

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту
Кафедра спорту і фітнесу



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з наукової роботи
Наталія ВІННІКОВА

«*Од*» *вересня* 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

для аспірантів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня третього (освітньо-наукового)
освітньо-наукової програми «Фізична культура і спорт»

Київ – 2024

Розробник:

Полянничко О.М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Викладач:

Полянничко О.М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

**Робочу програму розглянуто і затверджено
на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту**

Протокол від 02.09.2024 р. №15

Завідувач кафедри _____ (Олена ТИМАШЕВА)
(підпис)

**Програму практики погоджено
з гарантом освітньо-наукової програми «Фізична культура і спорт»
02.09.2024 р.**

Гарант освітньо-наукової програми _____ (Руслана СУШКО)
(підпис)

Робочу програму перевірено

« 02 » 09 2024

Завідувач аспірантури, докторантури _____ (Ілона ТРИГУБ)
(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__, протокол №

(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__, протокол №

(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__, протокол №

(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__»__ 20__, протокол №

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	5/150	
Рік навчання	2-3	2-3
Семестр	4-5	4-5
Кількість модулів	5	5
Обсяг кредитів	5	5
Обсяг годин, в тому числі:	150	150
Аудиторні	40	20
Модульний контроль	10	-
Самостійна робота	100	130
Форма семестрового контролю	залік- 5 семестр	залік - 5 семестр

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – забезпечити сучасну освітньо-наукову підготовку дослідників з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт із глибинним науковим, аналітичним, дослідницьким, організаторським потенціалом задля здійснення наукових проєктів та успішної професійної самореалізації відповідно до місії Київського університету імені Бориса Грінченка – «Служити людині, громаді, суспільству»; формування у здобувачів фахових компетентностей, здатності до підтримки психологічного та психічного здоров'я різних груп населення під час фізичної активності, активного відпочинку та дозвілля.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетентностей:

1. ДСК 2 Здатність до використання спеціалізованих знань з особливостей психологічного забезпечення процесу фізичного виховання різних груп населення.
2. Здатність використовувати зарубіжний досвід при реалізації завдань власного дослідження, використовувати іншомовні інформаційні ресурси, які знаходяться у відкритому доступі наукометричних баз, застосувати іноземну мову в самоосвітній діяльності; презентувати та обговорювати результати наукових досліджень державною та іноземною мовами.
3. Здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних та професійних мереж; використовувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; працювати з науковою інформацією зі спеціальних літературних джерел та мережі Інтернет.
4. Здатність виявляти актуальні наукові проблеми психологічного

забезпечення процесу фізичного виховання різних груп населення.

5. Здатність до розуміння динаміки психологічного стану різних груп населення з урахуванням специфіки фізичного виховання.

2. Результати навчання за дисципліною

Під час занять та самостійної роботи студенти *набувають уміння та навички:*

1. ДРН 2 Здобувач здатен використовувати спеціалізовані знання з особливостей психологічного забезпечення процесу фізичного виховання різних груп населення.
2. Здатен до застосування методів психологічного впливу та підтримки різних груп населення під час фізичного виховання, активного дозвілля.
3. Здатен до використання психодіагностичних методик в залежності від поставленої мети дослідження.
4. Здатен до підтримки психологічного та психічного здоров'я різних груп населення під час фізичної активності, активного відпочинку та дозвілля.
5. Здатен до конструктивної міжособистісної взаємодії з різними групами населення.
6. Здатен до адекватного психологічного впливу на особистість різної вікової групи та підтримки власного психологічного стану в оптимімі.
7. Здатен до формування та підтримки здорового фізичного та психологічного способу життя різних вікових груп населення.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		Самостійна робота
		Лекції	Семинари	
4 семестр				
Змістовий модуль 1.				
Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.				
Тема 1. Фізична активність населення та психічне благополуччя.	2	2		
Тема 2. Розвиток творчого мислення на заняттях з фізичного виховання.	2	2		
Тема 3. Радість у русі: традиційні спортивні ігри та емоційний фон.	2		2	
Тема 4. Тілесний танець, як форма прояву рухів.	2		2	
Тема 5. Віртуальне фізичне виховання під час COVID-19.	10			10
Модульний контроль	2			
Разом	20	4	4	10
Змістовий модуль 2.				
Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.				
Тема 1. Вплив фізичної активності на Я-концепцію.	2	2		
Тема 2. Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям дітей.	2	2		
Тема 3. Вплив батьків на фізичну активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.	2		2	
Тема 4. Фізична активність у підлітковому віці: важливість психологічної підтримки.	2		2	
Тема 5. Вплив фізичної активності на прояви булінгу у підлітковому віці.	10			10
Тема 6. Психодіагностичний інструментарій у діагностиці психіки дітей та підлітків.	10			10
Модульний контроль	2			
Разом	30	4	4	20
Змістовий модуль 3.				
Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.				
Тема 1. Психологічні чинники фізичного виховання.	2	2		
Тема 2. Фізичне виховання і психологічне благополуччя різних груп населення.	2		2	
Тема 3. Фізична активність впродовж життя.	2		2	

