

ИЗВЕШТАЈ О ОЦЕНИ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ

Презиме, име једног
родитеља и име Мустеданагић, Мухамед, Јасмина

Датум и место рођења 02.04.1978. Лесковац

Основне студије

Универзитет Ниш

Факултет Факултет физичке културе

Студијски програм -

Звање Дипломирани педагог физичке културе

Година уписа школска 1997/1998 године

Година завршетка 2003. године

Просечна оцена 8,53 (осамипедесеттри)

Магистер студије, магистарске студије

Универзитет Ниш

Факултет Факултет спорта и физичког васпитања

Студијски програм -

Звање Магистар наука физичке културе

Година уписа школска 2003/2004 године

Година завршетка 2013. године

Просечна оцена 9.43 (девет и четрдесет три)

Научна област Физичко васпитање и спорт/Научне дисциплине у спорту и физичком васпитању

Наслов завршног рада Ефекти Тае-бо тренинга на фитнес способности жена

Докторске студије

Универзитет -

Факултет -

Студијски програм -

Година уписа -

Остварен број ЕСПБ бодова -

Просечна оцена -

НАСЛОВ ТЕМЕ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Наслов теме докторске дисертације Трансформација фитнес компоненти применом аеробног вежбања

Име и презиме ментора, звање Саша Пантелић, ванредни професор

Број и датум добијања сагласности за тему докторске дисертације 04-2694/3 од 08.10.2015. године

ПРЕГЛЕД ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Број страна 126

Број поглавља 11

Број слика (шема, графикона) 2

Број табела 12

Број прилога -

**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>Mustedanagić, J., Bratić, M., Milanović, Z. & Pantelić, S. (2016). The effect of aerobic exercise program on the cardiorespiratory fitness and body composition of female college students. Facta Universa Vol 14, No2 (in press)</p> <p><i>Истраживањем је обухваћено 50 студенткиња подељених у две групе: експерименталну и контролну групу. Модел вежбања реализован је учесталошћу од три пута недељно, и укупно 36 тренинга. За процену кардиореспираторног фитнеса мерен је систолни и дијастолни АКП, пулс у миру и оптерећењу и VO2max. Телесна композиција процењивана је следећим параметрима: БМИ, Σ кожных набора, Body Fat %, Muscle Mass % и Lean Body Mass %. Ефекти реализованог програма утврђени су униваријантном анализом коваријансе (АНКОВА). Између иницијалног и финалног мерења утврђена је статистички значајна разлика код примењених варијабли за процену кардиореспираторног фитнеса и телесне композиције код испитаница експерименталне групе. Реализовани модел аеробног вежбања имао је позитивне ефекте на кардиореспираторни фитнес и телесну композицију испитаница експерименталне групе..</i></p>	M24
2	/	
3	/	

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

Оригинални научно-истраживачки рад са научним доприносом у области Физичко васпитање и спорт. Резултати истраживања изнети су прецизно и прегледно, уз примену адекватних научноистраживачких и статистичких метода истраживања. На основу добијених резултата и одговарајуће дискусије, донети су значајни закључци. Реализовано истраживање, као оригинални допринос науци, пружа одговор о ефектима модела аеробног вежбања на фитнес компоненте студенткиња.

ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДЕЛОВА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Кратак опис појединих делова дисертације (до 500 речи)

У **Уводу** кандидаткиња указује на последице хипокинезије по здравље. Истиче да су фитнес компоненте повезане са здравственим статусом човека. Указује на потребу одржавања фитнес компоненти у циљу одржавања или побољшања фитнес статуса. Истиче препоруке које је потребно поштовати приликом реализације вежбања, и наводи да су најчешће упражњавани програми физичког вежбања код жена групни аеробни фитнес програми уз музику. У овом поглављу дефинисани су **основни појмови**.

Приказ и анализа досадашњих истраживања урађена је у поглављу **Преглед истраживања**.

