

Назив предмета: ТЕОРИЈСКЕ ОСНОВЕ ПРИМЕЊЕНИХ ИСТРАЖИВАЊА 1		
Наставник или наставници (презиме, средње слово име): Илић Б. Душко, Душанка А. Лазаревић, Мацура М. Марија, Илић Ж. Владимир		
Статус предмета: Обавезни		
Број ЕСПБ: 10		
Услов: Одслушани предмети из првог и другог семестра		
Циљ предмета Стицање увида у примену релевантних теоријских знања и физиолошке биолошке, психолошке, биомеханичке методологије као и методологије моторне контроле (у даљем тексту ФБПМК профил) на разноврсне проблеме истраживања у спорту, физичком васпитању и рекреацији (у даљем тексту СФВР) сходно нивоу способности и узрасту. Сложена примена структура знања о везама између класичних телесно конституционалних сазнања о локомоторном систему, као и физиолошких и кинезиолошких својстава разноврсних структура кретања човека поштујући психолошке карактеристике и биолошка обележја сходно развојној доби СФВР. Такође да упозна студенте са процедурама синхронизованог развоја уз поштовање куративних процедура у физичком васпитању и да формира препознавање стандарда као и њихових модалитета и у примени психо-социотерапијских, тренажних и нутритивних процедура у СФВР. Сагледавање различитих поступака који се користе у анализи и интерпретацији добијених резултата у циљу повезивања различитих својстава описаних из угла физиологије, биологије и психологије који су садржани у феноменима испољавања физичких активности у СФВР.		
Исход предмета Као резултат успешног испуњења свих обавеза предвиђених програмом предмета очекује се да ће студенти бити оспособљени за коришћење релевантних теоријских знања и истраживачких метода из области физиологије, биологије и психологије у самосталном креирању и решавању истраживачких проблема у СФВР. Креирана тема мора носити специфичност примене, док са друге стране мора бити свеобухватна свим аспектима и безусловно широко распрострањена.		
Садржај предмета Физиолошка структура: Примена знања из хормонског статуса и баланаса хормона у циљу преознавања механизма њиховог деловања (тестостерон, хормон раста, атохоламини, инсулин, глјагон, тироксин и др.) као окидача, инхибитора физичке активности и какво адејство и повратну везу имају са комбинованим програмима физичке активности и програмиране хране. Примена знања о механизму таложења масти у организму као и о начину њихове разградње и енергетског искоришћавања сходно облику, обиму и интензитету физичке активности. Ефекти гладовања и погрешног вежбања. Промене кардиоваскуларног система са старењем и утицај на њега физичким вежбањем, променом средине и исхраном. Адаптација респираторног система на различите климатске услове, тренажне услове и режиме рада. Адаптација организма на ЛА и АЛА оптерећења као и на нивоу микро и макро структура облици и временски интервали реакције и суперкомпензације меких ткива који детерминишу програмирање тренинга. Акутна и хронична реакција ЦНСа и мишића на различите методе тренинга снаге у спорту. Улога, расподела и утицаји воде у организму током различитих физичких оптерећења као и баланс исте током гладовања и посебних психолошких стања. Спречавање едема и одржавање довољне количина течности у циркулацији и фаворизовање доброг стања телесних течности стабилним хормонским односом БНП и алдостерона. Утицај термо и крио терапије на опоравак и понашање мишићног ткива. Претренираност на нивоу мишићне структуре и стварање иреверзибилних процеса на нивоу мишићног тетивног апарата. Стабилност ЦНСа у односу на локални и/или централни замор у смислу степена одживости моторних програма као и облици прибегавања компензаторним покретима. Структура биологије развоја: Примена структуре знања из феномена адаптације и акцелерације развоја. Ергометрија у школама и другим установама. Евалуација људских способности у циљу одабирања спортиста – спортска селекција. Пројектовање услова за природу и интензитет спортске трауме. Примена модела исхране и суплементације у спорту и препознавање ванредних стања. Модели исхране и природне субституције у школама и рекреативним центрима и установама. Психолошка структура: Релације између личности и понашања/постигнућа у спорту и вежбању; Мотивација у спорту и мотивација за учествовање у вежбању и истраживање у вежбању; Пажња и спортско постигнуће; побуђеност, анксиозност и спортско постигнуће; Самопоуздање и спортско постигнуће; Психолошке адаптације на тренажна оптерећења; Процеси у спортској и рекреативној групи; Комуникација у спорту и вежбању; Примереност вежбања психолошким карактеристикама током животног циклуса (детинство, адолесценција, одрасло доба и старост). Млади и бављење спортом (разлози за учествовање у спорту, напуштање спорта, опажање личне компетентности за бављење спортом); Мотивациона клима у физичком васпитању и постављање циљева у физичком васпитању; Анксиозност ученика у настави физичког васпитања; Социјално и емоционално учење у физичком васпитању; Физичко вежбање и развој селф-концепта код младих; Саморегулисано учење у усвајању моторних вештина.		
Препоручена литература 1. Илић, В.Д., Мрдковић, Д.В. (2009). <i>Neuromehaničke osnove pokreta</i> , СТР Гацић (одабрана поглавља). 2. Winter, М.Е., Jones, М.А., Davison, R.C.R., Bromley, D.P. and Mercer, H.T. (2008). <i>Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines</i> . London: Routledge, (одабрана поглавља) 3. Malina, М., R., Bouchard, С., Bar-Or, О. (2004): <i>Growth, maturation, and physical activity</i> , Human Kinetics 4. Abernethy, В., Hanrahan, S. J., Kippers, V. i Pandy, M. G. (2012). <i>Биофизичке основе људског покрета</i> . Београд: Data Status (одабрана поглавља). 5. Weinbegr, R. S. & Gould, D. (2007). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology</i> (4th Edition). Human Kinetics (одабрана поглавља) 6. Liukkonen, J., Auweele, Y. V., Vereijken, В., Alfermann, D. & theodorakis, Y. (2007). <i>Psychology for Physical Educators – Student in Focus</i> . Human Kinetics (одабрана поглавља).		
Број часова активне наставе	Предавања: 4	Студијски истраживачки рад: 4
Методe извођења наставe: Предавања, рад у мањим групама, семинарски радови, домаћи задаци		
Оцена знања (максимални број поена 100)		
Активност на часовима - 30		
Колоквијуми - 30		
Усмени испит - 40		