Тема 4. Самовизначення мотивації у фізичному вихованні та його зв'язок з мотивацією до активного дозвілля.	2		2	
Тема 5. Вплив вправ на свіжому повітрі для психічного та фізичного здоров'я.	10			10
Тема 6. Популяризація фізичної активності серед дорослих у сільській місцевості.	10			10
Тема 7. Психодіагностичний інструментарій у комплексному дослідженні особистості.	10			10
Модульний контроль	2			
Разом	40	2	6	30
5 семестр				
Змістовий модуль 4.				
Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.				
Тема 1. Вплив фізичної активності на психічне самопочуття.	2	2		
Тема 2. Лісовий оздоровчий туризм і його вплив на психічне здоров'я людини.	2	2		
Тема 3. Феміністичний феноменологічний підхід до вивчення проблеми сприйняття жінок у фітнес середовищі.	2		2	
Тема 4. Фізичні вправи, їх вплив на депресивні стани у людей похилого віку.	2		2	
Тема 5. Детермінанти фізичної активності та вправ у підтримці психологічного здоров'я людей похилого віку:	2		2	
Тема 6. Групові ігри для дорослих на відкритому повітрі під час пандемії COVID-19.	10			10
Тема 7. Психодіагностичний інструментарій у вивченні психологічних станів людей похилого віку.	10			10
Модульний контроль	2			
Разом	32	4	6	20
Змістовий модуль 5.				
Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрої.				
Тема 1. Пам'ятть, психічне здоров'я та фізична активність.	2	2		
Тема 2. Ідентифікація та управління емоціями у фізичному вихованні.	2		2	
Тема 3. Психологічний ефект фізичних вправ на вагітних жінок.	2		2	
Тема 4. Цифрові технології та демократичні практики оцінювання знань з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	10			10
Тема 5. Психодіагностичний інструментарій у дослідженні емоцій, пам'яті, мисленні	10			10
Модульний контроль	2			
Разом	28	2	4	20
Усього	150	16	24	100

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		Самостійна робота
		Лекції	Семинари	
Змістовий модуль 1.				
Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.				
Тема 1. Фізична активність населення та психічне здоров'я, благополуччя.	2	2		
Тема 2. Розвиток творчого мислення на заняттях з фізичного виховання.	2		2	
Тема 3. Радість у русі: традиційні спортивні ігри та емоційний фон.	8			8
Тема 4. Тілесний танець, як форма прояву рухів.	8			8
Тема 5. Віртуальне фізичне виховання під час COVID-19.	10			10
Разом	30	2	2	26
Змістовий модуль 2.				
Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.				
Тема 1. Вплив фізичної активності на Я-концепцію.	2	2		
Тема 2. Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям дітей.	2		2	
Тема 3. Вплив батьків на фізичну активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.	4			4
Тема 4. Фізична активність у підлітковому віці: важливість психологічної підтримки.	2			2
Тема 5. Вплив фізичної активності на прояви булінгу у підлітковому віці.	10			10
Тема 6. Психодіагностичний інструментарій у діагностиці психіки дітей та підлітків.	10			10
Разом	30	2	2	26
Змістовий модуль 3.				
Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.				
Тема 1. Психологічні чинники фізичного виховання.	2		2	
Тема 2. Фізичне виховання і психологічне благополуччя різних груп населення.	2		2	
Тема 3. Фізична активність впродовж життя.	4			4
Тема 4. Самовизначення мотивації у фізичному вихованні та його зв'язок з мотивацією до активного дозвілля.	4			4
Тема 5. Вплив вправ на свіжому повітрі для психічного та фізичного здоров'я.	4			4

Тема 6. Популяризація фізичної активності серед дорослих у сільській місцевості.	4			4
Тема 7. Психодіагностичний інструментарій у комплексному дослідженні особистості.	10			10
Разом	30		4	26
Змістовий модуль 4.				
Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.				
Тема 1. Вплив фізичної активності на психічне самопочуття.	2		2	
Тема 2. Оздоровчий туризм і його вплив на психічне людини.	2		2	
Тема 3. Феміністичний феноменологічний підхід до вивчення проблеми сприйняття жінок у фітнес середовищі	2			2
Тема 4. Фізичні вправи, їх вплив на депресивні стани у людей похилого віку.	2			2
Тема 5. Детермінанти фізичної активності та вправ у підтримці психологічного здоров'я людей похилого віку.	2			2
Тема 6. Групові ігри для дорослих на відкритому повітрі під час пандемії COVID-19.	10			10
Тема 7. Психодіагностичний інструментарій у вивченні психологічних станів людей похилого віку.	10			10
Разом	30		4	26
Змістовий модуль 5.				
Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрої.				
Тема 1. Пам'ять, психічне здоров'я та фізична активність.	2		2	
Тема 2. Ідентифікація та управління емоціями у фізичному вихованні.	2		2	
Тема 3. Психологічний ефект фізичних вправ на вагітних жінок.	6			6
Тема 4. Цифрові технології та демократичні практики оцінювання знань з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	10			10
Тема 5. Психодіагностичний інструментарій у дослідженні емоцій, пам'яті, мисленні	10			10
Разом	30		4	26
Усього	150	4	16	130

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.

