Табела 5.1 Спецификација предмета на студијском програму докторских студија

Назив предмета: Физичка активност и ментално здравље		
Наставник или наставници: Нађа Марић Бојовић, Игор Пантић, Оливера Вуковић		
Статус предмета: изборни		
Број ЕСПБ: 5		
Услов: уписан трећи семестар докторских студија		
Циљ предмета Циљ предмета је да студенти докторских студија упознају и усваје знања из области савремених метода испитивања повезаности физичке активности и душевног здравља на бази биолошких, психолошких и социјалних теорија код здравих особа, спортиста и болести и стања код којих су функционалне и/или моторне способности нарушене. Такође, упознавање са методама испитивања физичке активности као фактора ризика вс. протективног фактора у етиологији најчешћих психијатријских поремећаја и метода психолошке подршке и техника консултативног рада које имају за циљ побољшање индивидуалних перформанси у домену спорта и рекреације.		
Исход предмета Очекује се да студенти буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања био-психо-социјалних механизама ефеката физичке активности, механизама ефикасније превенције и минимизирања хроницитета узрокованог пасивизацијом особа; истраживање промена у афективно-когнитивно-бихејвиоралној сфери путем физичке активности, и истраживања техника мотивације које уме да прилагоди и примени према личности и у односу на специфичне циљеве. Очекује се да студенти буду оспоспбљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања у овој области код здравих особа, спортиста и болести и стања код којих су функционалне и/или моторне способности нарушене.		
Садржај предмета *Теоријска и практична настава* Личност, развој и карактеристике. Механизмима одбране. Мотивација и технике за побољшавање мотивације. Директни ефекат физичке активности на менталне функције, побољшње когнитивне функције. Физичка активност која помаже контроли у сфери емоција, когниције, контроле понашања. Физичка активност која се супротставља појави депресивности, утицај на контролу ауто и хетероагресивног понашања. Редовна физичка активност у атенуација ефеката старења у хипокампусу. Пасивизација тј. тенденција ка физичкој неактивности као један од симптома који су тесно повезани са појавом и даљим напредовањем поремећаја. Мањак физичке активности као један од кључних фактора пораста инциденце психијатријских поремећаја. Агресивност и спорт. Спортско самопоуздање и самоцењење. Психолошки тестови и психолошка подршка врхунских спортиста. Истраживачке методе у области спортске психологије.		
Препоручена литература 1. Lane A. Sport and Exercise Psychology, 2nd Edition. Routledge, 2016. 2. Van Raalte JL, Brewer BW. Exploring Sport and Exercise Psychology, 3rd Edition. American Psychological association, 2014. 3. Zenko Z, Jones L. Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. OMP/PKP, 2021. 4. Lox CL, Ginis KAM, Petruzzello SJ. The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice. Holcomb Hathaway, 2014. 5. Buckworth J, Dishman R, O'Connor O, Tomporowski P. Exercise Psychology, 2nd Edition. Human Kinetics, 2013. 6. On line resursi		
Број часова активне наставе	Теоријска настава:2	Практична настава:2
Методе извођења наставе предавања, контакт часови, семинари, вежбе		
Оцена знања (максимални број поена 100) Завршна оцена се формира на основу активног учешћа у настави (10%), писања и одбране семинарског рада (20%), решавање истраживачког задатка (20%) и завршног теста (50%)		
Начин провере знања могу бити различити : (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта,		

семинари итд.....
*максимална дужна 1 страница А4 формата