Informačný list predmetu

|  |
| --- |
| **Vysoká škola:** Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave |
| **Fakulta:** Fakulta zdravotníckych vied |
| **Kód predmetu** | **Názov predmetu:** **Rekondično-relaxačné cvičenia** |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:** **Druh**: denná forma: prednášky/seminár/cvičenia/ odborná prax/samoštúdiumCvičenia: 2 hod. / týždeňSpolu záťaž: 25 hod. / semester Vzdelávacia činnosť sa uskutočňuje prezenčnou metódou. |
| **Počet kreditov: 2** |
| **Odporúčaný semester/trimester štúdia:** piaty |
| **Stupeň štúdia:1.**  |
| **Podmieňujúce predmety:** bez nadväznosti |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:****Priebežné hodnotenie:**Účasť na prednáškach najmenej 75%.**Záverečné hodnotenie:** Test / ústna skúška**Hodnotenie predmetu:** A: 100-91%, B: 90-81%, C: 80-71%, D: 70-61%, E: 60-51%, FX: 50-0% |
| **Výsledky vzdelávania:**Vedomosti o základnom rozdelení relaxačných techník a ich aplikácii.Praktické ovládanie dychového relaxačného cvičenia.Vedomosti o psychohygiene. |
| **Stručná osnova predmetu:**Úvod do predmetu (definície a princíp relaxácie a regenerácie a ich význam).Základné delenie relaxačných techník: pasívna – aktívna forma, celková – lokálna forma.Aktívna relaxácia: polohová a pohybová relaxácia.Pasívna relaxácia: spánok, aromaterapia, fytoterapia, muzikoterapia, akupunktúra, sila farieb.Dychové relaxačné cvičenia.Schultzov autogénny tréning.Jacobsonova relaxácia.Jogové cvičenia.Psychohygiena človeka, zvládanie stresu pomocou relaxačných techník.Relaxačné techniky využívané vo fyzioterapii: postizometrická a antigravitačná relaxácia. Fyzikálna terapia s relaxačným účinkom.Medikamentózna relaxácia.Relaxačné techniky v pracovnom prostredí.Využitie relaxačných a regeneračných techník v športe. |
| **Odporúčaná literatúra:**DAVIS, M et al. 2008. The Relaxation & Stress Reduction. Workbook. Oakland: Lehmanns, 2008. 344 s. ISBN: 978-1-97224-549-5.GURSKÝ, K. et al. 2008. Šport a pohybová aktivita v prevencii a liečbe. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2008. ISBN 978-80-8068-822-6.HAŠTO, J. 2006. Autogénny tréning. Trenčín: [Vydavateľstvo F](http://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/Vydavatelstvo-F/), 2006. 48 s. ISBN 8088952409.KOCIOVÁ, K. et al. 2013. Základy fyzioterapie. Martin: Osveta, 2013. 238 s. ISBN 978-80-8063-389-9.KOLEKTÍV AUTOROV. 2008. Autogenní trénink – cesty k vyrovnanosti a uvolnění [z nemeckého originálu preložil Michal Babor], 2008. 96 s. ISBN 978-80-7352-818-8.LAZARUS, J. 2000. Stress Relief & Relaxation Techniques. London: McGraw-Hill, 2000. 160 s. ISBN 978-0658003851.LEWIT, K. 2003. Manipulační léčba, Praha: Sdělovací technika ČLS JEP, 2003. 411s. ISBN 8086645045.WILSON, P. 2011. Základní kniha relaxačních technik. [z anglického originálu preložil Jan Straka]. Praha: Levné knihy, 2011. 330 s. ISBN 978-80-7309-922-0.ZYLLA, A. - MIEßNER, W. 2010. Jóga - krátké cvičení pro každý den. Praha: Grada, 2010. 96 s. ISBN 978-80-247-3036-3. |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**Slovenský jazyk |
| **Poznámky:** |
| **Hodnotenie predmetov**Celkový počet hodnotených študentov:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | FX |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

 |
| **Vyučujúci:** PaedDr. Bc. Iveta Petríková-Rosinová, PhD., MHARNDr. Ján ŠmídaPhDr. Eva Vaská, PhD., MPH |
| **Dátum poslednej zmeny:** 18. september 2020 |
| **Schválil: doc. MUDr. Jozef Lukáč, CSc.** |