

219829



Sz. 21. sz.

SPORT: EGÉSZSÉGVÉDELEM

KIADJA

A MAGYAR FOTÓ DIA OSZTÁLYA

A FÖLDMŰVELÉSÜGYI MINISZTERIUM KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

BUDAPEST 1951

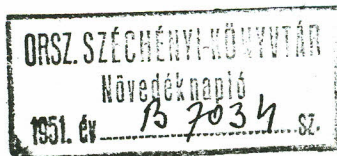
T U D N I V A L Ó K

A BESZELŐ KÉPEK előadásszövegeit és filmdiasorozatait az illetékes megyei tanács népművelési alosztálya díjtalanul kölcsönzi. Az odaszállítás költségei a kölcsönző hivatalt, a visszaszállítás költségei a kölcsönvevőt terhelik. Közérdek, hogy a szövegekönyveket és a filmdiasorozatokat felhasználásuk után azonnal visszaküldjük a Megyei Tanács Népművelési Alosztály címére. A kölcsönzött előadásszövegekért és diasorozatokért a kölcsönvevő hivatal anyagi felelőséggel tartozik. A szöveget változtatni (áthuzni stb.) nem szabad. Különösen kiemeljük a filmdiasorozatokat a karcolástól.

A vetítettképes előadásokkal kapcsolatos tapasztalatok, indítványok és észrevételek közlését a Magyar Fotó Dia osztálya (Landler Jenő-u. 28.) bárkitől köszönettel veszi.

Az 1949-50-1951. oktatási évadban megjelent vetítettképes előadásszövegek és filmdiasorozatok címjegyzéke a füzet borítólapjának hátsó oldalán található.

219329



Sport: egészségvédelem

Vetített szöveg:

1. A szocializmusban a legfőbb érték az ember. Pártunk és kormányzatunk mindent elkövet, hogy védje a dolgozók egészségét. Egészségünk biztosításának egyik legfontosabb eszköze a helyesen alkalmazott sportolás. A helytelenül alkalmazott sportolás veszélyezteti egészségünket. Éppen ezért ismernünk kell a sport hatását szervezetünkre.
2. A dolgozók sportegészségügyét a Budapesten működő Országos Sportorvosi Intézet irányítja.
3. Képtünkön egy sportorvosi vizsgálatra jelentkező dolgozó szívét vizsgálja az orvos. Ugyanis előzetes sportorvosi vizsgálat nélkül senki sem sportolhat. A vizsgálat állapítja meg, hogy a sportoló szervezete belső szervei, szíve, tüdeje alkalmas-e a sportolásra. A vizsgálat alkalmával a sportorvos tanácsot ad, hogy milyen sportot válasszon és milyen mértékben űzze azt a sportoló.
4. Az emberek különböző célból sportolnak. Vannak, akik csak erősek akarnának lenni, amint ez a képen is látható. Mások a test szépségére fektetik a fősúlyt, vagy a rugalmasságra, vagy gyorsaságra törekszenek. Az erő, a szépség, a rugalmasság, gyorsaság, mind egy-egy tartozéka az egészségnek.
5. Milyen vidáman kusznak a fára a gyermekek. Már gyermekkorban elő kell segítenünk a test fejlődését. A természetes testmozgástól nem szabad a gyermeket eltiltani. Egyik gyermek satnyább, a másik fejlettebb.

A gyengébb gyermek vágyakozva nézi társait, akik erejükben bizva, bátran másznak fel a fára. A mászás a test összes izmait foglalkoztatja, erőre, ügyességre és bátorságra nevel.

6. Futó gyermekeket látunk. Ki ne tudná, hogy mennyire szeret a gyermek futni. A futás igen hasznos sport és hozzájárul a gyermeki szervezet fejlődéséhez.
7. Vidáman birkóznak a fiatalok. A birkózás az izomerőt fejleszti. Serdülő korban a futás, a birkózás még nem rendszeres sport, ehhez később a torna adja meg a lehetőséget.
8. A torna minden sport alapja. Képünkön a budapesti Kilián György utcai leányiskola tornaóráját látjuk. Ma már a tornaóráról egy egészséges gyermek sem marad el. A torna fegyelemre, közösségi szellemre nevel.
9. De szüksége van a testnevelésre a dolgozó felnőttnek is. A vasesztergályos nehéz munkát végez. A lábizmok alig vesznek részt a munkában. A kar és a kéz izmai ugyan erősebben dolgoznak, de ugyanazok a mozgulatok állandóan ismétlődnek. A mozgása tehát egyoldalú.
10. A vasesztergályos labdajátékokat üzön, hogy kevésbbé használt izmait fejlessze. Rugja, vagy dobja a labdát. A kosárlabdánál, amint a képen látható, a test jól kinyulik, a lábizmok a sok magasba ugrással erősödnek és rugalmassá válnak. Megélénkül a vérkeringés, dolgozik a szív és a tüdő egyaránt. A többi belső szervek tevékenysége fokozódik. Minden izom, minden idegszál működik.
11. Ugyanugy hat a szervezetre a szabadban üzött röplabda is. Ez kevésbbé veszi igénybe a szívet. Aki nem bírja a sok futást, az inkább ezt a sportot válassza. Nagy előnye, hogy röplabda-pálya bárhol, könnyen létesíthető. Nem kell hozzá más, mint két rud és egy háló, szükség esetén egy vastagabb kötél. Öreg és fiatal, férfi és nő egyaránt üzheti.
12. A labdarugás főleg a lábizmokat, a szívet és a tüdőt erősíti. Egészséges szívet és tüdőt kíván. Aki ezzel a sporttal akar foglalkozni, az szeresse a futást. A labdarugás ma már nem kétszer tizenegy játékos sportja, hanem tízezrek üzik.

