
OBSAH

FOREWORD.....	5
---------------	---

1 CHRONOBIOLÓGIA.....	7
-----------------------	---

Eudmila Jančoková

1.1 História a súčasnosť vedného odboru	7
1.2 Prehľad všeobecných poznatkov o biologických rytmoch.....	16
1.3 Riadenie biologických rytmov	22
1.3.1 Nervová zložka biorytmov	22
1.3.2 Humorálna zložka biorytmov	26
1.4 Chronobiologické metódy analýzy rytmov (rytmometria)	28
1.4.1 Základné štatistické metódy	29
1.4.2 Analýza variancie (ANOVA)	30
1.4.3 Kosinorová analýza časových radov	30

2 EXTERNÉ RYTMY A VÝKONNOSŤ	36
-----------------------------------	----

Eudmila Jančoková, Michal Mojžiš

2.1 Synchronizácia	36
2.2 Jednota organizmu a prostredia	37
2.3 Vplyv heliogeofyzikálnych faktorov na organizmus	40
2.3.1 Vplyv slnečnej aktivity a kozmické vplyvy	42
2.3.2 Vplyv geomagnetizmu	43
2.3.3 Vplyv meteorologických faktorov	50
2.4 Lunárne rytmy	55

3 BIORYTMY A ŠPORTOVÁ VÝKONNOSŤ	66
---------------------------------------	----

Eudmila Jančoková

3.1 Športový výkon a biologické hodiny	66
3.1.1 Rytmy športovej výkonnosti	67
3.1.2 Problémy vo výskumoch biologických rytmov športovej výkonnosti	67

3.2 Denné rytmy	72
<i>Pavol Pivovarniček</i>	

3.3 Menštruácia - dynamický biorytmus v živote ženy	79
<i>Elena Bendíková, Božena Paugschová</i>	

3.4 Sezónne rytmy	103
<i>Pavol Pivovarniček</i>	

4	MOŽNOSTI VYUŽITIA POZNATKOV O BIORYTMOCH VO VZDELÁVACOM PROCESE NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE	116
	<i>Barbora Matejovičová, Kristína Tománková, Mária Bruníková</i>	
5	VPLYV BIOTROPNÝCH ZMIEN POČASIA NA POHYBOVÉ PREDPOKLADY RÝCHLOSTNO-SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	129
	<i>Michal Mojžiš, Zora Snopková</i>	
6	VPLYV ŠPORTOVO – REKREAČNÝCH AKTIVÍT NA MENŠTRUAČNÝ CYKLUS ŽIEN	136
	<i>Júlia Palovičová</i>	
	DOSLOV	147
