

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave	
Fakulta/inštitút: Fakulta zdravotníckych vied	
Kód predmetu: KFT/FYTE/BcE/48/22	Názov predmetu: Rekondično-relaxačné cvičenia
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Druh: prednášky/cvičenia Typ predmetu (P, PV, V): povinný Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 60 hod./semester Metóda štúdia: prezenčná Forma štúdia: externá	
Počet kreditov: 2	
Odporúčaný semester: siedmy (4/Z)	
Stupeň štúdia: prvý	
Podmieňujúce predmety: žiadne	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 90% Záverečné hodnotenie: test/ústna skúška/seminárna práca Hodnotenie požadovaných vedomostí: A: 100 - 92%; B: 91 - 83%; C: 82 - 74%; D: 73 - 65%; E: 64 - 56% ; FX: 55 - 0%	
Výsledky vzdelávania: <ul style="list-style-type: none"> Po absolvovaní predmetu Rekondično-relaxačné cvičenia dokáže študent využiť vhodné formy relaxačných cvičení v rámci prevencie ochorení postihujúcich nielen somatické funkcie ale aj psychické. Prakticky ovláda dychové relaxačné cvičenia, jogové cvičenia s relaxačným účinkom, Schultzov autogénny tréning, Jacobsonovu relaxáciu a má osvojené základy a princípy postizometrickej a antigravitačnej relaxácie svalových skupín. Pozná základné rozdelenie relaxačných techník a vie ich správne aplikovať nielen u pacientov s motorickým deficitom, ale aj v odvetviach psychiatrie, pracovnej a športovej rehabilitácie. 	
Stručná osnova predmetu: Prednášky <ul style="list-style-type: none"> Úvod do predmetu (definície a princíp relaxácie a regenerácie a ich význam). Relaxačné techniky (základné rozdelenie: pasívna aktívna forma, celková a lokálna forma). Pasívna relaxácia (spánok, aromaterapia, fytotherapia, muzikoterapia, akupunktúra, sila farieb,...). Aktívna relaxácia (polohová a pohybová relaxácia). Schultzov autogénny tréning. Jacobsonova relaxácia. Jogové cvičenia. Dychové relaxačné cvičenia. Psychohygiena človeka, zvládanie stresu pomocou relaxačných techník. Zdravotné využitie relaxačných techník na ovplyvnenie svalového napätia, bolesti a strachu. Relaxačné techniky využívané vo fyzioterapii (postizometrická a antigravitačná relaxácia, fyzikálna terapia s relaxačným účinkom, lieková relaxácia). Relaxačné techniky v pracovnom prostredí. Využitie relaxačných a regeneračných techník v športe. 	
Odporúčaná literatúra: WILSON, P. 2011. Základná kniha relaxačných techník. Z anglického originálu: Instant Calm, Pengium Books, Harmondsworth, 1995, preložil J. Straka, Levné knihy, a.s., 2011, ISBN 978-80-7309-922-0. LEWIT, K. 2003. Manipulační léčba. Sdělovací technika, Česká lékařská společnost J. E. Purkyně, 2003, ISBN 8086645045.	

BOČÁKOVÁ, O., PETRIKOVÁ ROSINOVÁ I, a kol. 2020. Relaxačné techniky a pohybové aktivity ako východisko zvyšovania kvality života seniorov. UCM v Trnave 2020, ISBN: 978-80-572-0092-5.

HAŠTO, J. 2006. Autogénny tréning. Vydavateľstvo F, 2006, ISBN 8088952409.

KOLEKTÍV AUTOROV. 2008. Autogenní trénink – cesty k vyrovnanosti a uvolnění. Preložil M. Babor, Svojtka & Company, s.r.o., 2008, ISBN 978-80-7352-818-8.

KOCIOVÁ, K. 2013. Základy fyzioterapie. Osveta, 2013, ISBN 978-80-8063-389-9.

ZYLLA, A., MIEßNER, W. 2010. Jóga – krátke cvičení pro každý den. Praha, Grada, 2010, ISBN 978-80-247-3036-3, 2010

KOLEKTÍV AUTOROV. 2008. Wellness z Asie – Harmonie těla a duše, Svojtka & Company, s.r.o., 2008, ISBN 978-80-7352-885-0.

GURSKÝ, K., a kol. 2008. Šport a pohybová aktivita v prevencii a liečbe. Prešovská univerzita v Prešove, 2008, ISBN 978-80-8068-822-6.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský jazyk

Hodnotenie predmetov

A	B	C	D	E	FX
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Poznámky: - časová záťaž študenta: 60 hodín, z toho:

Prezenčné štúdium (P, S, C): 13 hod. (P), 26 hod. (C)/semester

samoštúdium: 21 hod.

Vyučujúci: prednášky/konzultácie/semináre: PaedDr. PhDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA

jazyk výučby: slovenský

Dátum poslednej zmeny: 18.02.2022

Schválil: prof. MUDr. Ľudovít Gašpar, CSc.