У поглављу **Предмет и проблем истраживања** јасно су дефинисани предмет и проблем истраживања. Предмет истраживања чини програм аеробног вежбања и квантитативне и квалитативне промене фитнес компоненти студенткиња. Не постоји јасан став која врста вежбања остварује најбоље резултате. Питање је да ли ће различити програми вежбања имати подједнак утицај на све фитнес компоненте код особа који их упражњавају. На основу постављеног предмета истраживања дефинисан је **Проблем истраживања** где се поставља питање какве ће ефекте имати програм аеробног вежбања, на трансформацију фитнес компоненти студенткиња.

Кандидаткиња прецизно дефинише **Циљ и задатке истраживања**. Циљ истраживања је утврђивање ефеката дванаестонедељног програма аеробног вежбања на фитнес компоненте студенткиња. На основу овако дефинисаног циља постављени су одређени **Задаци** које је било потребно реализовати.

У поглављу **Хипотезе** постављена је једна главна и четири помоћне хипотезе, X – Програм аеробног вежбања довешће до статистички значајних промена у фитнес компонентама код испитаница експерименталне групе.

У поглављу **Метод истраживања** дати су подаци **узорку испитаница**, који чини 50 студенткиња старости подељених у две групе, експерименталну (25), и контролну групу (25). Експериментална група била је укључена у експериментални програм, док је контролна наставила са свакодневним активностима. **Узорак мерних инструмената** чинили су тестови за процену фитнес компоненти (кардиореспираторног фитнеса, телесног састава;

мишићног фитнеса и флексибилност). **Експериментални програм** аеробног вежбања трајао је дванаест недеља са укупно 36 часова, трајања по 60 минута. Учесталост вежбања била је три пута недељно. Израчунати су основни параметри дескриптивне статистике и дистрибуције. За потврђивање хипотеза приликом *обrade података* коришћене су следеће статистичке анализа Manova/Anova, Cohen effect size и Mancova и Ancova.

У поглављу **Резултати** текстуално и графички приказани су добијени резултати. Примењени експериментални програм статистички значајно је утицао на промене фитнес компоненти код експерименталне групе у смислу смањења телесних масти, срчане фреквенције и крвног притиска. Дошло је до повећања мишићне и безмасне телесне масе, као и параметра мишићног фитнеса и флексибилности.

У **Дискусији** кандидаткиња посебно дискутује о ефектима примењеног експерименталног програма на фитнес компоненте. На адекватан начин доводи у везу добијене резултате са резултатима других студија и даје неопходна објашњења поткрепљена. На основу дискусије уочава се стварни утицај примењеног експерименталног програма.

У поглављу **Закључак**, на основу резултата и дискусије, прихваћене су у потпуности три, делимично прихваћена једна и једна хипотеза је одбачена.

Кандидаткиња истиче неоподност бављења физичким активностим у поглављу **Значај истраживања**. Указује да су истраживањем на егзактан начин утврђени ефекти аеробног програма на фитнес компоненте студенткиња, односно да реализовани програм утиче на смањења телесне масе, масног ткива и ухрањености и повећање параметара кардиореспираторног и мишићног фитнеса.

У поглављу **Литература** наведена је 171 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 дефинисаних и постављених циљева и задатака, као и правилним дефинисањем предмета и проблема истраживања, постављеним хипотезама, добијени резултати показали су реалне ефекте експерименталног програма на фитнес компоненте студенткиња. На финалном у односу на иницијално мерење дошло је до статистички значајних ефеката експерименталног програма на промене фитнес компоненти испитаница експерименталне групе. Постављени циљеви и задаци из пријаве докторске дисертације у потпуности су испуњени.

