Република Србија
ФАКУЛТЕТ ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ
Број: 01-5161/1
15.10.2018
Јагодина

На основу члана 70. став 4. Статута, Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу обавештава јавност

I. Ставља се на увид јавности завршни рад на мастер академским студијама, под називом *Ставови ученица основне школе о различитим модалитетима вежбања са оптерећењем,* кандидата Јоване Миловановић и *Извештај комисије за оцену и одбрану наведеног завршног рада* број 01-5062/1 од 12.10.2018. године.

II. Извештај Комисије ставља се на увид јавности објављивањем на сајту Факултета. Завршни рад на мастер академским студијама и извештај комисије стављају се на увид јавности у библиотеци Факултета.

III. Рок објављивања: 8 дана.

IV. Примедбе и предлози на урађени завршни рад на мастер академским студијама и извештај комисије достављају се у предвиђеном року преко пословног секретара.

Достављено адиминистратору и библиотеци, и истакнуто на огласној табли 15.10.2018. године.

Самостални стручно-технички сарадник
за студије и студентска питања – мастер
и докторске студије
Милан Лукић
Милан Лукић

НАСТАВНО-НАУЧНОМ ВЕЋУ
ФАКУЛТЕТА ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТА У КРАГУЈЕВЦУ

Република Србија
ФАКУЛТЕТ ПЕДАГОШКИХ НАУКА
УНИВЕРЗИТЕТ У КРАГУЈЕВЦУ
Број 12.10.2017
01 5062/1

Предмет: Извештај комисије за оцену и одбрану ***ЗАВРШНОГ РАДА НА МАСТЕР АКАДЕМСКИМ СТУДИЈАМА***

Одлуком Наставно-научног већа Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу бр. 01-2971/1 године образована је комисија за оцену и одбрану **завршног рада на мастер академским студијама,** под називом **Ставови ученица основне школе о различитим модалитетима вежбања са оптерећењем**, кандидата ***Јоване Миловановић***, у саставу:

Председник,

1. др **Живорад Марковић**, редовни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област физичка култура са методикама, *председник комисије.*

Чланови:

2. др **Александар Игњатовић**, ванредни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област физичка култура са методикама, *ментор* и
3. др **Сандра Милановић**, доцент Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област физичка култура са методикама, *члан*.

Поступајући по Одлуци Наставно-научног већа Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, а у складу са академским правилима и уобичајеним нормама које важе и примењују се у оваквом раду. Комисија је упозната са структуром и текстом **завршног рада на мастер академским студијама,** а која је, у сасвим

прикладној форми, правовремено достављена, па је објективно у могућности, захваљујући на поверењу подноси Наставно-научном већу Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу следећи

ИЗВЕШТАЈ

Завршни рад на мастер академским студијама ***Јоване Миловановић*** **„Ставови ученица основне школе о различитим модалитетима вежбања са оптерећењем“** је урађен на 89 страна формата А4, са проредом – *један ипо*, примереним *маргинама* и бројем *редова* текста по страници. Опскрбељен је са 52 *табеле*, и 11 графикона који су уграђени у основни текст завршног рада и са истим чине сасвим кохерентну целину.

Консултовано је 22 библиографске јединица (литература) и углавном су то дела и радови који се директно односе на истраживани простор, а временски су актуелни и релевантни за ниво, врсту и намену рада (стр. 85-86).

Завршни рад, такође, садржи краћи извод (резиме) на *српском* и *енглеском* језику, што посебно желимо да истакнемо.

Текст је логички и функционално раздељен на осам посебних поглавља подељених у одређена потпоглавља. Свако поглавље рада чини, у стилском и функционалном смислу, сасвим логичан део рада, али су, такође, и сви ти делови завршног рада укомпоновани у једну кохерентну целину, која је у чврстој „вези“ са основном идејом рада.

Кандидат у ***уводном делу*** истиче проблем све већег удела времена деце у седантарним активностима уз истовремено смањивање нивоа физичке активности. Данашња деца се веома рано, чак и пре него што проходају, сусрећу са најновијим екранима који реагују на додир, уз помоћ којих се повећава активност прстију, али се смањује активност већих мишићних група, будући да деца проводе доста времена у једном положају. Она своје време углавном проводе испред ТВ-а или компјутерског екрана, са много мање физичке активности него што је препоручљиво.

У ***теоријском делу*** рада кандидат се бавио улогом физичке културе, физичким васпитањем као наставним предметом и посебно настави физичког васпитања у

млађим разредима основне школе, циљевима наставе физичког васпитања и узрасним карактеристикама деће млађег школског узраста.

Као послебно поглавље кандидат описује значај мотивације за укључивање деце у физичке активности. Мотивисати ученике при телесном вежбању и спортским активностима значи различитим средствима и начинима развијати у њима сталну потребу за активним учешћем у тим делатностима је неопходно, и један од кључних фактора потенцијалног повећаног нивоа физичке активности код деце.

