

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR, FAYDALARI, ÖNEMİ VE SINIFLANDIRILMASI

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, BENEFITS, IMPORTANT AND CLASSIFICATION

Serhat ÖZDENK¹

ÖZET

İnsan organizması hareket potansiyeli ile yaratılmıştır. Canlılığın en belirgin özelliği olan hareket aynı zamanda beden eğitiminin de başlıca araçlarından biridir.

Hareket, insan organizmasının normal fonksiyonlarının devam ettirilmesi ve insanların sağlıklı olması noktasında çok önemlidir (Akgün, 1982).

Hareketin olmadığı yerde yaşam belirtisi yoktur. İnsan sağlığını geliştirmenin ve insanların kendisini huzurlu hissetmesinin en etkili ve en ucuz yolu fiziksel aktiviteyi arttırmaktır. En hafif düzeyde yapılan fiziksel aktivite bile, ilk andan itibaren insanın sınırlarını yatıştırır, moralini yükseltir, zihnini dinlendirir, iyimserlik ve neşe yaratır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Spor Çeşitleri

ABSTRACT

The human organism has been created with the potential for motion. The movement, which is the most prominent feature of life, is also one of the main means of physical education at the same time.

The movement is very important in terms of maintaining the normal functions of the human organism and making people healthy (Akgün, 1982).

There is no sign of life where there is no movement. The most effective and cheapest way to improve human health and make people feel at ease is to increase physical activity. Even the most mild physical activity calms people's nerves from the first moment, raises morale, restores the mind, creates optimism and joy.

Keywords: Physical Education, Sports, Sports Types

¹ Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Y.O, *University of Ahi Evran, Faculty of Sports Sciences, Kırşehir, Turkey sozdenk@hotmail.com*

GİRİŞ

İnsan organizması hareket potansiyeli ile yaratılmıştır. Canlılığın en belirgin özelliği olan hareket aynı zamanda beden eğitiminin de başlıca araçlarından biridir.

Hareket, insan organizmasının normal fonksiyonlarının devam ettirilmesi ve insanların sağlıklı olması noktasında çok önemlidir (Akgün, 1982).

Hareketin olmadığı yerde yaşam belirtisi yoktur. İnsan sağlığını geliştirmenin ve insanların kendisini huzurlu hissetmesinin en etkili ve en ucuz yolu fiziksel aktiviteyi arttırmaktır. En hafif düzeyde yapılan fiziksel aktivite bile, ilk andan itibaren insanın sınırlarını yatıştırır, moralini yükseltir, zihnini dinlendirir, iyimserlik ve neşe yaratır.

Çağlar boyunca insanlığın yaşam şartlarını iyileştirerek daha iyiye, daha güzele doğru taşıma arzusu insanın hareket tarzlarında da değişikliklere yol açmıştır. Bu değişiklikler, beden eğitimi ve sporun da amaçlarının şekillenmesi ve gelişmesini sağlamıştır. İnsan yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken günümüzde teknolojinin kendisine sunduğu imkanlar ile hareketliliğini yitirmiştir.

Nitelikli insan gücü sağlıklı olmadan verimli olamaz ve kendinden beklenenleri gerçekleştiremez. İnsanların özellikle gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilerek geliştirilmesi için en uygun ve en etkili araç hareket faktörünün her çeşidini ve prensiplerini kapsayan beden eğitimi ve spor eğitimidir (Açıkada, 1990).

Beden eğitimi ve spor; insanların zihni ve fikri gelişimle birlikte bedeni gelişimlerinin uyumlu olması, insanların içinde yaşadıkları toplumlarda daha sağlıklı, dengeli, verimli ve daha mutlu olmalarında önemli bir rol oynar.

İnsanların, özellikle çocukların ve gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilip geliştirilmesinde en uygun ve önemli eğitim aracı olarak beden eğitimi ve spor faaliyetleri gösterilebilir. Sporun, özellikle genç nesillerin yapıcı, nitelikli, yaratıcı, milli birlik ve beraberlik duygusu ve davranışı yüksek bir biçimde yetiştirilmelerine ve böylece ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmaya önemli katkı sağlar (Yetim, 2015).

