

|             |   |    |
|-------------|---|----|
| <b>Úvod</b> | .....   | 5  |
| <b>1</b>    | <b>Biologické základy telesnej výchovy a športu</b>                     | 7  |
| <b>2</b>    | <b>Význam pohybovej aktivity pre dnešného človeka</b>                   | 10 |
| 2.1         | Telesná aktivita pracujúcich vo vyspelej spoločnosti                    | 11 |
| 2.2         | Obmedzenie telesnej námahy a zdravie                                    | 11 |
| 2.3         | Hypokinetická choroba   | 12 |
| 2.4         | Zdravotný stav obyvateľstva a pohybová aktivita                         | 14 |
| 2.5         | Význam pohybovej aktivity pre psychohygienu                             | 17 |
| 2.6         | Pohybová aktivita v prevencii chorôb krvného obehu                      | 18 |
| 2.7         | Cvičenie pre rozvoj mládeže   | 20 |
| 2.8         | Potreba cvičenia v staršom veku   | 21 |
| 2.9         | Cvičenie prospieva aj telesne pracujúcim                                | 21 |
| 2.10        | Aj ženy potrebujú pohyb   | 22 |
| 2.11        | Ako účelne doplniť nedostatok pohybu                                    | 23 |
| <b>3</b>    | <b>Zdravotná starostlivosť o telesnú výchovu v ČSSR</b>                 | 32 |
| 3.1         | Štátna starostlivosť  | 32 |
| 3.2         | Starostlivosť o vrcholový šport   | 35 |
| 3.3         | Hlavné úlohy telovýchovnolekárskych pracovísk                           | 39 |
| 3.4         | Úlohy dobrovoľných telovýchovných zdravotníkov                          | 42 |
| 3.5         | Koordinácia štátnej a dobrovoľnej zdravotnej starostlivosti             | 44 |
| 3.6         | Zdravotnícke zabezpečenie hromadných telovýchovných a branných podujatí | 45 |
| 3.7         | Zdravotnícke zabezpečenie športových súťaží                             | 46 |
| 3.8         | Telovýchovné lekárstvo  | 48 |
| 3.9         | Formy činnosti lekárov  | 48 |
| <b>4</b>    | <b>Základy úrazovej zábrany</b>   | 51 |
| 4.1         | Hlásenie a evidencia úrazov v ČSZTV                                     | 52 |
| 4.2         | Úrazy členov ČSZTV  | 52 |
| 4.3         | Chronické poškodenia  | 63 |
| 4.4         | Zásady úrazovej zábrany   | 64 |
| 4.5         | Smernice úrazovej zábrany ČSZTV   | 68 |
| 4.6         | Úrazové poistenie členov ČSZTV  | 70 |



|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 4.7      | Nemocenské poistenie a dôchodkové zabezpečenie členov<br>ČSZTV ..... | 71         |
| <b>5</b> | <b>Osobitosti telesnej výchovy podľa veku a pohlavia</b> .....       | <b>74</b>  |
| 5.1      | Osobitosti telovýchovnej činnosti mládeže .....                      | 74         |
| 5.1.1    | Smernice o pretekaní sa mládeže .....                                | 74         |
| 5.1.2    | Výber a príprava športovotalentovanej mládeže .....                  | 77         |
| 5.2      | Osobitosti telovýchovnej činnosti žien .....                         | 81         |
| 5.3      | Osobitosti telovýchovnej činnosti starších osôb .....                | 85         |
| <b>6</b> | <b>Základy hygieny telesnej výchovy</b> .....                        | <b>88</b>  |
| 6.1      | Hygiena telovýchovného prostredia .....                              | 88         |
| 6.1.1    | Ihrisko .....  | 89         |
| 6.1.2    | Telocvična .....   | 90         |
| 6.1.3    | Kúpalisko .....  | 91         |
| 6.1.4    | Klzsisko .....   | 91         |
| 6.1.5    | Lodenica .....   | 92         |
| 6.2      | Osobná hygiena .....   | 92         |
| 6.2.1    | Čistota tela .....   | 92         |
| 6.2.2    | Hygiena športového odevu a obuvi .....                               | 93         |
| 6.2.3    | Otužovanie .....   | 95         |
| 6.2.4    | Predchádzanie šíreniu nákaz pri športovaní .....                     | 97         |
| 6.3      | Životospráva športovca .....   | 98         |
| 6.4      | Výživa športovca .....   | 103        |
| 6.4.1    | Zloženie výživy .....  | 105        |
| 6.4.1.1  | Bielkoviny .....   | 106        |
| 6.4.1.2  | Uhľohydráty .....  | 107        |
| 6.4.1.3  | Tuky .....   | 108        |
| 6.4.1.4  | Vitamíny .....   | 109        |
| 6.4.1.5  | Minerálne soli a voda .....  | 111        |
| 6.4.2    | Úhrada vydananej energie .....                                       | 112        |
| 6.4.3    | Výživa pri športovej súťaži .....                                    | 116        |
| 6.5      | Hygiena táborenia .....  | 118        |
| <b>7</b> | <b>Základy prvej pomoci</b> .....                                    | <b>125</b> |
| 7.1      | Súčasti prvej pomoci .....   | 125        |
| 7.2      | Postup pri poskytovaní prvej pomoci .....                            | 126        |
| 7.3      | Bezvedomie a resuscitácia (kriesenie) .....                          | 127        |
| 7.3.1    | Náhla porucha a zastavenie dýchania .....                            | 130        |
| 7.3.2    | Náhle zastavenie krvného obehu .....                                 | 132        |
| 7.4      | Utopenie .....   | 135        |
| 7.5      | Zásah elektrickým prúdom .....                                       | 136        |
| 7.6      | Prehriatie .....   | 136        |
| 7.7      | Podchladenie .....   | 136        |
| 7.8      | Krvácanie .....  | 137        |
| 7.8.1    | Tepnové krvácanie .....  | 137        |



|                                    |                                    |            |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|
| 7.8.2                              | Žilové krvácanie .....             | 141        |
| 7.8.3                              | Krvácanie z otvorov tela .....     | 141        |
| 7.8.4                              | Vnútročné krvácanie .....          | 142        |
| 7.9                                | Šok .....                          | 144        |
| 7.9.1                              | Protišokové opatrenia .....        | 145        |
| 7.10                               | Ošetrovanie rany .....             | 146        |
| 7.11                               | Kryté poranenia .....              | 147        |
| 7.12                               | Poranenia vnútorných orgánov ..... | 150        |
| 7.13                               | Poškodenie inými činiteľmi .....   | 151        |
| 7.14                               | Základné obvazy .....              | 151        |
| 7.15                               | Ošetrovňa .....                    | 156        |
| <b>Odporúčaná literatúra .....</b> |                                    | <b>159</b> |