Као посебно поглавље неопходно је истаћи и у коме се говори о тренингу са оптерећењем и потенцијалном применом код деце. До скоро се сматрало да тренинг са додатним оптерећењем није препоручљив за децу у развоју јер може оштетити епифизалне плоче, ометати правилан раст детета. Међутим, развојем и напредовањем науке, данас се сматра потпуно безбедним, чак се и препоручује да деца поред редовних активности имају и тренинг снаге. Овакав тренинг код деце позитивно утиче на повећање нивоа снаге, повећава мишићну масу, побољшава кардиоваскуларни систем, превенција је од повреда и првенствено је добар за опште здравље детета. Такође вежбе снаге имају позитиван утицај на психосоцијалне карактеристике, односно унапређују самопоуздање, самопоштовање и ментално здравље. Све ове чињенице упућују на то да је тренинг снаге деци потребан, користан и сигуран.

Предмет истраживања

На основу свега што смо сазнали о тренингу са оптерећењем, и какве све користи има његова примена, проблем истраживања је: Да ли су ученице основне школе мотивисане за извођење различитих модалитета вежбања са оптерећењем и у којој мери им је пријало да изводе те вежбе?

Проблем истраживања

Због ефикасности тренинга са оптерећењем код девојчица млађег школског узраста, анализом њихових ставова о већ поменутом тренингу отварамо питања за нова истраживања, а самим тим се откривају и нове чињенице које су битне за наставу физичког васпитања. На основу свега овога, предмет истраживања је : Утврдити ставове ученица основне школе о сопственој активности у извођењу различитих вежби са спољашњим оптерећењем.

Циљ истраживања Теоријски циљ: Увидети на који начин тренинг са оптерећењем утиче на девојчице млађег школског узраста. Сазнајни циљ: Сазнати ставове девојчица основне школе о активностима и мотивисаности тренинга са опеређењем и увидети да ли постоји статистички значајна разлика у односу на разред ученика.

За реализацију циља истраживања неопходно је испунити следеће истраживачке **задатке**:

- консултовати референтну литературу;
- Избор групе за тестирање;
- Испитати ставове ученица о степену пријања / не пријања тренинга са оптерећењем;
- Испитати мотивисаност ученица за реализацију различитих модалитета вежбања са оптерећењем
- Испитати ставове ученица о степену рангирања различитих модалитета вежбања са оптерећењем
- Испитати ставове ученица о различитим вежбама са оптерећењем на основу разреда.
- Класификација добијених резултата мерења;
- применити релевантне статистичке процедуре и истражити ефекте експерименталног програма
- на основу анализе добијених резултата, дати одговарајуће теоријске и практичне препоруке за теорију и праксу код студентске популације.

На основу предмета, циља и задатака истраживања су следеће хипотезе,

▪ Претпостављамо да ће се ученицима највише свидети извођење тренинга са оптерећењем са нагласком на вежбе са еластичним тракама.

▪ Претпостављамо да ће се ученицама најмање свидети извођење тренинга са оптерећењем са нагласком на вежбе са теговима.

▪ Претпостављамо да ће ученице бити мотивисане за реализацију вежби са нестабилним подлогама.

▪ Претпостављамо да ће ученице бити најмање мотивисане за извођење вежби са сопственим оптерећењем.

▪ Претпостављамо да ће ученице приликом рангирања вежби на прво место ставити вежбе на нестабилним подлогама.

▪ Претпостављамо да ће ученици приликом рангирања вежби на последњем месту ставити вежбе које изводе са сопственим оптерећењем

Методологија истраживања

У овом истраживању користили смо дескриптивну методу. Што се технике тиче користили смо скалирање, а инструмент скалу процене Ликертовог типа и коју чине десет тврдњи. Од испитаника се захтева да изразе степен свог слагања или неслагања.

Од ученица се захтева да се одлуче за једну од пет могућности у односу на постављена питања. То су следеће могућности:

- ❖ 5- највише сам била мотивисана;
- ❖ 4- углавном сам била мотивисана;
- ❖ 3- делимично сам била мотивисана;
- ❖ 2- углавном нисам била мотивисана;
- ❖ 1- уопште нисам била мотивисана.

Узорак испитаника

Ово истраживање обухвата ученице првог, другог, трећег и четвртог разреда основне школе. Узорак испитаника за планирано истраживање формиран је у складу са постављеним предметом, циљем и задацима. Узорак истраживања чине 52 испитаника. Истраживање је спроведено школске 2017/2018. године у ОШ „Угрин Бранковић“ у Кучеву.

Истраживање је реализовано у мају месецу и трајало је четири недеље. Ученици ОШ „Угрин Бранковић“ имали су два пута недељно часове који су укључивали ово истраживање. У истраживању су учествовале девојчице сва четири разреда ове основне школе. Програм по коме су радили обухватао је вежбе са сопственим оптерећењем, вежбе са партнером, вежбе са теговима, вежбе са еластичним тракама и вежбе на нестабилним подлогама.