Çocuk ve gençler açısından spor, fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal ve psikolojik açıdan da çok önemlidir. Çocuk spor yoluyla çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan özgüveni artır, toplum içindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır.

Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi, bir konuda konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenme vb. gibi pek çok olumlu gelişim gösterir (Sevim, 1997).

Günümüzde sportif faaliyette bulunan kişilerin spor yapma hedefleri incelendiğinde sporun, sağlıklı olma, eğlenceli olması, iş verimini artırması, sosyallik ve yeni arkadaş çevresi oluşturması gibi birçok neden sıralanmaktadır.

İnsanları spor yapmaya iten arka plandaki nedenler ise, boş zamanın olması, yaşlılık, rekabetçi çıkarlar ve hastalıklar olarak sıralanmaktadır.

Bugün birçok ülkede insanları tekrar hareketli bir yaşam tarzına yönlendirmek bir devlet politikası olmuştur (Açıkada , 1990).

Uygulanacak doğru spor politikaları sayesinde spor ve fiziksel aktivite, sadece sağlığın iyileştirilmesi amacıyla değil fiziksel refah ve aynı zamanda sosyal uyumu ve eğitim alanında birçok olumlu davranış ve değerleri de küçük yaşlardan itibaren çocuklara kazandırabilir.

BEDEN EĞİTİMİ

Beden eğitimi, insanın bedeni ile yapılan genel eğitim, etkinlik noktası insan vücudu; hedef ise insanın tüm kişiliği ve bütünlüğüdür. Beden eğitimi insan vücudunun eğitimidir ve bu eğitim anlayışında bedensel hareketlerin kendi özünde bir değeri olmayıp araç sal bir değeri vardır.

Beden eğitimi, sağlıklı, güçlü, mutlu, kişilik ve ahlak kazandırma, kültürleşme, toplumlaşma, vatandaşlık eğitimidir. Ferdin büyüme, gelişme ve davranışlarını sağlayan güçlü bir eğitim alanıdır (Strchmeyer , 1983).

Eğitim faaliyetlerinin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi, aynı zamanda kişiliğin de eğitimidir. Başka bir deyişle öğrencilerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak onların, birey ve toplum önünde sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik olmalarını sağlar. Beden eğitimi derslerinde kazandırılması amaçlanan bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkların tamamının değerlendirilmesi gerekir (Başoğlu, 1995).

Bazı araştırmacıların ise beden eğitimiyle ilgili yapmış oldukları tanımlardan bazıları şöyledir:

Özmen'e göre genel eğilimin bir parçası olan beden eğitimi kişinin bedensel ve ruhsal eğitimini sağlayarak, sportif etkinliklerden zevk almasını mümkün kılar. "Her öğrenci beden eğitimi dersi içinde yeteneklerinin geliştirilmesi ve düzensiz gelişiminin giderilmesi hakkına sahiptir" (Özmen, 1976).

Beden eğitimini hareket etmeyi öğretmek ve hareket yoluyla öğrenmek biçiminde tanımlayan Tamer "fiziksel hareketlerin planlı bir gelişme doğrultusunda yaşantıya dönüştürülmesi gerektiğini söylemiştir" (Tamer, 1987).

Beden eğitimi ve spor sıkı organik bağlarla birbirine bağlı bulunan iki

olgudur. Çok farklı kavramlar olarak düşünmek, aralarına kesin sınırlar koymak oldukça güçtür. Kimi kuramcılar organik bağların güçlülüğüne karsın sporun beden eğitiminden farklı büyük bir cazibeye sahip olduğunu öne sürmüşlerdir. (İnal, 2003).

SPOR

Spor sözlük anlamı olarak Latince disportare ve desport biçiminde “dağıtmak, bir birinden ayırmak, eğlence, neşe” anlamına gelen sözcüklerden, daha sonraları 17. Yüzyıldan günümüze gelinceye kadar ilk hecesi alınarak “Sport” biçimine dönüştüğü çeşitli araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir.