Лекція 1. Фізична активність населення та психічне здоров'я, благополуччя.

Основні питання / ключові слова: психічне здоров'я, психологічне благополуччя, активний спосіб життя, фізична активність, депресія, самопочуття, фізичні вправи низької інтенсивності, уявний стрес.

Рекомендована література: 1, 6, 7, 9, 10

Література основна: 1, 6, 7

Література додаткова: 9, 10

Лекція 2. Розвиток творчого мислення на заняттях з фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: мислення, творчість, фізичне виховання, інноваційне мислення, оригінальність, гнучкість, ефективність, подолання обмежень, «система», «норма», «модель», інноваційні здібності, практичні навички, викладання.

Рекомендована література: 1, 6, 7, 8

Література основна: 1, 6, 7

Література додаткова: 8

Семінар 1. Радість у русі: традиційні спортивні ігри та емоційний фон.

Основні питання / ключові слова: спортивні ігри, емоції, фон, емоційна обізнаність, емоційні компетенції, позитивні есоції, негативні емоції, неоднозначні емоції, емоційна автономія, життєві навички, благополуччя, соціальна компетентність, емоційна регуляція, емоційна обізнаність, теорія рухових дій, зухова гра, жанр.

Рекомендована література: 6, 7, 10

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 10

Семінар 2. Тілесний танець, як форма прояву рухів.

Основні питання / ключові слова: тілесний танець, рухи, суб'єктивні переживання, спосіб складання танцю, час, простір, сила, потік, трансформація, тілесне навчання, індивідуальний і спільний процес, творчий танець, тіло, пам'ять.

Рекомендована література: 2, 6, 7

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків

Лекція 3. Вплив фізичної активності на «Я-концепцію».

Основні питання / ключові слова: фізична активність, «Я-концепція», фізична самооцінка, незадоволеність тілом, вимірювання складу тіла, моделювання, індекси відповідності, вплив на організм не задоволення, загальна самооцінка, позитивна самооцінка, психологічне благополуччя.

Рекомендована література: 1, 2, 21

Література основна: 1, 2

Література додаткова: 21

Лекція 4. Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям дітей.

Основні питання / ключові слова: діти, психічне здоров'я, фізична активність, взаємозв'язок, когнітивні здібності, надмірна вага, сидячий спосіб життя, ожиріння, дитяча психологія.

Рекомендована література: 6, 7

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 20

Семинар 3. Вплив батьків на фізичну активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.

Основні питання / ключові слова: фізична активність, психічне здоров'я, діти, підлітки, уникнення фізичної активності, коронавірусна хвороба, благополуччя, високий рівень стресу, батьківський стрес, ризик.

Рекомендована література: 1, 6, 7

Література основна: 1, 4, 5, 6, 7

Література додаткова: 4, 5

Семинар 4. Фізична активність у підлітковому віці: важливість психологічної підтримки.

Основні питання / ключові слова: підлітковий вік, психологічна підтримка, фізична активність, молодь, вплив друзів, однолітки, низька підтримка, кореляти, тенденції, сприятливий досвід, психологічні потреби, соціальні норми, спосіб життя.

Рекомендована література: 1, 6, 7, 11

Література основна: 1, 6, 7

Література додаткова: 11

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.

Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.

Лекція 5. Психологічні чинники фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: фізичне виховання, психологічні чинники,

Рекомендована література: 6, 7, 11

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 11

Семінар 5. Фізичне виховання і психологічне благополуччя різних груп населення.

Основні питання / ключові слова: фізичне виховання, психологічне благополуччя, населення,

Рекомендована література: 1, 6, 7, 12, 31

Література основна: 1, 6, 7

Література додаткова: 12, 31

Семінар 6. Фізична активність впродовж життя.

Основні питання / ключові слова: фізична активність,

Рекомендована література: 6, 7, 22, 23

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 22, 23

Семінар 7. Самовизначення мотивації у фізичному вихованні та його зв'язок з мотивацією до активного дозвілля.

Основні питання / ключові слова: самовизначення, мотивація, фізичне виховання, активне дозвілля,

Рекомендована література: 6, 7, 24, 25, 42

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 24, 25, 42

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4

Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.