Математичко-статистичка обрада – Подаци који су добијени, обрађени су у Microsoft Office Excel –у. Резултати ће бити приказани уз помоћ табела и графикона.

Од статистичких параметара биће коришћени: • Аритметичка средина (M); • Стандардна девијација (Sd); • Проценти (%) и • Величина узорка (N).

РЕЗУЛТАТИ ИСТРАЖИВАЊА

На основу обрађених података долазимо до закључка да се ученицама највише свиделе вежбе са оптерећењем на нестабилним подлогама и то са 52% се налазе на првом месту . Следеће су вежбе са еластичним тракама 19%, на трећем месту се налазе вежбе са партнером са 12%, на четвртом месту су вежбе које су изводиле самостално 10% и на последњем су вежбе које су изводиле са теговима 7%.

Анализом постављених хипотеза долазимо до следећих закључака:

❖ Постављена хиптеза „Претпостављамо да ће се ученицима највише свидети извођење тренинга са оптерећењем са нагласком на вежбе са еластичним тракама.“ се на основу добијених података одбацује, јер им се највише свиђају вежбе на нестабилним подлогама.

❖ Постављена хиптеза „Претпостављамо да ће се ученицама најмање свидети извођење тренинга са оптерећењем са нагласком на вежбе са теговима“ се на основу добијених података не одбацује, јер су им се ове вежбе најмање свиделе.

❖ Постављена хиптеза „Претпостављамо да ће ученице бити мотивисане за реализацију вежби са нестабилним подлогама“ се на основу добијених података не одбацује, јер су највише биле мотивисане за реализацију ових вежби.

❖ Постављена хиптеза „ Претпостављамо да ће ученице бити најмање мотивисане за извођење вежби са сопственим оптерећењем „се на основу добијених података не одбацује, јер су најмање биле мотивисане за реализацију ових вежби.

❖ Постављена хиптеза „ Претпостављамо да ће ученице приликом рангирања вежби на прво место ставити вежбе на нестабилним подлогама„ се на основу добијених података не одбацује, јер су на прво место ставиле вожбе на нестабилним подлогама.

❖ Постављена хиптеза „Претпостављамо да ће ученици приликом рангирања вежби на последњем месту ставити вежбе које извоиде са сопственим оптерећењем „ се на основу добијених података одбацује, јер су ученице на последње место ставиле вожбе са теговима.

На основу свега наведеног, ***општа констатација*** је да су им вежбе са полулоптама које су коршћене први пут биле доступне, никада пре тога нису радиле на

њима, биле најзанимљивије. Када су тегови у питању,они су им се најмање допали и сматрам да је то само због тога што су девојчице много нежније за разлику од дечака. Ове реквизите не користе уопште на часу . Вежбе које сам самостално изводила на часовима физичког васпитања и сада су се први пут сусреле са њима. Из овога закључујемо да ученице можемо најбоље мотивисати, нечим новим и занимљивим.

III ЗАКЉУЧАК И ПРЕДЛОГ

Кандидат ***Јована Миловановић*** је испунила све Законом предвиђене услове за израду и преглед финалне верзије завршног рада на мастер академским студијама. Завршни рад је у целини урађен са савременим теоријско-методолошким захтевима израде научних радова. Планирано истраживање успешно је реализовано. Систематично и прегледно су представљени резултати емпиријског истраживања. Обимна и референтна литература истакнутих теоретичара и методичара условила је адекватан приступ теоријском оквиру рада и дискусији добијених резултата.

Комисија је једногласна у оцени да завршни рад на мастер академским студијама има све карактеристике самосталног научног рада и представља значајан допринос сложеној, значајној и актуелној проблематици у области физичког васпитања деце предшколског узраста, која до сада није довољно теоријски и емпиријски истражена.

На основу укупне квантитативне и квалитативне анализе свеукупног рада Комисија за оцену и одбрану завршног рада на мастер академским студијама је једногласна у оцени да је кандидат ***Јована Миловановић*** испунио све законске и научне захтеве које се од ње у смислу писања завршне верзије завршног рада на мастер академским студијама и траже, те предлаже Наставно-научном већу Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу да прихвати урађени завршни рад на мастер академским студијама под називом **Ставови ученица основне школе о различитим модалитетима вежбања са оптерећењем** и кандидата позове на јавну одбрану.

У Јагодини,

.10.2018. године

Чланови Комисије:

1. _____

др Живорад Марковић, редовни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област Физичка култура са методикама.

2. _____

др Александар Игњатовић, ванредни професор Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област Физичка култура са методикама.

3. _____

др Сандра Милановић, доцент Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, за ужу научну област физичка култура са методикама.