13. A vasöntő munkás 8 órán át tartózkodik nagy melegben. Emellett nehéz izommunkát végez. Izomzata tehát jól fejlett, de arcszine sápadt. Szervezetét, a bőr erejét, erősen igénybe veszi a sok izzadás.
14. Ezért a vasöntőnek az uszást ajánljuk, a friss levegőt és a napfényt. Nála a bőr állapota döntő fontosságú. A bőrt pedig a levegő és napfény mellett, legjobban a hűvös uszoda, vagy folyóvíz edzi. Az izzadás miatt a bőr erejének rugalmassága, a bőr jó vérkeringése egészségi követelmény. A bőr végzi a test hőszabályozását és a kiválasztás munkájában segítőtársa a vesének.
15. A bányász életének egyharmad részét a föld mélyén és a szabad levegőtől és napfénytől elzárva tölti. Izommunkája egyoldalú. Letartása gyakran természetellenes.
16. A bányász sportja szabadtéri legyen. Ne csak a föld mélyét kutassa, hanem ismerkedjen meg a hegyekkel, ahol éri a szél és a nap.
17. Tüdejét lélekzési gyakorlatokkal naponta tisztítsa. A túrisztika, hegymászás egyike a legkedveltebb sportoknak. Szabad vasárnapjaink egészséges, üdítő szórakozása. Képvünkön kiránduló csoportot látunk a Mátrában.
18. Balatoni üdülés. A bányásznak ajánljuk, hogy szabadságát víz mellett töltsse el. Élvezze a vitorlázás, evezés örömeit, mely a felszabadulás előtt kizárólag a gazdagok sportja volt.
19. Aki télen veszi ki szabadságát, sielni menjen. A sielés egyike a legegészségesebb sportoknak. A tiszta, hideg hegyi levegő edzi a tüdőt, a bőrt egyaránt. A napfény sugarainak hatása jobban érvényesül a magasban. A sielő leburnul és edzetté válik az időjárás viszontagságaival szemben. Nem fázik meg könnyen és elkerüli a hűlés betegségét.
20. Vajjon a mezőgazdasági munkásnak, aki szinte egész életét a szabad levegőn tölti, nincs szüksége sportra? Kétségtelenül sokat hajlik, karjaival is nehéz munkát végez. A lábizmok szintén igénybe vannak véve. Arcát éri a nap, testét edzi a szél. Ha megnézzük a mozgulatait, akkor megállapíthatjuk, ugyanaz a mozgás folyton ismétlődik, tehát csak a kar- és lábizmait foglalkoztatja.