İnsanlığın tarihi gelişimi içinde ölüm kalım mücadelelerinin barışçı benzetimi olarak ortaya çıkmış olan spor, önceleri savunma ve saldırıya dayalı sporlar olarak yapılırken daha sonraları bireysel sporlar olarak yapılmıştır. Sporun tarihsel gelişim süreci ilerledikçe spor; bireysel sporlar ve takım sporları olarak gündeme gelmiş yarışma ve müsabakalar halinde insanların üstün gelme arzularını sergileyebilecekleri bir disiplin olarak yapılmaya başlanmıştır (İnal, 2003).

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda araştırmacılar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesindedir (Amman,2000).

Sporun tanımlarından bazıları şöyledir:

Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (Açıkada , 1990).

Spor, bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya profesyonelce mekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici topluma bütünleştirici, ruh ve fiziki geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Amman,2000).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yetim, 2015).

Yıldıran ve Yetim'e göre beden eğitimi ve spor yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görünen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir (Yıldıran,1996).

Psikologlara göre spor; bireylerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştıran, aynı zamanda ruhen ve bedenen sağlıklı bir gelişim göstermelerine de yardımcı olan bir faaliyettir (Kara, 1991).

Tüm tanımlar analiz edildiğinde; spor, haz unsuru önde gelmekle birlikte farklı amaçlar, değerler ve yaptırımlar tarafından yönlendirilen, az ya da performans ilkesine dayalı, bilinçli olarak zorlukların oluşturulmasını ve bunların asılmasını hedefleyen bedensel faaliyetlerdir (Amman,2000).

DÜZENLİ EGZERSİZ VE SPORUN ÖNEMİ

Hareketsizliğin insan organizması üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu çok eski zamanlardan itibaren bilinmektedir. İnsan bedeni doğuştan var olan özelliklerinden dolayı devamlı hareket etme ihtiyacı duyar. (Erkal, 1992).

İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinlikleri sürdürmesi ve gereken hallerde, yedek gücünü kuvvetini ortaya koyabilmesi için spor yapma ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç mutlaka yerine getirilmelidir. Bu koşullar sağlandığında spor koruyucu hekimliğin bir aracı olmakta bireyin sağlığını geliştirmekte, hastalıklara karşı dirençli olmasına yardım etmektedir.

Bireylerde, kendine güven, grup bilinci, toplumsal dayanışma, paylaşma gibi özelliklerin gelişmesi ve yerleşmesini sağlayan spor, sosyalleşme ve toplumun kültür seviyesinin yükselmesine de aracılık etmektedir (Erkal, 1992).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir (İnal, 2003).

Günümüzde spor yapan kişilerin spor yapma amaçlarına bakıldığında sporun sağlığı koruma, zevk ve eğlence olması, çalışma verimini arttırması, sosyal ve yeni arkadaş çevresi oluşturması gibi nedenler sıralanmaktadır. İnsanları spor yapmaya iten arka plandaki nedenler ise, boş zamanın olması, yaşlılık, rekabetçi çıkarlar ve hastalıklar olarak sıralanmaktadır (İnal, 2003).

İnsan bedeni özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol eder. Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum, sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve sağlık problemleri doğurabilir (Erkal, 1998).

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizlerin sağlık için önemi daha da belirginleşmektedir. Egzersizler; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Dayanıklılık sporları (uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) yapanlarda koroner arter hastalığı hipertansiyon ve seker hastalığı daha az görülür (Akgün, 1989).

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin, kişileri sağlıklı ve dinamik yasama kavuşturmasından, günümüz yaşamının yorgunluğunu ve stresini azaltmasındaki etkisinden dolayı günümüzde ki önemi gittikçe artmaktadır. Kişilerin içinde yaşadığı topluma uyum sağlaması, birbirleriyle ilişkilerini iyi bir şekilde düzenlenmesi ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak sağlıklı olmasına bağlıdır.

Beden eğitimi bu noktada bireyin sosyalleşmesine yardımcı olarak onun kişiliğinin gelişmesinde büyük rol oynar, milletçe ihtiyaç duyulan karşılıklı sevgi ve saygı bağlarını kuvvetlendirir. Kötü alışkanlıklardan uzak tutar, toplum dışı fertleri topluma kazandırır. İnsanların çalışma ortamlarında yaşadıkları stres ve baskılardan kurtulmalarında bir araçtır. Sonuçta da ferdin sosyalleşmesine katkıda bulunur. (İnal, 2003).