Лекція 6. Вплив фізичної активності на психічне самопочуття.

Основні питання / ключові слова: фізична активність, психічне самопочуття, депресія, тривога, активність, дозвілля, аеробні вправи.

Рекомендована література: 6, 7, 14

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 14

Лекція 7. Оздоровчий туризм і його вплив на психічне здоров'я людини.

Основні питання / ключові слова: оздоровчий туризм, психічне здоров'я, заходи на природі, лісове середовище, сільський туризм, оздоровча подорож, фізичні навантаження, природні ресурси, зняття стресу, японський туризм, китайський туризм.

Рекомендована література: 1, 18

Література основна: 1

Література додаткова: 18

Семінар 8. Феміністичний феноменологічний підхід до

вивчення проблеми сприйняття жінок у фітнес середовищі.

Основні питання / ключові слова: фітнес середовище, жінки, феноменологія, фемінізм, досвід жінок, гендер, розуміння та інтерпретація, спортивний зал, стаття.

Рекомендована література: 4, 7

Література основна: 4

Література додаткова: 7

Семінар 9. Фізичні вправи, їх вплив на депресивні стани у людей похилого віку.

Основні питання / ключові слова: фізичні вправи, депресивні стани, люди похилого віку, настрій, підвищення якості життя, функціональна активність, повсякденна діяльність, проблеми зі здоров'ям.

Рекомендована література: 4, 15

Література основна: 4

Література додаткова: 15

Семінар 10. Детермінанти фізичної активності та вправ у

підтримці психологічного здоров'я людей похилого віку.

Основні питання / ключові слова: люди похилого віку, фізична активність, психологічне здоров'я, перешкоди для фізичної активності, адаптація, хронічні захворювання, вік, фізичне навантаження, користь для здоров'я фізичних вправ, профілактика, зміна поведінки, активний спосіб життя.

Рекомендована література: 4, 16

Література основна: 4

Література додаткова: 16

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5.

Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрій.

Лекція 8. Пам'ятть, психічне здоров'я та фізична активність.

Основні питання / ключові слова: фізична активність, психічне здоров'я, пам'ять, інтенсивність, щільність, пам'ять, плавання, йога, біг, ходьба, витривалість.

Рекомендована література: 1, 5, 17

Література основна: 1, 5

Література додаткова: 17

Семінар 11. Ідентифікація та управління емоціями у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: фізичне виховання, емоції, управління, емоційні розлади, почуття, психодинамічна теорія, депресія, тривога.

Рекомендована література: 5, 19

Література основна: 5

Література додаткова: 19

Семінар 12. Психологічний ефект фізичних вправ на вагітних жінок

Основні питання / ключові слова: фізичне виховання, настрій, фізичні вправи, вагітність, вагітні, психологічний вплив, зниження ризику психологічного стресу для вагітних жінок, психологічний вплив фізичних вправ на вагітних, тренування під наглядом, аеробні танці, тренування на витривалість, інтервальна стаціонарна їзда на велосипеді.

Рекомендована література: 6, 7, 28

Література основна: 6, 7

Література додаткова: 28

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень аспірантів (денна форма)

Вид діяльності аспіранта	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість	Максимальна кількість балів	Кількість	Максимальна кількість балів	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1
Відвідування семінарських	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	3	30	3	30	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	2	10	3	15	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			54		59		74		70		58
Максимальна кількість балів: 315											
Розрахунок коефіцієнта: $315 / 100 = 3,15$											

Система оцінювання навчальних досягнень аспірантів (заочна форма)

Вид діяльності аспіранта	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість	Максимальна кількість балів	Кількість	Максимальна кількість балів	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1						
Відвідування семінарських	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10	2	20	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	4	20	5	25	5	25	3	15
Разом			27		32		47		47		37
Максимальна кількість балів: 190											
Розрахунок коефіцієнта: $190 / 100 = 1,90$											

6.2. Завдання для самостійної роботи для денної форми навчання.

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.		
Віртуальне фізичне виховання під час COVID-19 (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 2. Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.		
Вплив фізичної активності на прояви булінгу у підлітковому віці (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у діагностиці психіки дітей та підлітків (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією)	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 3. Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.		
Вплив вправ на свіжому повітрі для психічного та фізичного здоров'я (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Популяризація фізичної активності серед дорослих у сільській місцевості (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у комплексному дослідженні особистості (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією).	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 4. Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.		
Групові ігри для дорослих на відкритому повітрі під час пандемії COVID (опрацювати 2-3 статті, надати перелік з описом 5-10 ігр).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у вивченні психологічних станів людей похилого віку (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією).	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 5. Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрої.		
Цифрові технології та демократичні практики оцінювання знань з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у дослідженні емоцій, пам'яті, мисленні (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією).	Поточний, семінарське	5
Разом: 100 годин	Разом: 50 балів	

Завдання для самостійної роботи для заочної форми навчання.

