

04-2303

20.12.2024 год.

ИЗВЕШТАЈ О ОЦЕНИ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

ПОДАЦИ О КАНДИДАТУ

Презиме, име једног
 родитеља и име Раде (Љиљана) Јовановић
 Датум и место рођења 05.09.1991. у Нишу

Основне студије

Универзитет Универзитет у Нишу
 Факултет Факултет спорта и физичког васпитања
 Студијски програм Основне академске студије
 Звање Дипломирани професор спорта и физичког васпитања
 Година уписа 2010.
 Година завршетка 2014.
 Просечна оцена 8,22

Мастер студије, магистарске студије

Универзитет Универзитет у Нишу
 Факултет Факултет спорта и физичког васпитања
 Студијски програм Мастер академске студије
 Звање Мастер професор спорта и физичког васпитања
 Година уписа 2014.
 Година завршетка 2015.
 Просечна оцена 8,70
 Научна област Физичко васпитање
 Наслов завршног рада Разлике у експлозивној снази мишића фудбалера и неспортиста средњешколског узраста

Докторске студије

Универзитет Универзитет у Нишу
 Факултет Факултет спорта и физичког васпитања
 Студијски програм Докторске академске студије
 Година уписа 2015.
 Остварен број ЕСПБ бодова 180
 Просечна оцена 8,64

НАСЛОВ ТЕМЕ ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Наслов теме докторске дисертације Ефекти високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената
 Име и презиме ментора, звање Доц. др Небојша Трајковић
 Број и датум добијања сагласности за тему докторске дисертације НСВ број 8/18-01-007/23-031
 6.11.2023.

ПРЕГЛЕД ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Број страна 160
 Број поглавља 10
 Број слика (шема, графикона) 27
 Број табела 83
 Број прилога 3

**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 | Rade Jovanović, Mladen Živković, Mima Stanković, Dajana Zoretić, Nebojša Trajković; Effects of School-Based High-Intensity Interval Training on Health-Related Fitness in Adolescents; Frontiers in physiology; 2024; Volume 15 doi: 10.3389/fphys.2024.1487572 НИИТ у школама је мање проучаван код адолесцената. Циљ студије је испитати утицај НИИТ-а на кондицију у вези са здрављем адолесцената. Узорок је чинило 60 адолесцената (16,33 ± 0,62 године) насумично подељених у експерименталну (30) и контролну групу (30). Експериментални програм (12 недеља; 2 пута недељно) подразумевао је две табате сесије током једног часа физичког васпитања у трајању од по четири минута. Учесници су тестирани на Shuttle run test и снагу, тест рукохвата, скок у даљ и СМЈ скок. Обе групе су показале значајне позитивне промене у вредностима SRT и VO ₂ max (p<0,05), ЕГ је показала значајно побољшање испитиваних вредности. <i>Кратак опис садржине (до 100 речи)</i> | M21 |
| 2 | Petar Mitić, Rade Jovanović, Nikola Stojanović, Valentin Barišić, Nebojša Trajković; Enhancing Adolescent Physical Fitness and Well-Being: A School-Based High-Intensity Interval Training Program, Journal of Functional Morphology and Kinesiology; 2024; Volume 9 doi.org/10.3390/jfmk9040279 Циљ ове студије био је испитати ефекте НИИТ-а на квалитет живота и физичку спремност адолесцената. Истраживање је обухватило 60 адолесцената (16,2 ± 0,6 година), насумично распоређених у две групе: НИИТ и контролну групу. Учесници су испунили упитник KIDSCREEN-27 да би проценили квалитет живота и тестове физичке спремности, укључујући вертикални скок, репетитивну снагу, агилност и флексибилност. Експериментални програм се састојао од 12-недељног НИИТ-а интегрисаног у фазу загревања редовних часова ФВ. НИИТ Табата програм спровођен је два пута недељно. Резултати су открили промене у физичком благостању након НИИТ-а (p=0,01) у поређењу са контролном групом (p=0,42). | M23 |
| 3 | Rade Jovanović; Strength and durability training in football players, Acta Medica Medianae; 2017; Volume 56 doi:10.5633/amm.2017.0410 Фудбал је један од најраспрострањенијих спортова на свету. Поред осталих параметара који се тичу снаге, фудбалерима је потребна огромна физичка спрема. Експлозивна снага, репетитивна снага и статичка снага су важни параметри за укључивање планова и програма тренинга код појединих фудбалера. Бројне студије су показале значајно већи ниво снаге при извођењу вертикалног скока код елитних спортиста, у поређењу са испитаницима који се такмиче у нижим лигама. | M52 |

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

На основу приложене документације кандидата 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. Кандидат је објавио научно-истраживачке радове који представљају оригиналан допринос у области физичког васпитања и спорта. Кандидат је објавио истраживања у оквиру докторске дисертације у врхунским међународним часописима категорије М21 и М22 чиме је остварен оригиналан допринос науци и дат одговор о ефекту високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, мотивацију за вежбање и квалитет живота адолесцената.

ВРЕДНОВАЊЕ ПОЈЕДИНИХ ДЕЛОВА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

Кратак опис појединих делова дисертације (до 500 речи)

Увод је написан у складу са темом докторске дисертације у којој је докторанд прегледом савремене литературе увео читаоце у тему која се тиче ефеката високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената. Докторанд је направио систематизацију и анализу досадашњих истраживања. Јасно је представио резултате у смислу ефикасности високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената, уз коментар да су малобројна истраживања повезана са овим узрастом.