Bu açıdan bakıldığında beden eğitiminin bireyin çok yönlü gelişmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Spor yapmanın yalnızca bedensel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme ve topluma uyum süreci olarak görülmüştür. Sporun, bireyin fiziksel, psikolojik dinamizmine olan katkısının yanında, toplumsal ve çalışma hayatına getirdiği katkı da bugün birçok bilim tarafından kabul edilmektedir (Erkal, 1992).

KİŞİLERİN SPOR YAPMA AMAÇLARI

Spor ve fiziksel aktivitenin önemi hemen her kesim tarafından kabul edilmektedir. İnsanlar, başta sağlıkla ilgili olmak üzere, çeşitli nedenlerle spor yapmanın gerekliliğini kabul ederler.

Sporla ilgilenenlerin amacı kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirmek kendine güven kazanmasını sağlamak ve üst düzey performansı elde etmektir (Bilge,2000). Bireyleri spor yapmaya iten nedenlerin araştırılması, bazı yöntemsel zorluklar içerir. Bu, insanların hangi gereksinimler doğrultusunda spor yaptıklarına ilişkin sorular içinde geçerlidir. Burada, gereksinimler belirleyici bir rol oynamaktadır.

Birçok araştırma, bu soruya cevap bulmak için yapılmıştır. Bireyleri spor yapmaya iten nedenler bazen çok farklı bazen de çok benzerdir.

İnsanları spor yapmaya iten bazı nedenleri şöyle sıralayabiliriz:

- Sağlıklı olma veya sağlığı korumak,
- Sosyal ilişki kurma çabası,
- Eğlence, haz, neşe,
- Kendini gerçekleştirme,
- Yeni deneyimler ve arkadaşlıklar kazanma,
- Maddi ve kişisel kazanç,
- Özgüven kazanma,
- Şişmanlıktan kurtulmak için kilo verme,
- Mutlu olma,
- Stres ve hastalıklara karşı direnç kazanma,
- Gençlik ve güzellik elde etmek olarak sıralanmıştır. (İnal, 2003).

Yapılan araştırmalara göre düzenli spor yapmanın kişilerin, fizyolojik ve biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik faydaları vardır (İnal, 2003).

Bu faydalar genel olarak şunlardır;

Fizyolojik Faydaları

Sporun bilinen en eski özelliği fiziksel gelişimdir. İlkçağlarda insanın hayatta kalmak için yaptığı ilkel bedensel faaliyetlerin genelini onu güçlü tutma amacına yönelik olduğu bilinmektedir. Yerleşik topluma geçiş ve bos zamanın ortaya çıkmasından sonra insanlar bedensel faaliyetlerin, fiziksel ve biyolojik yararlarını fark etmişlerdir.

Geçmişten günümüze gelinceye kadar insanlar sporun fayda ve yararlarının farkında olmuş ve sportif faaliyetlere yönelmişlerdir. Spor yapan kişilerde meydana gelen bazı fizyolojik değişimlerinden bazılarını maddeler halinde şöyle sıralayabiliriz:

- Bireylerin daha enerjik bir yapıya sahip olmasını sağlar.
- Fizyolojik ve psikolojik yorgunluklara karşı vücut direncini artırır.
- Obeziteyi önler.
- Vücutta kılcal damar sayısı artar.
- Kalp krizi geçirme riskini azaltır.

- Kalbin pompaladığı kan miktarı artar ve kalbi besleyen kroner damarlar genişler (İnal, 2003).

Sosyolojik Faydaları

İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini güçlü kılmak, beden eğitimi ve sporun temel amaçları arasında yer aldığı gibi, aynı zamanda da sosyal ve ekonomik kalkınmanın da temel unsurları arasında yer alır (Erkal, 1992).

Spor bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini tamamlayan, etkileyen ve sahip olduğu güçleri bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun insan yaşamına yön vermesinin bir anlamı vardır. Fakat unutmamak gerekir ki spor yaşamın tümü değildir, onsuz olduğunda da yaşam devam eder fakat eksik bir yaşam olmaktadır (Kılıcıgil, 1998).