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.		
Віртуальне фізичне виховання під час COVID-19 (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Підібрати 2-3 тести на психологічне благополуччя, провести діагностику, надати результати власного дослідження.	Поточний, семінарське	5
Презентація на тему: «Як вберегти емоційний стан і психічне здоров'я під час війни»	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 2. Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.		
Вплив фізичної активності на прояви булінгу у підлітковому віці (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у діагностиці психіки дітей та підлітків (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією)	Поточний, семінарське	5
Розробити власний опитувальник (10-15 питань) щодо впливу фізичної активності на самопочуття підлітків	Поточний, семінарське	5
	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 3. Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.		
Вплив вправ на свіжому повітрі для психічного та фізичного здоров'я (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Популяризація фізичної активності серед дорослих у сільській місцевості (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у комплексному дослідженні особистості (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією).	Поточний, семінарське	5
Розробити власний опитувальник (10-15 питань) щодо психологічних чинників фізичного виховання різних груп населення.	Поточний, семінарське	5
Презентація на тему: «Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків».	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 4. Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.		
Групові ігри для дорослих на відкритому повітрі під час пандемії COVID (опрацювати 2-3 статті, надати перелік з описом 5-10 ігр).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у вивченні психологічних станів людей похилого віку (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з	Поточний, семінарське	5

інструкцією).		
Написати тези на 1 др. аркуш на тему: «Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан».	Поточний, семінарське	5
Розробити власний опитувальник (10-15 питань) щодо фізичної активності дорослих та її впливу на психологічний стан.	Поточний, семінарське	5
Презентація на тему: «Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан».	Поточний, семінарське	5
Змістовий модуль 5. Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрої.		
Цифрові технології та демократичні практики оцінювання знань з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (опрацювати 2-3 статті, надати аналіз до 1 аркуша).	Поточний, семінарське	5
Психодіагностичний інструментарій у дослідженні емоцій, пам'яті, мисленні (підбір 3-4 діагностичних методик, надати список з інструкцією).	Поточний, семінарське	5
Презентація на тему: «Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрої».	Поточний, семінарське	5
Разом: 130 годин	Разом: 105 балів	

1.3. Критерії оцінювання самостійної роботи.

Критерії	Обґрунтування критеріїв	Бали
Розуміння завдання	- робота демонструє точне розуміння завдання	1
	- включені матеріали, що безпосередньо розкривають теми або опосередковані до неї	0,5
	- включені матеріали, що не мають безпосереднього відношення до теми, зібрана інформація не аналізується і не оцінюється	0
Повнота розкриття теми	- тема розкрита повністю	1
	- часткове розкриття теми	0,5
	- виконане завдання не відповідає темі	0
Логіка викладу інформації	- логічне й структуроване викладення матеріалу	1
	- порушення логіки й структури викладу	0,5
Креативність	- унікальність роботи, велика кількість оригінальних прикладів, у роботі присутні авторські знахідки	1
	- стандартна робота, не містить авторської індивідуальності	0,5
Культура змістового наповнення відповідей	- орфографічно правильно оформлена робота з точки зору граматики, стилістики	1
	- присутні не грубі помилки з точки зору граматики, стилістики, орфографії	0,5
	- грубі помилки з точки зору граматики, стилістики, орфографії	0
Всього		5 балів

1.4. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться у формі модульної контрольної роботи з урахуванням уніфікованої системи оцінювання навчальних досягнень аспірантів.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5.Форми проведення семестрового контролю.

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку за результатами поточної успішності (проміжного контролю) з усіх змістових модулів дисципліни «Психологічне забезпечення процесу фізичного виховання різних груп населення».

6.6. Оцінювання освітніх досягнень аспірантів за системою ECTS

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре	75-81

<i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

IV. Навчально-методична карта дисципліни для денної форми навчання

Разом: 150 год., лекції – 16 год., практичні заняття - 24 год., самостійна робота – 100 год., модульна контрольна робота – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II	
Назва модуля	Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.		Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.	
Кількість балів за модуль	54		59	
Лекції	1	2	3	4
Теми лекцій	Фізична активність населення та психічне здоров'я, благополуччя.	Розвиток творчого мислення на заняттях з фізичного виховання.	Вплив фізичної активності на «Я-концепцію».	Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям дітей.
Відвідуван.	1		1	
Теми семінарських занять	Радість у русі: традиційні спортивні ігри та емоційний фон.	Тілесний танець, як форма прояву рухів.	Вплив батьків на фізичну активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.	Фізична активність у підлітковому віці: важливість психологічної підтримки.
Робота на практ. з+в	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	5		5	5
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота № 1 (25 балів)		Модульна контрольна робота № 2 (25 балів)	

