

## ИЗВЕШТАЈ О ОЦЕНИ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ	
Презиме, име једног родитеља и име	Бјелица (Здравко) Бојан
Датум и место рођења	14.09.1987. Сарајево, општина Центар
Основне студије	
Универзитет	Универзитет у Источном Сарајеву
Факултет	Факултет физичког васпитања и спорта
Студијски програм	Физичко васпитање
Звање	Професор физичке културе
Година уписа	2006
Година завршетка	2010
Просечна оцена	8,14 (осам 14/100)
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
Година завршетка	2013
Просечна оцена	9,46 (девет 46/100)
Научна област	Физичко васпитање и спорт
Наслов завршног рада	"Корекција нарушеног држања тијела ученика млађег школског узраста индивидуалним упражњавањем садржаја аеробне гимнастике"
Докторске студије	
Универзитет	Универзитет у Нишу
Факултет	Факултет спорта и физичког васпитања
Студијски програм	Докторске академске студије
Година уписа	2014
Остварен број ЕСПБ бодова	120
Просечна оцена	9,07 (девет и 7/100)
НАСЛОВ ТЕМЕ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ	
Наслов теме докторске дисертације	Ефикасност групних фитнес програма на здравствени фитнес жена
Име и презиме ментора, звање	др Саша Пантелић, редовни професор
Број и датум добијања сагласности за тему докторске дисертације	НСБ 8/18-01-004/20-011 у Нишу 07.07.2020. године

**ПРЕГЛЕД ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ**

Број страна	206
Број поглавља	14
Број слика (шема, графикона)	-
Број табела	70
Број прилога	1

**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	<b>Ђелица, В.</b> (2020). Effects of Group Fitness Programs on Body Composition of Women. <i>Facta Universiatis, Series: Physical Education and Sport</i> , 18(2), прихваћен 08.06.2020/ у процесу штампи	M24
	<i>Сврха студије је била да се утврде ефекати групних фитнес програма различитог интензитета на промене телесне композиције. Узорак испитаника сачињавало је 90 жена старосне доби од 25-35 година. Узорак је подељен на две експерименталне групе: Зумба (n=30), Фитнес (n=30) и једну контролну групу (n=30). За процену и промене телесног састава примењене су варијабле: укупна количина масти (%), укупна тежина мишића (kg), масти десне руке (%), масти леве руке (%), масти десне ноге (%), масти леве ноге (%), масти трупа (%). Утврђивање разлика између група за сваку варијаблу реализовано је помоћу униваријатне анализе варијансе (ANOVA) и коришћењем LSD Post Hoc test-a. На основу резултата истраживања констатоване су разлике у свим тестовима осим код масти леве и десне руке (%), где нису уочене разлике. Повећање мишићне масе најизраженије је у експерименталној групи Фитнес (.000), док је смањење масти највише уочљиво код групе Зумба (.035). Може се констатовати да су реализовани експериментални програми вежбања, као и примењени интензитет код експерименталних група (Зумба 65-85%; Фитнес 55-75%) максималне срчане фреквенције, значајно утицали на промене телесне композиције као једне од фитнес компоненти на финалном у односу на иницијално мерење.</i>	
2	<b>Аковић, Н., Ђелица, В., Јоксимовић, М., Скрпченко, И., Филиповић, С., Милановић, Ф., ... &amp; Прџуљ, Р.</b> (2020). Effects of aerobic physical activity to cardio-respiratory fitness of the elderly population: systematic overview. <i>Pedagogy of Physical Culture and Sports</i> , 24(5), 208-218.	M51
	<i>Циљ овог истраживања је систематски преглед доступне литературе која се бави темом ефеката аеробног тренинга на кардиореспираторну кондицију популације старије од 60 година, зависно од пола, БМИ, начин живота (активан/седентаран) и здравственог стања (дијабетес/хипертензија/метаболички синдром). Укупан број радова који су испунили критеријуме био је 32. Ходање је ефикасно начин вежбања који утиче на побољшање максималне потрошње кисеоника (СД=±12,91 ± 7,40%). Увођење активности са већим учинком (бициклирање и џогонр) пружа више ефекат на кардиореспираторну кондицију (СД=±14,28 ± 7,48%). Резултати истраживања показали су да ниво интензитета аеробног тренинга (умерен у односу на висок) нема значајну разлику у одговору кардиореспираторне кондиције код старих особа. Тренинг у трајању од 6 недеља може значајно утицати на повећање максималне потрошње кисеоника, али дуже трајање тренинга, има бољи ефекат. Тренинг издржљивости има сличне ефекте на побољшање кардиореспираторног фитнеса и код мушкараца и код жена. С друге стране, активне особе људи имају слабију адаптивност у поређењу са седентарним особама (8,3% наспрот 18,84%). Учинак је сличан код испитаника са прекомерном тежином и испитаницима са нормалном тежином (18,48% у односу на 8,6%). Позитиван утицај аеробног тренинга примећен је и код испитаника са хипертензијом, метаболичким синдромом и дијабетесом типа 2. Резултати јасно сугеришу на предности аеробног тренинга на кардиореспираторној кондицији старије популације. Ефекти, међутим, варирају у зависности од трајања, врсте активности, као и карактеристика узорак.</i>	

