

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| Úvod . . . . .   | 6         |
| <b>1. Základy anatomie a fyziologie . . . . .</b>                | <b>7</b>  |
| Správné držení těla . . . . .                                    | 7         |
| Soustava opěrná (kosterní) . . . . .                             | 9         |
| Soustava pohybová (svalová) . . . . .                            | 15        |
| Soustava oběhová . . . . .                                       | 20        |
| Soustava dýchací. . . . .  | 23        |
| Soustava trávicí. . . . .  | 25        |
| Soustava nervová . . . . .                                       | 26        |
| Funkce kůže. . . . .   | 28        |
| <b>2. Kapitoly z fyziologie tělesné zátěže. . . . .</b>          | <b>29</b> |
| Metabolismus z pohledu sportovního výkonu. . . . .               | 29        |
| Aerobní (tréninková) zóna . . . . .                              | 33        |
| Izometrická a izotonická svalová činnost . . . . .               | 34        |
| Únava a zotavení . . . . .                                       | 35        |
| Fyziologické zásady výcviku podle věku . . . . .                 | 37        |
| <b>3. Zdravotní zajištění tělesné výchovy a sportu . . . . .</b> | <b>43</b> |
| Zdravotně orientovaná zdatnost . . . . .                         | 43        |
| Hygiena tělesné kultury . . . . .                                | 44        |

|   |           |
|---|-----------|
| Preventivní prohlídka sportovce . . . . .   | 45        |
| Prevence úrazů . . . . .  | 46        |
| Pojištění cvičenců . . . . .  | 46        |
| Postup při vzniku úrazu . . . . .   | 47        |
| Životospráva cvičence . . . . .   | 48        |
| Zdravá výživa . . . . .   | 49        |
| <b>4. Základy první pomoci . . . . .</b>  | <b>53</b> |
| Bezvědomí . . . . .   | 54        |
| Neodkladná resuscitace . . . . .  | 55        |
| Zotavovací poloha . . . . .   | 57        |
| Uzávěr dýchacích cest cizím tělesem (dušení), nejčastěji jídlem . . . . .         | 60        |
| Šok. . . . .  | 60        |
| Krvácení . . . . .  | 61        |
| Krvácení z nosu. . . . .  | 62        |
| Poranění páteře a míchy . . . . .   | 62        |
| Popáleniny . . . . .  | 63        |
| Svalově-kosterní poranění . . . . .   | 64        |
| Obvazová technika . . . . .   | 64        |
| Uložení postižených . . . . .   | 65        |
| Transport a odsun raněných. . . . .   | 66        |
| Doporučená a použitá literatura . . . . .   | 67        |
| Příklady testových otázek ze zdravotní výchovy pro cvičitele III. třídy . . . . . | 69        |
| Rejstřík . . . . .  | 74        |