

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Akademický rok: 2026/2027	
Vysoká škola: Univerzita Komenského v Bratislave	
Fakulta: Farmaceutická fakulta	
Kód predmetu: FaF.KTV/06-Mgr/24	Názov predmetu: Pohyb a zdravie
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.II.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: - aktívna účasť na prednáškach - 100% účasť pri zachovaní možnosti ospravedlnenej absencie - úspešné absolvovanie písomnej skúšky. A 92-100%, B 84-91%, C 76-83%, D 68-75%, E 60-67%, Fx < 60% Váha priebežného / záverečného hodnotenia: 0/100	
Výsledky vzdelávania: Absolvovaním predmetu študenti získajú informácie týkajúce sa najnovších systémov a metód cvičení, ktorými môžu efektívne riešiť akútne i chronický problém orgánového i pohybového systému. Oboznámia sa s možnosťami a výberom pohybovej aktivity pri deficite pohybu. Naučia sa predchádzať a riešiť vzniknuté problémy po úrazoch využitím špecifických cvičení a metód regenerácie. Pohybovú aktivitu aj vo svojom voľnom čase, a tak získať návyky pre vytvorenie optimálneho životného režimu z dlhodobého hľadiska.	
Stručná osnova predmetu: - Čo predchádza športovej aktivite s odporúčením kedy, kde a ako začať. - Pohybová aktivita zameraná na fyzický rozvoj zdravých ľudí (kondičný tréning) a zlepšenie zdravotného stavu špecifických skupín obyvateľstva. - Cvičebné (preventívne i liečebné) metódy, spôsoby a systémy cvičení, ktoré pomáhajú pri ochoreniach, úrazoch a záťažových obdobiach života. - Špecifické pohybové programy, zamerané na vybraný zdravotný problém. - Špecifiká pohybovej aktivity u zdravých ľudí a ľudí s ochorením orgánových alebo pohybového systému. - Prehľad najčastejších poranení a úrazov pri vybraných športových činnostiach, ako im predchádzať. - Zameranie sa na jednotlivé pohybové aktivity, so špecifikami na vekové, zdravotné a záujmové skupiny. Metodické videá - základné princípy, postupy a zásady pohybovej terapie: 1. Pohybová aktivita v bežnom živote 2. Riešenie negatívnych následkov pohybovej aktivity 3. Regenerácia po fyzickej a psychickej záťaži	

4. Vývojová kineziológia
5. Bolesť chrbtice
6. Bolesť kĺbov
7. Nadhmotnosť a obezita – obézny pacient
8. Diabetes mellitus II. typu
9. Bronchiálna astma
10. Osteoporóza
11. Arteriálna hypertenzia
12. Hormonálna nerovnováha

Odporúčaná literatúra:

BINOVSÝ, A. 2001. Systematická a funkčná športová anatómia. Bratislava 2001. ISBN: 80-88901-42-1

ČALKOVSKÁ, A. a kol. 2010. Fyziológia človeka pre nelekárske študijné programy. Martin: Osveta 2010. ISBN 978-80-8063-344-8

KENNEY, W. – WILMORE, J. – COSTILL, D. 2015. Physiology of sport and exercise. 6. Vyd. Champaign: Human Kinetics, 627 s. ISBN: 978-1-4504-7767-3

MÁČEK, M. a kol. 2010. Základy zátěžové fyziologie. www.tvl.lf2.cuni.cz. 2010

McARDLE V D, Katch V L,. Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins, baltimore, 2007, 1068 s.

NOVOTNÝ, Jan. 2014. Sportovní medicína. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 123 s. ISBN 978-80-210-7408-8

POWERS SK & Howley ET., Exercise Physiology, theory and Application of Fitness and performance, 6.vyd, McGraw-hill Int. Edition, 2007.

UKROPEC, J. – UKROPCOVÁ, M. 2012. Adipose tissue and skeletal muscle plasticity in obesity and metabolic disease. Dyslipidemia - from prevention to treatment. - Rijeka : InTech, s. 141-172. - ISBN 978-953-307-904-2.

UKROPCOVÁ, M. – UKROPEC, J.: 2013. Fyzická aktivita, obezita a zdravie. Klinická obezitológia. Brno: Facta Medica, 2013. s. 102-122, ISBN 978-80-904731-7-1.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 245

A	ABS	B	C	D	E	FX
98,78	0,0	0,41	0,0	0,0	0,0	0,82

Vyučujúci: Mgr. Dalibor Ludvig, PhD., Mgr. Lenka Nagyová, PhD., PaedDr. Martina Tibenská, PhD., Mgr. Michal Tokár, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 07.07.2026

Schválil: PaedDr. Martina Tibenská, PhD.