Предмет истраживања је НИИТ, фитнес компоненте, квалитет живота и мотивација за вежбање адолесцената. Основни проблем истраживања фокусиран је на то да ли ће НИИТ имати ефекте на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената, као и какви ће ти ефекти бити. Циљ истраживања био је

утврђивање ефеката високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената. Методе дисертације написане су у складу са адекватним научно-истраживачким и статистичким приступом. У дисертацији је примењена насумична рандомизација испитаника приликом поделе на групе што је допринело елиминацији статистичке значајности између група на иницијалном мерењу у већини параметара. Искључујући и укључујући фактори јасно су дефинисани, и прибављена је сагласност родитеља/старатеља за учешће у истраживању. Коришћени мерни инструменти задовољавају највише стандарде и поседују висок степен поузданости и валидности. Докторанд је прецизно описао сва мерења и целокупну процедуру тестирања како на иницијалном тако и на финалном мерењу. Примењене статистичке методе су адекватне и пружају могућност тумачења резултата, дискусије и извођења закључака.

Резултати су приказани табеларно кроз које могу да се упореде добијени ефекти високоинтензивно интервалног тренинга код адолесцената. Сви резултати су уједначено интерпретирани чиме је остварен висок ниво дисертације.

Дискусија дисертације написана је у складу са добијеним резултатима где је кандидат упоредио своје резултате са резултатима других досадашњих истраживања. Приликом дискусије и упоређивања резултата коришћена су адекватна истраживања новијег датума која су уско везана за тему дисертације.

Дисертација садржи адекватан закључак који показује јасне ефекте високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената.

ВРЕДНОВАЊЕ РЕЗУЛТАТА ДОКТОРСКЕ ДИСЕРТАЦИЈЕ

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

На основу дефинисаних и постављених циљева, као и правилним дефинисањем предмета и проблема истраживања, постављеним хипотезама, добијени резултати овог истраживања представили су покушај да се укаже како НИТ позитивно утиче на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената у експерименталној групи - тако што су побољшани неки од испитиваних параметара у односу на контролну групу.

Наиме, извођење НИТ-а веома је једноставно и не захтева посебне услове. Ово је олакшавајућа околност за све образовне установе како би се потрудиле и обезбедиле одговарајуће реквизите за добробит својих полазника.

Препорука је да наставници и професори физичког васпитања треба увек да буду у сталном контакту са својим ученицима кроз образовни систем и да им указују на важност физичко-здравственог васпитања у друштву.

Добијеним резултатима је јасно остварен циљ и показано на који начин се високоинтензивно интервални тренинг може имплементирати у школски програм.

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

Као што је већ поменуто, мали је број истраживања који се бавио проучавањем ефикасности високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање код адолесцената. Због тога резултати ове докторске дисертације пружају одговор на сва питања везана за ефикасност високоинтензивно интервалног тренинга код адолесцената, проширују могућност за будућа истраживања и имплементацију овакве врсте тренинга у свакодневној примени на часовима физичког васпитања у школама.

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

Истраживање у оквиру докторске дисертације, као и објављени радови у врхунским међународним часописима на SCI листи, показују да докторанд има значајан учинак у самосталном научном раду. Примењена методологија научно-истраживачког рада показује највише стандарде на основу којих се може закључити да је кандидат способан да настави са самосталним научним истраживањем. Уз све наведено треба узети у обзир и комплексну статистичку анализу и презентацију резултата што говори у прилог напред наведеној констатацији.

ЗАКЉУЧАК (до 100 речи)

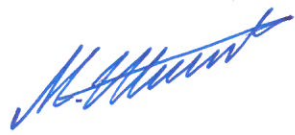
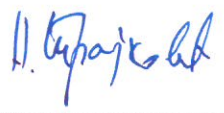


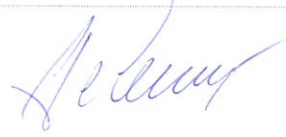
Докторска дисертација под називом “Ефекти високоинтензивно интервалног тренинга на фитнес компоненте, квалитет живота и мотивацију за вежбање адолесцената” докторанда Радета Јовановића представља оригиналан научно-истраживачки рад урађен по свим принципима и методама научних истраживања у области физичког васпитања и спорта. Добијени резултати својом теоријском и практичном вредношћу значајно доприносе развоју науке у научној области физичког васпитања 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 именовању Комисије 8/18-01-001/23-019

Датум именовања Комисије 02.03.2023.

| Р. бр. | Име и презиме, звање | | Потпис |
|--------|---|---|---|
| 1. | Проф. др Младен Живковић | председник |  |
| | Научне дисциплине у спорту и физичком васпитању (Научна област) | Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен) | |
| 2. | Доц. др Небојша Трајковић | ментор, члан |  |
| | Научне дисциплине у спорту и физичком васпитању (Научна област) | Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен) | |
| 3. | Проф. др Зоран Милановић | члан |  |
| | Научне дисциплине у спорту и физичком васпитању (Научна област) | Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен) | |
| 4. | Проф. др Петар Митић | члан |  |
| | Друштвене и хуманистичке науке у спорту и физичком васпитању (Научна област) | Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу (Установа у којој је запослен) | |
| 5. | Проф. др Владан Пелемиш | члан |  |
| | Методика физичког васпитања (Научна област) | Учитељски факултет у Београду (Установа у којој је запослен) | |

Датум и место:

23.12.2024. у Нишу