## 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 и увида у објављене радове може се констатовати да кандидат испуњава услове за одбрану докторске дисертације који су предвиђени Законом о високом образовању, Статутом Универзитета и Статутом Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу. Резултати истраживања су приказани прецизно и прегледно, уз примену адекватних научноистраживачких метода истраживања. На основу добијених резултата и дискусије, донети су значајни закључци. Реализовано истраживање, као оригинални допринос науци, пружа одговор о ефектима различитих групних модела вежбања на параметре здравственог фитнеса жена. Кандидат је објавио резултате истраживања у часопису категорије М24 чиме је остварен оригиналан допринос науци о спорту и физичком васпитању и дат одговор о ефектима различитих програма вежбања на компоненте здравственог фитнеса жена.

## ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДЕЛОВА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Кратак опис појединих делова дисертације (до 500 речи)

У поглављу **Увод**, кандидат указује на проблем недовољне физичке активности као једног од највећих здравствених проблема, и позитивним ефектима различитих програма физичких активности на побољшање здравља и фитнес компоненти. Акцента је дат на ефекте који пружају групни фитнес програми. У одговарајућим подпоглављима увода, кандидат дефинише **основне појмове** које су уско повезане са темом истраживања и приказује поделе, класификације, врсту музике и принципе планирања вежбања у фитнесу. Такође у овом поглављу приказује и структуру часа фитнес прогарма вежбања, кореографије и методе учења кореографија код групних фитнес програма. У поглављу **Досадашња истраживања** детаљно су приказане студије које су проучавале ефекте фитнес програма на морфолошке карактеристике и телесну композицију, флексибилност, функционалне способности и мишићни фитнес. У оквиру поглавља досадашња истраживања дат је и Осврт на досадашња истраживања.

Описан је **предмет** истраживања који представља зумба-плесни програм и фитнес, као и здравствени фитнес жена. На основу предмета истраживања, дефинисан је **проблем** истраживања, где се поставља питање да ли ће различити групни фитнес програми вежбања, различитог интензитета имати подједнак утицај на све фитнес компоненте повезане са здрављем код испитаница које их упражњавају. Примарни **циљ** истраживања био је утврђивање ефеката групних фитнес програма различитог интензитета на промене телесне композиције и здравственог фитнеса жена. На основу дефинисаног циља истраживања постављени су **задачи** који су одговарали постављеном предмету, проблему и циљу истраживања. Изнете су **претпоставке** да постоје статистички значајне разлике у здравственом фитнесу жена на иницијалном и финалном мерењу; да постоје разлике између иницијалног и финалног мерења; као и да постоје статистички значајни ефекти експерименталних програма вежбања на здравствени фитнес код испитаница експерименталних група.

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. Примењене статистичке процедуре у складу су са научноистраживачким приступом и омогућавају тумачење резултата, дискусију и извођење закључака. **Резултати** истраживања су табеларно приказани са одговарајућом интерпретацијом. Интерпретација резултата садржи статистичку значајност и величину утицаја. Поглавље **Дискусија** садржи детаљну анализу, дискусију и компарацију добијених резултата са резултатима истраживања која су уско везана за тему дисертације. У **Закључку** је анализирано потврђивање или одбацивање постављених хипотеза. Кандидат истиче неоподност бављења рекреативним физичким активностима које могу бити у облику групних фитнес програма у поглављу **Значај истраживања**. Истраживањем су на егзактан начин утврђени ефекти различитих групних фитнес програма на здравствени фитнес жена. Значај се огледа и у могућности примене експерименталних групних фитнес програма вежбања као интегрисаног облика вежбања у свакодневном животу код популације жена. У поглављу **Литература** наведена је 274 референца која се тиче проблема и предмета који се истражује.

