OBSAH

JAK PRACOVAT S UČEBNÍM TEXTEM 3
1 ÚVOD 4
1.1 Obecný význam životosprávy (Z) 4
1.2 Význam životosprávy v dostihovém a sportovním jezdectví (Z) 6
2 ORGANISMUS A ZEVNÍ PROSTŘEDÍ 9
2.1 Systém vnitřního a zevního prostředí (Z) 9
2.2 Člověk jako otevřený biologický systém (Z,R) 11
2.3 Metabolismus elektrické energie (R) 14
2.3.1 Elektrická energie a životní prostředí (R) 15
2.3.2 Energetické klimatické zóny a jejich vliv na člověka (R) 17
2.4 Psychofyziologické základy řízení organismu člověka (Z) 20
2.4.1 Nervová soustava (Z,R) 23
2.4.2 Reflex a vyšší nervová činnost (Z,R) 30
2.4.2.1 Podmíněné a nepodmíněné reflexy (Z) 30
2.4.2.2 Základní primcipy činnosti CNS (R) 35
2.4.3 Humorální regulace (Z,R) 38
2.4.3.1 Podstata působení hormonů (R) 40
2.4.3.2 Rozdělení hormonů (R) 41
2.4.3.3 Stručná charakteristika jednotlivých endokrinních žláz (Z) 43
2.4.4 Neurohumorální řídící systém (Z) 47
2.5 Rozbor pojmu lidské zdraví (Z,R) 48
2.5.1 Zdraví a nemoc (R,Z) 52
2.5.2 Kompenzace zátěží v lidském organismu (R) 56
2.5.3 Regenerace (R) 58
2.5.4 Adaptace (R) 60
3 OPTIMÁLNÍ STAV ORGANISMU A JEHO UPEVŇOVÁNÍ 63
3.1 Výkonnost (Z) 63
3.2 Zdatnost (Z) 65
4 AKTIVNÍ PĚSTOVÁNÍ ZDRAVÍ 68
4.1 Pěstování pozitivních osobních postojů, zásady duševní hygieny (Z) 69
4.2 Režim činnosti a odpočinku (Z,R) 72
4.2.1 Únava (Z) 77
4.2.2 Odpočinek (Z,R) 78
4.3 Integrální relaxace a autogenní trénink (R) 81
4.4 Kompenzační pohybová aktivita (Z,R) 88

4.5 Vitalizační technika dýchání (Z,R) 92
4.6 Otužování organismu (Z) 96
4.7 Ochrana organismu před škodlivými faktory (Z) 98
4.7.1 Zneužívání léčiv (Z) 98
4.7.2 Kouření (Z) 101
4.7.3 Alkohol (Z) 104
4.7.4 Pohlavní choroby a AIDS (Z) 106
5 ROZVOJ KONDICE LIDSKÉHO ORGANISMU 112
5.1 Základní pojmy (Z) 112
5.1.1 Kondice (Z) 112
5.1.2 Další pojmy tréninkové terminologie (Z) 113
5.2 Ontogenetický vývoj dorostového věku (R) 115
5.2.1 Motorický vývoj (R) 115
5.2.2 Somatotyp (R) 117
5.2.3 Důležité funkční změny v organismu ve vztahu k motorickému vývoji (R) 119
5.3 Obecná charakteristika tréninkového procesu (Z) 121
5.3.1 Složky sportovního tréninku (Z) 122
5.3.2 Vzájemné vazby mezi jednotlivými složkami sportovního tréninku (Z) 122
6 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA 124
6.1 Biologická hodnota potravy (Z) 125
6.1.1 Bílkoviny (Z,R) 125
6.1.2 Tuky (Z,R) 133
6.1.3 Sacharidy (cukry) (Z,R) 137
6.1.4 Vláknina (Z) 139
6.1.4.1 Vláknina a zácpa (R) 142
6.1.4.2 Příčiny vzniku zácpy (R) 143
6.1.4.3 Protizácpová opatření (R) 144
6.1.4.4 Pročisťování trávicího ústrojí (R) 144
6.1.5 Enzymy (Z,R) 148
6.1.6 Vitamíny (Z,R) 151
6.1.6.1 Rozdělení vitamínů a jejich základní vlastnosti (Z,R) 152
6.1.7 Minerální látky a stopové prvky (Z,R) 159
6.1.7.1 Minerální látky (Z,R) 159
6.1.7.2 Stopové prvky (R) 162
6.1.7.3 Prvky nebezpečné zdraví (Z) 166
6.2 Energetická hodnota potravy (Z) 167
6.3 Trávení a racionální kombinace potravin (Z,R) 169
6.3.1 Trávení potravin (Z,R) 170
6.3.2 Správné a nesprávné kombinace potravin (Z,R) . . . 171