког васпитања и спорта. Добијени резултати својом теоријском и практичном вредношћу значајно доприносе развоју науке у научној области Физичко васпитање и спорт. Комисија предлаже Наставно-научном већу Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу да прихвати позитивну оцену урађене докторске дисертације и одобри њену јавну одбрану.

КОМИСИЈА

Број одлуке ННВ о именовану Комисије 04-712/1

Датум именовања Комисије 02.07.2020.

Р. бр.	Име и презиме, звање		Потпис
1.	др Саша Пантелић, редовни професор	председник	
	Физичко васпитање и спорт (Научна област)	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен)	
2.	др Наташа Бранковић, редовни професор	ментор, члан	
	Физичко васпитање и спорт (Научна област)	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен)	
3.	др Саша Величковић, редовни професор	члан	
	Физичко васпитање и спорт (Научна област)	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен)	
4.	др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор	члан	
	Физичко васпитање и спорт (Научна област)	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен)	
5.	др Зоран Момчиловић, редовни професор	члан	
	Физичко васпитање и спорт (Научна област)	Педагошки факултет у Врању (Установа у којој је запослен)	

РЕПУБЛИКА СРБИЈА-УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ
Факултет спорта и физичког васпитања
У НИШУ

Датум и место:

Бр. 04-876
17-07 2020 год.
НИШ