## ВРЕДНОВАЊЕ РЕЗУЛТАТА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

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

На основу дефинисаног предмета истраживања, циља, као и правилним дефинисањем научних претпоставки, добијени резултати су показали квалитативне и квантитативне ефекте различитих групних фитнес програма вежбања на здравствени фитнес жена. На овај начин дати су одговори на постављена питања садржана у проблему истраживања. Прецизно дефинисани задаци истраживања директно су условили изношење четрнаест научних претпоставки. Методолошки прецизно, са адекватном применом одговарајућих статистичких метода, добијени резултати су показали да постоје разлике у ефектима различитих групних фитнес програма на здравствени фитнес жена, као и да групни фитнес програми утичу статистички значајно на здравствени фитнес код испитаница експерименталних група.

Резултати дисертације валоризовали су ефикасност примењених експерименталних групних фитнес програма вежбања у трансформацији здравственог фитнеса жена, и директно препоручују примењене експерименталне програме као ефикасно средство за побољшање здравственог фитнеса на испитиваном узорку.

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

Креирање различитих програма вежбања проистиче из чињенице да примена дозирање и редовне физичке активности делује превентивно у спречавању ризика настајања многих незаразних болести, као и редуковању негативних последица седентарног начина живота. Групни фитнес програми представљају један од програма вежбања којима је могуће утицати на смањење негативних последица савременог начина живота. Истраживање које је спроведено показало је реалне ефекте експерименталних групних фитнес програма вежбања на промене здравственог фитнеса жена. Примена експерименталних програма довела је до побољшања здравственог фитнеса код испитаница укључених у експерименталне програме.

Значај и научни допринос реализованог истраживања огледа се у проширивању фонда постојећих знања о ефектима различитих програма вежбања на здравствени фитнес жена. Овим истраживањем пружају се информације о ефикасности групних фитнес програма на здравствени фитнес у тренажној пракси. Практична вредност истраживања огледа се у смерницама за употребу експерименталних програма вежбања, као лако применљивим, за побољшање параметара здравственог фитнеса жена. Резултати спроведеног истраживања могу послужити фитнес тренерима у повећању нивоа научних информација о примени групних фитнес програма и њиховом утицају на здравствени фитнес.

Оцена самосталности научног рада кандидата (до 100 речи)

Истраживање представља оригинално и самостално научноистраживачко дело. Кандидат Бојан Бјелица је у свим фазама израде докторске дисертације показао висок ниво стручности и самосталности у бављену научноистраживачким радом. Примењена методологија научноистраживачког рада показује највише стандарде, на основу којих се може закључити да је кандидат способан за самостални научноистраживачки рад. Наведено се односи на самостално пројектовање и планирање дисертације, као и непосредно учешће у реализацији експерименталних програма, чиме је омогућено да комплетно изради дисертацију према савременим научним стандардима. Самосталност кандидата базирана је на широком фонду научних и стручних знања у области којом се бави.

## ЗАКЉУЧАК (до 100 речи)

Комисија констатује да докторска дисертација под називом „Ефикасност групних фитнес програма на здравствени фитнес жена“ кандидата Бојана Бјелице представља оригиналан научноистраживачки 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	НСБ 8/18-01-004/20-011		
Датум именовања Комисије	07.07.2020. године		
<b>Р. бр.</b>	<b>Име и презиме, звање</b>		<b>Потпис</b>
1.	др Ненад Стојиљковић, ванредни професор		председник
	Физичко васпитање и спорт	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу	
2.	др Саша Пантелић, редовни професор		ментор, члан
	Физичко васпитање и спорт	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу	
3.	др Небојша Чокорило, ванредни професор		члан
	Физичко васпитање и спорт	Факултет спорта и физичког васпитања у Новом Саду	
4.	др Владимир Антић, доцент		члан
	Физичко васпитање и спорт	Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу	
Датум и место: <u>Ниш, 05.08.2020. година</u>			