Nitelikli insan gücüne ulaşmanın yolu sağlıklı olmaktan geçer, insanın iradesini güçlendiren beden eğitimi ve spor aynı zamanda insanın kendine güven duymasında ve kişiliğinin oluşmasında da etkin bir rol oynar. İnsanların grup çalışmasını kolaylaştırarak, karşılıklı dayanışmayı sağlar .

Günümüzde başlı başına meslek haline gelmiş ve tam gün katılımı gerektiren spor olgusu ve eğitim sürecinin bir parçası olan beden eğitimi, ister istemez sosyal bir etkileşimi ve gelişimi de beraberinde getirir. Ortak özellikler taşıdığı varsayılarak oluşturulmuş sınıf ortamındaki bireylerin eğitim yaşantıları sırasında yardımlaşma, güç gösterme, kendini görsel açıdan beğendirme arzuları ve bunların diğer bireylerde karşılık bulması sosyal bir gelişim sağlamaktadır (İnal, 2003).

Ortaöğretim sırasında sosyal bir gruba ait olma ve kimlik bulma arayışının yoğun olduğu gençlerin bu ihtiyaçlarının beden eğitimi ve spor yoluyla yararlı ve sağlıklı bir şekilde yönlendirilmesi sağlıklı bir toplum oluşturma ve ulusal değerlere bağlı nesiller yetiştirme sürecine katkıda bulunacaktır .

Beden eğitimi ve spor kişilik ve karakter gelişimine de katkıda bulunur. Güçlü bağlar kurabilme, takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve spor alanlarında görülen özelliklerdir. Bu özelliklerin kişilik gelişimine katkıları vardır. Takım arkadaşlarına ve rakibe uyum toplumsal uyumun sağlanmasına etkili olur (İnal, 2003).

Psikolojik Faydaları

Bedenin, bireyin duygularını ifadede kullanılması beden eğitimi ve spor davranışları ile mümkündür. Beden eğitimi ve spor ortamındaki etkileşim, duyguların kontrolü ve boşalımı için uygun imkânlar sağlar. İradeyi kuvvetlendirir, zekâyı geliştirir. Telafi mekanizması olarak kompleksli insanların tedavisine katkı sağlar. Kişiliği olumlu yönde geliştirir, mücadele

ve dayanma gücünü arttırır. Kendini ifade etme ve neleri gerçekleştirebileceğini ispatlama konusunda imkânlar sağlar.

Bireylerin psikolojik olarak gelişimine, spor yapmanın olumlu etkileri olacağı gibi, spor branşının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri de (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) bireyin psikolojik ve duygusal durumuna farklı yönde etkiler yapabilir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012, s.123-135).

Örneğin takım sporu ile ilgilenen bireyler ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir. Takım sporları bireyin, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar. Bireysel sporlar ise bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir (Salar vd., 2012, s.123-135).

Pozisyonlara ve sürpriz gelişen durumlara uyum sağlayabilme ve anında karar verebilme özelliklerini geliştirir. Bireyin duygularını kontrol edebilmesinde katkısı büyüktür. Sorumluluk duygusunun oluşmasını sağlar. İnsanın kendini yenilemesine yol açar ve hoşgörü duygularını geliştirir. (İnal, 2003).

Ekonomik Faydaları

Sportif faaliyetlere yarışmacı olarak katılım gösteren tüm insanların, katıldıkları spor dalı gereği kullanmak zorunda oldukları araç, gereç ve malzemelere ihtiyaçları kaçınılmazdır. Kullanılan bu malzemelerin üretiminde rol oynayan tüm birimlerin bu sanayi içinde ekonomik olarak rant elde etmeleri sporun ekonomik yönden katkılarının açık bir göstergesidir (İnal, 2003).

Sportif organizasyonlara yarışmacı ya da izleyici olarak katılan kişilerin bu aktivitelerden gelir elde etmesi, aktivitelerin farklı merkezlerde gerçekleştirilmesi durumunda katılımcı ve seyirci olarak bu merkezlere yapılan seyahatlerin turizm sektörünün hareketlenmesine yol açması, bu hareketlilik sonucunda da parasal harcamalarda bulunulması sporun bir başka şekilde ekonomiye katkısını ortaya koymaktadır.