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

Резултати истраживања представљају допринос у развоју теорије и праксе у примени рекреативног аеробног вежбања студенткиња. Значај реализованог истраживања огледа су у утврђивању реалних ефеката аеробног вежбања на фитнес компоненте студенткиња. Добијени резултати указују да се реализовани програм може применити када се жели утицати на промене у телесној композицији, односно смањењу кожних набора, телесних масти и индекса ухрањености, и повећању мишићне и безмасне телесне масе. Анализом добијених резултата може се констатовати да је експериментални програм аеробног вежбања ефикасан код кардиореспираторног фитнеса у смислу смањења систолног и дијастолног крвног притиска и срчане фреквенције у миру и оптерећењу, а повећању VO₂max. Код мишићног фитнеса забележене су умерене промене одређених мерених параметара па се може закључити да је реализовани експериментални програм имао мањи утицај од очекиваног. Такође, утврђено је да постоје умерене промене и код примењених тестова за процену флексибилности. Примењени програма аеробног вежбања може се препоручити као редовни програм вежбања студенткиња којима је циљ смањење телесне масе, масног ткива и ухрањености и повећање параметара кардиореспираторног фитнеса. Такође, програм може послужити и као основа за изградњу и реализацију нових програма аеробног вежбања.

Оцена самосталности научног рада кандидата *(до 100 речи)*


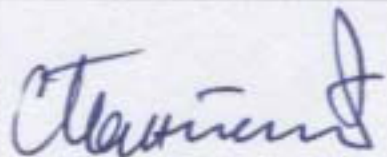
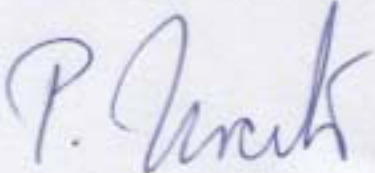
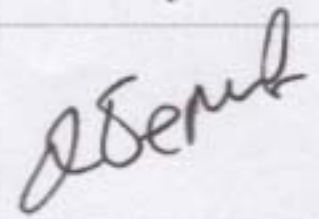

Истраживање представља оригинално и самостално научноистраживачко дело. Актуелност проблема који се истражује реализовано је кроз адекватни узорак испитаница, одабиром адекватних мерних инструмената, начина спровођења истраживања и статистичком обрадом података. Истраживање је потврдило претпоставке о позитивним ефектима аеробног вежбања на фитнес компоненте.

ЗАКЉУЧАК *(до 100 речи)*

Докторска дисертација „Трансформација фитнес компоненти применом аеробног вежбања“ мр Јасмине Мустеданагић представља оригинално научно-истраживачко дело, урађено по свим методолошким стандардима и принципима израде научних истраживања у области физичког васпитања и спорта. Добијени резултати дају допринос развоју науке како у теоријском тако и у практичном смислу у научној области физичког васпитања и спорт.

На основу предходно наведеног, Комисија једногласно предлаже Наставно-научном већу Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу, да прихвати позитивну оцену урађене докторске дисертације кандидаткиње Јасмине Мустеданагић и одобри њену јавну одбрану.

КОМИСИЈА

Број одлуке ННВ о именовану Комисије		04-733/4	
Датум именовања Комисије		10.05.2016. године	
Р. бр.	Име и презиме, звање		Потпис
1.	др Милован Братић, редовни професор		
	Физичко васпитање и спорт <small>(Научна област)</small>	Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Нишу <small>(Установа у којој је запослен)</small>	
2.	др Саша Пантелић, ванредни професор		
	Физичко васпитање и спорт <small>(Научна област)</small>	Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Нишу <small>(Установа у којој је запослен)</small>	
3.	др Радмила Костић, редовни професор		
	Физичко васпитање и спорт <small>(Научна област)</small>	Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Нишу <small>(Установа у којој је запослен)</small>	
4.	др Драгана Берић, редовни професор		
	Физичко васпитање и спорт <small>(Научна област)</small>	Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Нишу <small>(Установа у којој је запослен)</small>	
5.	др Небојша Чокорило, ванредни професор		
	Физичко васпитање и спорт <small>(Научна област)</small>	Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Новом Саду <small>(Установа у којој је запослен)</small>	
Датум и место: 02.06.2016, Ниш			

РЕПУБЛИКА СРБИЈА - УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ
 Факултет спорта и физичког васпитања
 У Н И Ш У
 Бр. 04-321
02-06 2016 год
 Н И Ш