Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FZV UCM
Kód predmetu	KFT/FYTE/BcD/49/22
Názov predmetu	Rekondično-relaxačné cvičenia
Rozsah	8sC + 20sOP+ 2sSA
Počet kreditov	1
Vyučujúci	PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (cvičiaci), PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky na absolvovanie predmetu:
Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 90%

V prípade individuálneho študijného plánu je podmienkou pristúpenia k písomnej skúške nutná minimálne 50% účasť na prednáškach a cvičeniach a vypracovanie zadaní na zvolené témy, a to podľa zadania vyučujúceho a odovzdať vypracované zadania do vopred stanoveného termínu.

Záverečné hodnotenie

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

Výsledky vzdelávania:
• Po absolvovaním 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

Stručná osnova predmetu:
• 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, fytoterapia, 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

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.,PETRIKOVA ROSINOVA 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