Sportif faaliyetler iç ve dış turizmin artmasına yol açar, insanları spora ve o bölgeye katkı sağlayacak harcamalara sevk eder. Spor yeni bir sanayi ve iş ortamı oluşturduğu için, ülke ekonomisine de büyük katkılar sağlar (İnal, 2003).

SPORUN SINIFLANDIRILMASI

Spor, insanlar tarafından ortaya çıkarılan ve onları meşgul eden bir etkinlik olduğu için, insanların genel yapısının çok iyi analiz edilip, varoluş ve onun anlamlı karakterine atıfta bulunmaksızın anlaşılamaz.

Spor türü ve yoğunluğuna göre sınıflandırılabilir. Spor kendi içerisinde performans sporu, kitle sporu, okul sporu, özel gruplarda spor olmak üzere dört ana başlıkta incelenmektedir.

Performans Sporlu

Fiziksel aktivite esnasında, yapılan fiziksel aktivitenin gerektirdiği psikolojik, biyo-mekanik ve fizyolojik, verime “performans” adı verilir .

Mutlak başarıyı elde etmek, başarıyı sürdürmek ve daha iyisine ulaşmak için yapılan sportif faaliyettir. Performans sporu yapan sporcular bu alanda çalışan profesyonel kişilerdir (İnal, 2003).

Performans sporu elit spor olarak da ifade edilmektedir. Performans sporu mevcut sınırları zorlayan uzun ve yoğun çalışmalarla ve ekonomik faktörlerle beslenen, yapısı, seçiciliği ve sınırlayıcılığı nedeniyle herkesin başarılı olamayacağı bir düzlemde-dir. Günümüzde performans sporu siyasi, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisi altında sporun diğer sınıflarından farklı bir alanda değerlendirilmektedir (İnal, 2003).

Kitle Sporlu

Nitelikli insan gücüne ulaşmanın yolu sağlıklı olmaktan geçer, insanın iradesini güçlendiren beden eğitimi ve spor aynı zamanda insanın kendine güven duymasında ve kişiliğinin oluşmasında da etkin bir rol oynar. İnsanların grup çalışmasını kolaylaştırarak, karşılıklı dayanışmayı sağlar (İnal, 2003).

Kitle sporu kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan serbest zamanında haz, dinlenme, eğlenme, sağlık amaçlarını güderek isteyerek yaptığı bedeni faaliyetlerdir (Amman,2000).

Kitle sporu slogan sekiyle, herkes için spor olarak ifade edilmektedir. “Kitle sporu” yerine genellikle bu sporun mesleki çalışma saatleri dışında gerçekleştirilen bir faaliyet olmasına işaret eden “serbest zaman sporu” terimi de kullanılmaktadır (Amman,2000).

Günümüzde spor ve spor etkinliklerinin büyük bir çoğunluğu, boş zaman sporu haline gelmiştir. Boş zamanlarında sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının diğer faaliyetlere katılanların sayısından daha fazla olduğu belirtilmektedir (Yıldırım, Yetim, 1996).

Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden ve faydalarından kaynaklanmaktadır.

Okul Sporü

Eğitim-Öğretim gören öğrenciler günlerinin çoğunu okulda geçirmektedirler. Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile öğrencilerin fiziki kabiliyetlerini ve kişilik özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Duygu ve heyecanlarını kontrol etme, onları rahatça ifade etme, duygularını istikrarlı hale getirme ve bu olgulara karşı duyarlılık kazanma, okul sporunun kişiye sağladığı katkılardan bazılarıdır (Baumann, 1994). Okul sporu olarak

Beden eğitimi ve spor eğitimi; ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarında gerçekleştirilen planlı eğitimsel faaliyetleri içermektedir. İlköğretim ve ortaöğretimin tamamında, yükseköğretimin ise bir kısmında bu faaliyetler müfredat içerisinde yer alan ders etkinlikleridir.

Bunun yanında, derslere ek olarak çeşitli spor ve fiziksel etkinlikleri içeren çeşitli faaliyetler de gerçekleştirilmektedir. Beden eğitimi ve sporun, eğitim yoluyla bireylere sunulmasındaki temel amaç, bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olarak yetiştirilmesidir. (Yıldız, 2009)

Özel Gruplarda Spor

Toplumda bazı kimseler özel durumlarından dolayı spor faaliyetlerine her zaman katılamazlar. Çeşitli fiziksel, ruhsal engellere sahip bu bireylere özel ortamlar ve şartlar hazırlanarak onların kurallarında, imkân ve kabiliyetlerinde spor ortamı hazırlanır (Baumann, 1994).

