

Студијски програм: Рекреација			
Врста и ниво студија: основне струковне студије			
Назив предмета: ПСИХОСОЦИЈАЛНЕ ОСНОВЕ РЕКРЕАЦИЈЕ			
Наставник (за предавања): Лазаревић А. Душанка, Орлић М. Ана			
Статус предмета: обавезни			
Број ЕСПБ: 3			
Услов: нема			
Циљ предмета: Да студенти стекну основна знања о психосоцијалним основама рекреативних активности, да се оспособе за примену тих знања у практичном раду са појединцима и групама и да стекну основна знања о ефектима програма рекреације на психолошко стање и ефикасност особе.			
Исход предмета: Очекује се да студенти познају и разумеју психосоцијалне основе рекреације, да покажу разумевање значаја и познавање могућности примене психолошких сазнања на област рекреације и да поседују знања о ефектима програма рекреације на психолошко стање и ефикасност особе.			
Садржај предмета <i>Теоријска настава:</i> Психосоцијални аспекти рекреације; Узрасне и индивидуалне разлике и организација рекреативних активности; Слободно време и рекреација, функције слободног времена, модели коришћења слободног времена; Значај праћења ефеката рекреативних активности на психолошко стање и ефикасност особе. Мотивација за бављење рекреативним активностима (вежбањем), врсте мотивације; разлози одустајања од вежбања; Поступци у развијању мотивације за бављење рекреацијом. Психолошка добробит вежбања; Теоријска објашњења односа вежбања и бољег менталног здравља; Предности редовног вежбања- ефекти вежбања на посебне популације: деца, старије особе, особе са инвалидитетом, ефекти на лечење депресије и анксиозности); Улога вежбања у превенцији од фактора ризика савременог начина живота (хипокинезија, гојазност, изложеност стресу); Стрес, стресно понашање, контрола и превладавање стреса, допринос вежбања у подизању спремности за ублажавање животног стреса. Поједини психолошки проблеми и вежбање: социјална анксиозност због изгледа и вежбање, поремећаји храњења и вежбање, зависност од вежбања, злоупотреба дрога и других забрањених супстанци у спорту и вежбању. Социјалнопсихолошки аспекти рада са рекреативном групом; Социјална интеракција у рекреативној групи; Елементи комуникационог процеса и успешност у комуникацији; Конфликти у комуникацији са појединцем и групом, извори и типови конфликта и њихово решавање; Вођство и кохезивност у рекреативној групи.			
Литература <u>Основна литература:</u> 1. Сох, R. H. (2005). Psihologija sporta: Koncepti i primjene. Jastrebarsko: Naklada Slap. (poglavlje: Psihologija sporta i vježbanja: str. 290 – 312; 326 - 332). 2. Лазаревић Љ. (2001). Психолошке основе физичке културе. Београд: Виша школа за спортске тренере (Поглавље: Психосоцијална обележја физичке културе; стр. 7-25 и Физичка култура и узрасни периоди; 154-164). 3. Пајевић, Д. (2003). Психологија спорта и рекреације. Београд: Лакташи: Графомарк (поглавље: Психолошки аспекти рекреације; стр. 217- 263). 4. Тубић. Т. (2010). Психологија и спорт. Бачки Петровац: Култура (поглавље: Социјално психолошки чиниоци успешности у спорту; стр. 183-216). <u>Шири литература:</u> 5. Abernethy, B., Hanrahan, S.J., Kippers, V., Mackinnon, L.T., Pandy, M.G. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. Beograd: Data Satus, (poglavlja: 19 i 20, str. 291-308)			
Број часова активне наставе			Остали часови
Предавања: 3	Вежбе: 0	Други облици наставе: Студијски истраживачки рад:	
Методе извођења наставе: Предавања праћена видео презентацијама, интерактивна настава, консултативни рад са студентима.			
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	10	писмени испит	
практична настава		усмени испит	40
колоквијум-и	30	
семинар-и	20		