Модулі	Змістовий модуль III			Змістовий модуль IV		
Назва модуля	Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.			Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.		
Кількість балів за модуль	74			70		
Лекції	5			6		7
Теми лекцій	Психологічні чинники фізичного виховання.			Вплив фізичної активності на психічне самопочуття.		Оздоровчий туризм і його вплив на психічне здоров'я людини.
Відвідуван.	1			1		
Теми семінарських занять	Фізичне виховання психологічне благополуччя різних груп населення.	Фізична активність впродовж життя.	Самовизначення мотивації у фізичному вихованні та його зв'язок з мотивацією до активного дозвілля.	Феміністичний феноменологічний підхід до вивчення проблеми сприйняття жінок у фітнес середовищі	Фізичні вправи, їх вплив на депресивні стани у людей похилого віку.	Детермінанти фізичної активності та вправ у підтримці психологічного здоров'я людей похилого віку:
Робота на практи. з+в	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	5	5	5	5		5
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота № 3 (25 балів)			Модульна контрольна робота № 4 (25 балів)		
Модулі	Змістовий модуль V					
Назва модуля	Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрій.					
Кількість балів за модуль	58					
Лекції	8					
Теми лекцій	Пам'ять, психічне здоров'я та фізична активність.					

Відвідуван.	1	
Теми семінарських занять	Ідентифікація та управління емоціями у фізичному вихованні.	Психологічний ефект фізичних вправ на вагітних жінок.
Робота на практи. з+в	10+1	10+1
Самостійна робота	5	5
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота № 5 (25 балів)	
Підсум. контроль	залік	

Навчально-методична карта дисципліни для заочної форми навчання

Разом: 150 год., лекції – 4 год., практичні заняття - 16 год., самостійна робота – 130 год.,

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II
Назва модуля	Психічне здоров'я, психологічне благополуччя та активний спосіб життя.	Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків.
Кількість балів за модуль	27	32
Лекції	1	2
Теми лекцій	Фізична активність населення та психічне здоров'я, благополуччя.	Вплив фізичної активності на Я-концепцію.
Відвідуван.	1	1
Теми семінарських занять	Розвиток творчого мислення на заняттях з фізичного виховання.	Взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям дітей.
Робота на практи. з+в	10+1	10+1
Самостійна робота	15	20
Модулі	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Психологічні чинники фізичного виховання різних груп населення.	Фізична активність дорослих та її вплив на психологічний стан.
Кількість балів за модуль	47	47

Відвідуван.	2		2	
Теми семінарських занять	Психологічні чинники фізичного виховання.	Фізичне виховання і психологічне благополуччя різних груп населення.	Вплив фізичної активності на психічне самопочуття.	Оздоровчий туризм і його вплив на психічне здоров'я людини.
Робота на практи. з+в	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	25		25	
Модулі	Змістовий модуль V			
Назва модуля	Фізична активність та її вплив на пам'ять, емоції, настрої.			
Кількість балів за модуль	37			
Теми практичних занять	Пам'ять, психічне здоров'я та фізична активність.		Ідентифікація та управління емоціями у фізичному вихованні.	
Робота на практи. з+в	10+1		10+1	
Самостійна робота	15			
Підсум. контроль	залік			

8. Рекомендовані джерела.

Основна (базова)

1. Андрущенко, В. П., Яценко, Т. С. Філософсько-психологічні проблеми методології пізнання психіки / В. П. Андрущенко, Т. С. Яценко // Психологія і суспільство : укр. теор.-методол. соціогуманіт. часопис. – 2012. – №. 3. – С. 3–77.
2. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчальний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. – Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.
3. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. – 384 с.
4. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія / В.Г. Панок. – Київ : Ніка-Центр, 2017. – 188 с.
6. Бочелюк, В. Й. Психологія спорту : навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна ; Міністерство освіти і науки України, Запорізький інститут державного та муніципального управління, Гуманітарний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2007. - 224 с.
7. Вейнберг, Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. - Київ : Олімпійська література, 2001. - 336 с.

Додаткова

1. D'Agostino Emily M., Urtel M., Webster Collin A., McMullen J., Culp Brian Virtual Physical Education During COVID-19: Exploring Future Directions for Equitable Online Learning Tools *Frontiers in Sports and Active Living* V. 3 2021 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.716566>
2. Ørbæk Trine Bodily Learning Through Creating Dance: Student Teachers' Experiences From Norwegian Physical Education Teacher Education *Frontiers in Sports and Active Living* V. 3, 2021 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.758944>
3. Alcaraz-Muñoz V., Cifo Izquierdo M. I., Gea García G. M., Alonso Roque J. I., Yuste Lucas Juan Luis Joy in Movement: Traditional Sporting Games and Emotional Experience in Elementary Physical Education *Frontiers in Psychology* V. 11, 2020 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.588640>
4. Khozaei F., Carbon C.-C. On the Parental Influence on Children's Physical Activities and Mental Health During the COVID-19 Pandemic in *Psychology* V. 13 2022 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.675529>
5. Ahn S., Fedewa A. (2011). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *Journal of pediatric psychology*. 36. 385-97. 10.1093/jpepsy/jsq107.
6. Camargo, Edina & López-Gil, José Francisco & Piola, Thiago & Mota, Jorge & Campos, Wagner. (2019). Adolescent physical activity: the role of parental social support and the level of physical activity. *Social Support and Physical Activity of Parents and Adolescents..* 10.21203/rs.2.16556/v1.