21. Képtünkön a hortobágyi állami gazdaság dolgozóinak női csapata korlát és nyújtó gyakorlatokat végez. E gyakorlatok a tornaszereken, főleg a nyújtón és a korláton nagyon alkalmasak arra, hogy a mezőgazdasági munkában nem foglalkoztatott izmokat is erősítse. Húzódzkodás a nyújtón, vagy támaszkodás a korláton, a kar és a hasizmokat erősíti.
22. Az ülőmunkát végző dolgozók a hivatalnokok, a szabók, a cipészek, vagy mint a képen is látható nyomdászok, testtartása gyakran az egészségre káros. A felső test előredőlése, a lehajtott fej, a válltartás, munka közben akadályozza a mellkas szabad mozgását, tehát a helyes lélekzést. A hosszas ülés akadályozza a lábszár vérkeringését, ami könnyen viszértágulatokhoz vezet. Az izmok elpetyhüdnek, az arc sápadt lesz, úgynevezett 'szoba színt' kap.
23. Az ilyen ülőfoglalkozású dolgozók, hogy erős testalkatukat megtarthassák, atletizáljanak. Vegyék kezükbe a diszkoszt és könnyű atlétanadrágban gyakoroljanak a zöld gyepen, miközben testüket szabadon érheti a levegő és a napfény.
24. Vagy súlylökéssel erősítsék a kar, csipő és a láb izmait. Ezen a képen láthatjuk, hogy a súlylökő összes izmai egymással összhangban dolgoznak, hogy a súlygolyó minél messzebbre repüljön. A balkéz kivételével, a test összes izmai résztvesznek ebben a munkában. Erő és rugalmasság egyesül itt a cél érdekében.
25. Gátugrásnál a futást összekötjük az ugrással. Ami a láb-izmok rugalmasságának fejlesztése mellett, a végtag erejének is kiváló tréningje. Emellett fejlődik és erősödik a tüdő is. Megjavul az egész vérkeringés, tökéletesebbé válik a szív munkája.
26. A légzőizmok és a tüdő fejlesztésében legnagyobb szerepe a futásnak és a légzőgyakorlatoknak van. Fontos sport a futás mindazoknál, akiknél ülőfoglalkozásuk miatt a tüdő működése szenved leginkább. Képtünk nő és férfi csoportot, futóedzés közben mutat be. Megfigyelhetjük, hogy futás közben a mellkas mozgását semmi sem gátolja és a futás ritmusának megfelelően

- a tüdő szabadon tágul. A futás a mellkas és a lélekző izomzatot a legjobban fejleszti.
27. Ez a sportoló lélekzési gyakorlatot végez. A lélekzési gyakorlatok főleg a tüdő rugalmasságát és levegőbefogadóképességét növelik. A gyakorlat legfontosabb része a teljes kilékezés. A baloldali képen jól látható, hogy a teljes kilékezésnél a has behúzódik, a mellkas összehúzódik. Ez akaratmegfeszítést igényel. A belélekzés már könnyebb, mert kellemes érzéssel jár. A mellkas előre domborodik, kitér, a has behúzódik. A lélekzési gyakorlat nagy előnye, hogy rászoktat a helyes testtartásra is.
 28. Az Országos Sportorvosi Intézetben, vagy vidéki rendelőkben a sportolók részére félévenkénti kötelező orvosi vizsgálaton, a mellkas körfogatmérésénél kitér, hogy a helyesen sportoló, futó atléta mellkasa 12-14 cm-t is tágul.
 29. Belelűjva a tüdő térfogatmérőbe, azt látjuk, hogy a tüdő levegőbefogadó-képessége három és fél literrel öt literre emelkedik. A mellkas tágulékonyságának rugalmasságának, levegőbefogadóképességének növekedése az edzettségnek és az egészséggnek a jele.
 30. Népi demokráciánk nagy áldozatok árán megteremti a testnevelés lehetőségét azokban a sportágakban is, melyek a múltban elérhetetlenek voltak a dolgozók számára. A tenisz, mint szabadtéri sport, sokoldalúan fejleszti az izomzatot és edzi a szervezetet. Egyoldalúsága csak a balkéz elhanyagolásában rejlik.
 31. Ezt az egyoldalúságot kűszöböli ki a teniszezők számára összeállított tornagyakorlat. A Szovjetunió magas testkultúráját mutatja be ez a kép, ahol látjuk azt, hogy tréning előtt a teniszezők olyan gyakorlatokat végeznek azoknak az izmoknak a fejlesztésére, melyeket maga a teniszjáték elhanyagol.
 32. Ezen a képen szovjet vívókat látunk. A tréning szabadban folyik a nálunk megszokott teremvívás helyett. A vívás egészségre gyakorolt hatása így jobban érvényesül. A vívás nagy mértékben fokozza a gyorsaságot, a mozgás összhangját. Fejleszti a rugalmasságot, a

