

O B S A H

	Str.
Předmluva	5
Část první. Všeobecné údaje o lékařské kontrole	8
Kapitola I. Vývoj lékařské kontroly v SSSR	8
Kapitola II. Lékařská kontrola. Cíle a úkoly	20
Vztah k jiným disciplínám	21
Metody lékařské kontroly	22
Kapitola III. Obsah lékařovy práce	24
Lékařské vyšetřování	24
Pedagogická lékařská pozorování	26
Konsultativní lékařova práce	28
Zdravotně hygienická část lékařovy práce	29
Zábrana sportovní úrazovosti a poskytování lékařské pomoci	29
Organisace zdravotnického zabezpečení závodu	31
Část druhá. Metody lékařské kontroly	33
Kapitola IV. Základy metodiky lékařského vyšetřování	33
Zjišťované anamnesy	33
Povšechné údaje	34
Údaje o způsobu treningu	35
Údaje o režimu treningu	35
Metody fyzikálního vyšetřování	36
Metody instrumentálního a laboratorního vyšetřování	37
Metody funkčního vyšetřování	37
Kapitola V. Metody posuzování tělesného rozvoje	37
Metodika anthropometrických měření	38

Anthropometrické instrumentarium	38
Anthropometrické body	43
Stanovení rozměrů těla	43
Stanovení proporcí těla	46
Měření vrstvy podkožního tuku	47
Stanovení některých funkčních znaků	47
Stanovení popisných znaků	48
Metody posuzování tělesného rozvoje	51
Metoda indexů	51
Metoda standardů	54
Metoda korelace	62
Kapitola VI. Metody vyšetřování nervové soustavy	69
Anamnesa	71
Metody vyšetřování centrální nervové soustavy	71
Vyšetřování vegetativní nervové soustavy	74
Vyšetřování vegetativních reflexů	77
Speciální vyšetřování farmaky	78
Učení o typech nervové soustavy	79
Kapitola VII. Metody vyšetřování stavu oběhové soustavy	82
Anamnesa	82
Perkuse srdce	83
Auskultace srdce	84
Vyšetřování tepu	87
Metody instrumentálního vyšetřování	91
Vyšetřování roentgenem	91
Elektrokardiografické vyšetřování	96
Metody měření arteriálního tlaku	100
• Funkční zkoušky oběhové soustavy	106
Jednorázové zkoušky	107
Dvourázové zkoušky	112
Kombinovaná zkouška rychlosti a vytrvalosti	114
Zkouška výdrže námahy	118
Kapitola VIII. Vyšetřovací metody dýchacího ústrojí	119
Anamnesa	120
Fysikální metody vyšetřování dýchacího systému	121
Aspexe hrudníku	121
Perkuse a auskultace	121
Funkční zkoušky dýchacího ústrojí	123
Kapitola IX. Vyšetřovací metody zažívacích orgánů	127
Anamnesa	127
Fysikální vyšetření	128
Laboratorní vyšetření	128
Roentgenové vyšetření	129
Vyšetřovací metody jater	129
Kapitola X. Vyšetřovací metody vyměšovacího a krevetvorného ústrojí	130
Vyšetřování moči	130
Funkční zkoušky ledvin	131
Vyšetřování krve	132
„Myogenní” posuny krve	134

Kapitola XI. Gynekologické vyšetření	135
Kapitola XII. Rozsah lékařského vyšetřování	135
Část třetí. Vliv systematického provádění tělesných cvičení na organismus	137
Kapitola XIII. Změny v organismu během tělesných cvičení	140
Změny v organismu při rychlostních tělesných cvičeních	140
Změny v organismu při vytrvalostních tělesných cvičeních	143
Změny v organismu při tělesných cvičeních síly	149
Kapitola XIV. Vliv systematických tělesných cvičení na organismus.	157
Vliv na tělesný rozvoj	157
Vliv na dýchací ústrojí	163
Vliv na oběhový systém	166
Vliv na nervový systém	172
Část čtvrtá. Zjišťování stavu trenovanosti	175
Kapitola XV. Znaky trenovanosti podle údajů lékařského dohledu	177
Pedagogický lékařský dohled	177
Anamnestické údaje.	178
Ukazatele tělesného rozvoje	179
Hodnoty tepu a krevního tlaku	180
Hypertrofie srdce	181
Krevní obraz	181
Význam funkčních zkoušek pro zjišťování trenovanosti	182
Kapitola XVI. „Sportovní forma“	190
Pojem „sportovní forma“ a její podstata	190
Znaky „sportovní formy“	192
Kapitola XVII. Zjišťování stavů, způsobených špatným rozvojem trenovanosti	195
Přepětí	196
Přetrenovanost	198
Část pátá. Zdravotně biologické základy tělesné výchovy různých věkových skupin	210
Kapitola XVIII. Dynamika věkových anatomických a fyziologických zvláštností	210
Všeobecné zákonitosti dynamiky věkového vývoje	210
Věkový rozvoj nervového systému	213
Věk a endokrinní systém	214
Dynamika změn růstu a váhy	215
Dynamika rozvoje svalového a kostního pohybového ústrojí	216
Dynamika rozvoje svalového aparátu	219
Věkové změny oběhového systému	219
Věkový rozvoj dýchacího aparátu	225
Věk a základní přeměna	226
Kapitola XIX. Vliv tělesných cvičení na věkový vývoj	227
Působení na tělesný rozvoj	227
Vliv na oběhový systém	230