7. Clark, Amy. (2017). Exploring Women's Embodied Experiences of 'The Gaze' in a Mixed-Gendered UK Gym. *Societies*. 8. 2. 10.3390/soc8010002.
8. Zhang, Yonggang. (2020). How to Apply Creative Thinking to Physical Education Training in Colleges and Universities. *Learning & Education*. 9. 1. 10.18282/l-e.v9i1.869.
9. Alesi M., Gómez-López M., Borrego C. C. Editorial: Psychological Factors in Physical Education and Sport *Frontiers in Psychology* V. 12 2022 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.826291>
10. Піньейро-Коссіо J, Фернандес-Мартінес А, Нувіала А, Перес-Ордас Р. Психологічне благополуччя у фізичному вихованні та шкільних видах спорту: систематичний огляд. *Міжнародний журнал екологічних досліджень та громадського здоров'я*. 2021; 18(3):864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
11. Fennell C, Eremus T, Puyana MG, Sañudo B. The Importance of Physical Activity to Augment Mood during COVID-19 Lockdown. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 24;19(3):1270. doi: 10.3390/ijerph19031270. PMID: 35162293; PMCID: PMC8835279.
12. Харві, С., Хотопф, М., Еверланд, С., & Міклетун, А. (2010). Фізична активність і поширені психічні розлади. *Британський журнал психіатрії*, 197(5), 357-364. doi:10.1192/bjp.bp.109.075176
13. Lindwall, M, Rennemark, M, Halling, A, Berglund, J, Hassmen, P. Depression and exercise in elderly men and women: findings from the Swedish national study on aging and care. *J Aging Phys Act* 2007; 15: 41–55.
14. Koeneman, M.A., Verheijden, M.W., Chinapaw, M.J.M. et al. Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 142 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-142>
15. Manning, J.R., Notaro, G.M., Chen, E. *et al.* Fitness tracking reveals task-specific associations between memory, mental health, and physical activity. *Sci Rep* 12, 13822 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17781-0>
16. Komppula et al., 2017 R. Komppula, H. Konu, N. Vikman Listening to the sounds of silence: Forest based wellbeing tourism in Finland Chen, N.K. Prebensen (Eds.), *Nature tourism*, Routledge (2017), pp. 120-130
17. Jelena Farkic, Gorana Isailovic, Steve Taylor, Forest bathing as a mindful tourism practice, *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, Volume 2, Issue 2, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.annale.2021.100028.4/2>
18. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337.
19. Yarns BC, Wells KB, Fan D, Mtume N, Bromley E. The Physical and the Emotional: Case Report, Mixed-Methods Development, and Discussion. *Psychodyn Psychiatry*. 2018 Dec;46(4):549-574. doi: 10.1521/pdps.2018.46.4.549. PMID: 31750018; PMCID: PMC6865280.
20. Ahn S, Fedewa AL. A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *J Pediatr Psychol*. 2011 May;36(4):385-97. doi: 10.1093/jpepsy/jsq107. Epub 2011 Jan 11. PMID: 21227908.
21. Fernández-Bustos Juan Gregorio, Infantes-Paniagua Álvaro, Cuevas Ricardo, Contreras Onofre Ricardo Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the

- Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents *Frontiers in Psychology* V.10 2019
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01537>
22. Macpherson Helen, Teo Wei-P., Schneider Luke A., Smith Ashleigh E. A Life-Long Approach to Physical Activity for Brain Health *Frontiers in Aging Neuroscience* V. 9 2017
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2017.00147>
 23. Kennedy G, Hardman RJ, Macpherson H, Scholey AB, Pipingas A. How Does Exercise Reduce the Rate of Age-Associated Cognitive Decline? A Review of Potential Mechanisms. *J Alzheimers Dis.* 2017;55(1):1-18. doi: 10.3233/JAD-160665. PMID: 27636853.
 24. Cuevas, Ricardo & García López, Luis & Olivares, Jaime. (2016). Sport education model and self-determination theory: An intervention in secondary school children. *Kinesiology.* 48. 10.26582/k.48.1.15.
 25. Bagøien, Tor & Halvari, Hallgeir & Nesheim, Hallgeir. (2010). Self-Determined Motivation in Physical Education and its Links to Motivation for Leisure-Time Physical Activity, Physical Activity, and Well-Being in General. *Perceptual and motor skills.* 111. 407-32. 10.2466/06.10.11.13.14.PMS.111.5.407-432.
 26. Brazendale, K., Beets, M.W., Armstrong, B. *et al.* Children's moderate-to-vigorous physical activity on weekdays versus weekend days: a multi-country analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 18, 28 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01095-x>
 27. Torrado, P. & Martins, João & Rendeiro, P. & Marques, Adilson & Costa, Francisco. (2016). Physical activity in adolescence: The importance of friends' support and physical activity levels. 11. 297-303.
 28. Anisa Nasution, Lina & Darmawati, Irma. (2020). Psychological effects of exercise for pregnant women: a systematic review. *Eurasian Journal of Biosciences.* 14. 6983-6990.
 29. Ahlskog JE, Geda YE, Graff-Radford NR, Petersen RC. Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clin Proc.* 2011 Sep;86(9):876-84. doi: 10.4065/mcp.2011.0252. PMID: 21878600; PMCID: PMC3258000.
 30. Berchtold NC, Castello N, Cotman CW. Exercise and time-dependent benefits to learning and memory. *Neuroscience.* 2010 May 19;167(3):588-97. doi: 10.1016/j.neuroscience.2010.02.050. Epub 2010 Feb 26. PMID: 20219647; PMCID: PMC2857396.
 31. Duran, C. y Costes, A. (2018) Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional / Effect of Motor Games on Emotional Awareness. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 18 (70) pp. 227-245 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista70/artefecto904.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista70/artefecto904.htm)
 32. Hull, Ethan E.; Robertson, Robert J. FACSM; Nagle, Elizabeth F. FACSM; Aaron, Deborah J. FACSM. Physical Activity Patterns and Parental Support for Physical Activity in Children: 2845. *Medicine & Science in Sports & Exercise:* May 2010 - Volume 42 - Issue 5 - p 770-771 doi: 10.1249/01.MSS.0000386233.79580.04
 33. Dziano J, Milanese E, Bogomolova S, Dollman J. Student-Led Motivational Interviewing for Physical Activity Promotion among Rural Adults: A Feasibility and Acceptability Trial

<https://doi.org/10.3390/ijerph18031308>

34. Bridle, C, Spanjers, K, Patel, S, Atherton, NM, Lamb, SE. Effect of exercise on depression severity in older people: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Psychiatry* 2012; 201: 180–85.
35. Strawbridge, WJ, Deleger, S, Roberts, RE, Kaplan, GA. Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am J Epidemiol* 2002; 156; 328–34.
36. Chen J, Leong YC, Honey CJ, Yong CH, Norman KA, Hasson U. Shared memories reveal shared structure in neural activity across individuals. *Nat Neurosci.* 2017 Jan;20(1):115-125. doi: 10.1038/nn.4450. Epub 2016 Dec 5. PMID: 27918531; PMCID: PMC5191958.
37. Phillip D. Tomporowski Effects of acute bouts of exercise on cognition, *Acta Psychologica*, Volume 112, Issue 3, 2003, Pages 297-324, ISSN 0001-6918, [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(02\)00134-8](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(02)00134-8).
38. Llamas-Velasco S, Contador I, Méndez-Guerrero A, Romero Ferreiro C, Benito-León J, Villarejo-Galende A, Bermejo-Pareja F. Physical activity and risk of Parkinson's disease and parkinsonism in a prospective population-based study (NEDICES). *Prev Med Rep.* 2021 Jul 8;23:101485. doi: 10.1016/j.pmedr.2021.101485. PMID: 34307002; PMCID: PMC8283037.
39. Esteban-Cornejo I, Tejero-Gonzalez CM, Sallis JF, Veiga OL. Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *J Sci Med Sport.* 2015 Sep;18(5):534-9. doi: 10.1016/j.jsams.2014.07.007. Epub 2014 Jul 24. PMID: 25108657.
40. Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* 9, 58–65 (2008). <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
41. Dregan, Alex & Gulliford, M. (2013). Leisure-time physical activity over the life course and cognitive functioning in late mid-adult years: A cohort-based investigation. *Psychological medicine.* 43. 1-12. 10.1017/S0033291713000305.
42. Taylor IM, Ntoumanis N, Standage M, Spray CM. Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: a multilevel linear growth analysis. *J Sport Exerc Psychol.* 2010 Feb;32(1):99-120. doi: 10.1123/jsep.32.1.99. PMID: 20167954.
43. Herbert Cornelia Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs *Frontiers in Public Health* V. 10 2022 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.849093>
44. Sandra Klaperski-van der Wal, Sport and exercise psychology and the UN's sustainable development goals: Reflections and suggestions, *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2022, ISSN 2667-2391, <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.004>.