46. A mezei futás mindhárom MHK fokozatban a kötelezően előírt számok közé tartozik. A legnagyobb tömegeket mozgató sport.
47. A dolgozó fiatalok, nők, férfiak legszívesebben a mezei futást gyakorolják. Amint neve mutatja és a képen is látható, szép és egészséges környezetben, mezőn, fák között zajlik le, ami a közkezdveltségének egyik fő magyarázata.
48. Ezen a képen az 1500 méteres futás az 1947 évi angol bajnokságot nyert magyar versenyzőjét Garait látjuk az élen futni. A magyar élversenyzők külföldön is dicsőséget szereztek népi demokráciánknak. A sportoló tömegekből kerülnek ki élversenyzőink, akik teljesítményeikkel, emelkedett testkulturájukkal példát adnak, lelkesítik a tömegeket.
50. A birkozó győzelme nemcsak izmai erején és gyakorlottságán mulik, hanem belső szerveinek egészségi, edzetségi fokától is függ. A belső szervek és izomzat összhangja az egészség elengedhetetlen feltétele minden győzelemnek.
51. Ötéves tervünk sokoldaluan biztosítja a tömegek sportolási lehetőségét. Falun és városokban egyaránt megindult a sportpályák és sporttelepek építése. Az ötéves terv keretében népi demokráciánk 270 milliót fordít a sport fejlesztésére.
52. Az ötéves terv keretében épül fel Budapesten a népstadion, mely 100 ezer néző befogadására alkalmas.
53. A sportoló segítőtársa a sportorvos. A sportoló tömegek megbecsülését mutatja az a gondoskodás, amely megnyilvánul a sportolók ellátásában, a megelőzés és gyógyítás terén egyaránt. A széleskörű sportegészségügyi vizsgáló hálózat az országos Sportorvosi Intézeten kívül még 22 vidéki és négy nagybudapesti kerületi rendelőből áll.
54. Ma már mind többen és többen részesülnek a sportolás egészségfejlesztő áldásában. Képünk a sportolásból hazatérő vidám fiatalokat ábrázolja. A sport hatásként növekedik erejük, egészségük, növekedik munka-

teljesítményük is. Csatlakozzunk mi is a sportolók táborába; sporttal egészségünkért, hazánk megépítéséért.

55. 1949. évi ifjusági sportünnepély a budapesti Kinizsi sportpályán. A fiatal sportolók ezres tömege vett részt ezen a sportünnepélyen és mutatta be tudását. Ezek nagy részétől a mult rendszer elzárta a sportolás lehetőségét.



A „Beszélő Képek” 1949-1950-1951. oktatási évadban megjelent előadás-szövegeinek és filmdiasorozatainak címjegyzéke.

Szabad Föld Téli Esték :

- A Nagy Októberi Szocialista Forradalom (Sz.-1. sz.)
- Képek a szovjet kolhozok életéből (Sz.-2. sz.)
- Szovjetunió, a béke óra (Sz.- 3.sz.)
- Sztalin élete (Sz.-4. sz.)
- Moszkva felé tekint a világ (Sz.- 5.sz.)
- A szovjet falu kulturélete (Sz.-6 sz.)
- Felszabadult ország – felszabadult nép (Sz.-8 sz.)
- Országos Mezőgazdasági Kiállítás és Tenyészállatvásár (Sz.-9 sz.)
- Árattás a nagyszénási „Dózsa” termelőszövetkezetben (Sz.-10. sz)
- Boldog jövőnk – öt éves tervünk (Sz.- 11 sz.)
- 800 millió ember a békéért (Sz.-12. sz.)
- A koreai nép harca a szabadságért (Sz.-13. sz.)
- Második parasztküldöttségünk utja a Szovjetunióban (Sz.- 14. sz.)
- Képek néphadseregünk életéből (Sz.- 15. sz.)
- Faekétől a traktorig (Sz.-16. sz.)
- Hogyan él a péri „Micsurin” termelőcsoport parasztsága (Sz.-17. sz.)
- Hogyan él a kistormási „Dózsa” termelőszövetkezet parasztsága (Sz.- 18. sz.)
- A gyapottermelés (Sz.- 19. sz.)
- Zöld futószalag (Sz.-20. sz.)
- Sport: egészségvédelem (Sz.-21. sz.)

Képek a Szovjetunióból :

- Képek a Szovjetunióból (Szü.- 1. sz.)
- Tavaszi a kolhozban (Szü.-2. sz.)

Természettudományi:

- A csillagos ég (T.-1. sz.)
- Az állattenyésztés új utjai (T.-2. sz.)
- Micsurin a természet nagy átalakítója (T.-3. sz.)
- A növények élete (T.-4. sz.)
- A világ, amelyben élünk (T.-5. sz.)
- Az ember származása (T.-6. sz.)
- A gyapottermelés (T.-6. sz.)

Művészeti:

A szovjet festőművészet (M.-1. sz.) (Színes üvegdiapozitív)

Mesék:

- Mese az aranykakasról (M.-2. sz.)
- A cár és a madár (M.-3. sz.)

Híradó:

Győr-Sopron, Hajdu-Bihar, Pest, Veszprém, Zalamegyei híradó (H.-1. sz.)

Játék filmek:

- Az ezred fia
- Mr. Twiszter
- Sztálingrádi csata I-II. rész.
- Az ifjú gárda I-II. rész.

Aktuális:

- Május elseje a dolgozók harcok ünnepe (A.-1. sz.)
- Magyarország felszabadulása (A.-2. sz.)
- Nők harcra a békeért (A.-3. sz.)

Felolvasó: Csongrádi István

Lypopress vállalat, V., Keletvárosi-utca 5

Felolvasó vezető: Mező Sándor