Vliv na dýchací systém	233
Známky trenovanosti a věk	234
Zvláštnosti rozvoje rychlosti, síly a vytrvalosti	234
Sport a otázka dlouhého věku	241
Část šestá. Lékařské a biologické zásady tělesné výchovy ženy	244
Kapitola XX. Anatomické a fyziologické zvláštnosti ženského organismu.	244
Tělesný rozvoj	244
Zvláštnosti stavby pánve	245
Svaly břišního lisu a pánevního dna	248
Funkční způsobilost krevního oběhu a dýchání	249
Pohlavní sféra ženy	250
Ovulace a menstruace	253
Poruchy menstruačního cyklu	254
Změny v organismu ženy v souvislosti s menstruačním cyklem	255
Těhotenství a porod	255
Kapitola XXI. Vliv trainingu na organismus ženy	259
Vliv na tělesný rozvoj	259
Vliv na oběhové ústrojí	259
Vliv na dýchací ústrojí	261
Část sedmá. Využití výsledků lékařské kontroly v tělesné výchově	265
Kapitola XXII. Lékařsko-sportovní konsultace při plánování režimu a obsahu trainingu	266
Charakteristika jednotlivých forem trainingů	267
Training rychlosti	267
Intervalový training	269
Training vytrvalosti	270
Training na sílu	273
Střídavý training	274
Předpoklady k plánování trainingu	276
Intervaly mezi jednotlivými trainingy	276
Racionální spojení cvičení v trainingové hodině	279
Pořadí různých forem trainingu	280
Kapitola XXIII. Lékařská kontrola při plánování trainingu podle období.	281
Přípravné období	281
Hlavní období	283
Režim odpočinku v období závodů	286
Přechodné období	286
Chyby v metodice trainingu	287
Režim a cvičení při přetrenování	289
Kapitola XXIV. Růstové zvláštnosti organismu	291
Předškolní věk	291
Mladší školní věk	293
Střední školní věk	293
Starší školní věk	294
Zvláštnosti metodiky a plánování sportovní činnosti u dospívajících a mladistvých	295

Tělesná cvičení pro starší osoby	297
Konsultace pro tělesně zaostalé a se slabým zdravím	299
Kapitola XXV. Zvláštnosti tělesné výchovy žen	301
Výběr tělesných cvičení	301
Tělesná cvičení a menstruační cyklus	305
Tělesná cvičení v těhotenství	307
Tělesná cvičení po porodu	309
Kapitola XXVI. Lékařská konsultace pro osoby s úchylkami ve zdravotním stavu	310
Režim a metodika treningu pro rekonvalescenty	310
Režim a metodika treningu při funkčních chorobách nervového systému	312
Režim a metodika treningu při úchylkách ve stavu oběhového systému	315
Hypertonie	316
Hypotonie	321
Neurosy oběhového systému	322
Porušení srdečního rytmu	324
Srdeční vady	328
Choroby srdečního svalu	332
Myokarditida	332
Myokardiodystrofie	333
Kardiosklerosa (sklerosa srdečních tepen)	334
Režim a metodika treningu při nemocech dýchacích cest	335
Zánět horních cest dýchacích a bronchů	335
Emfysem plic	336
Pleuritida	337
Tuberkulosa plic	337
Režim a metodika treningu při chorobách zažívacího ústrojí	337
Nemoci žaludku a střev	339
Poruchy činnosti jater	341
Kapitola XXVII. Lékařská konsultace horolezců	342
Kapitola XXVIII. Sebekontrola	345