Dünya nüfusunun %25' i doğrudan (sahip oldukları) ya da dolaylı olarak (bir aile üyesinin sahip olduğu) bir çeşit engellilikten etkilenmektedir. Boş zaman aktiviteleri, engeli olan kişiler için büyük önem arz etmektedir. Bazıları için bu durum sadece pasif olarak rahatlama anlamına gelirken, bazıları için çoğu zaman elit seviyede fiziksel aktivitelerdir .

Engeli olan insanların spor yapma sebepleri kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Ayrıca yetersizliği olan bireylerde eğitim bireysel olduğu için kişinin bulunduğu noktadan ileriye gidebilmesi ona belirlenecek kısa ve uzun süreli hedeflerle olmaktadır ve spor bunun için güzel bir araçtır . (Çınarlı, 2010).

Spor yapmanın önemli fiziksel yararları olduğu bilinmektedir. Örneğin fiziksel yeterliliği artırır ve fiziksel görünüş üzerinde olumlu etkileri vardır. Kişinin fiziksel bağımsızlığını ve bireysel yeterlilik kazanmasına ve fiziksel engelin potansiyel zararlarının kontrol altında tutulmasında yardımcı vardır.

Ayrıca, spor yapmanın bazı göz ardı edilemeyecek yararları vardır. Kişilerin tekrar kimlik kazanmalarına, engelli bir bedene sahip olmanın verdiği duyguyla mücadele etmeye, hedefler koymaya, bir yeterlilik ve başarı duygusu geliştirmelerine katkıda bulunur. (Çınarlı, 2010).

Sosyal açıdan ise, spor aynı sorundan muzdarip bu kişileri bir aile olarak bir araya getirir ve sosyal hareketlilik için bir araç oluşturur. Bir engelli olan insanlar sporla hem bir hobi olarak uğraşırlar hem de yarışma boyutunda yarışmalara katılırlar. Dünyanın dört bir yanındaki engelli sporcular ekonomik açıdan boş zamanlarını, isteğe bağlı gelirlerini ve enerjilerini spor yapmaya adarlar (Çınarlı, 2010).

KAYNAKLAR

- Açıkada C, Ergen E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık, (Spor Şurası 1990) Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu, Ankara (8-10)
- Akgün N. (1982). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Matbaası, (27) İzmir.
- Akgün N. (1989). Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı, I. Cilt, Ankara.
- Amman MT. (2000). Spor Sosyolojisi. (Ed.: İKİZLER C.) Sporda Sosyal Bilimler, Bölüm 3, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Başoğlu B. (1995). Ankara ili Devlet Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 5, Ankara.
- Baumann S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi (Çev. İKİZLER C., ÖZCANA.). İstanbul: Alfa Basım Yayım. (1. Baskı).
- Bilge M. (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri ve Yabancı Ülke Sporcuları ile Karşılaştırılması. Spor Araştırmaları Dergisi, 4. Cilt, Ankara.
- Çınarlı, S., & Ersöz, G. (2010). Engellilere Yönelik Spor Hizmetlerinin Gelişimi Açısından Sponsorluk Ve Vergisel Düzenlemelere İlişkin Öneriler. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 2010/2, Sayı: 12, Isparta.
- Erkal N. (1992). Sosyolojik Açından Spor. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul.
- Erkal N. (1998). Yaşam Boyu Spor, Ankara.
- İnal AN. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kara H. (1991). Liselerde Sportif Yarışmalarda Derece Alan Öğrenciler Akademik Başarıları. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

- Kılıçgil E. (1998). Sosyal Çevre ve Spor İlişkileri. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- ÖZMEN Ö. (1976) Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. İzmir: Yıldız Matbaası,; 30-114.
- Salar, B. Hekim, M. Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 4 Sayı: 6 2012 Bahar*
- Sevim, Y., (1997). *Antrenman Bilgisi*. Tutibay Ankara: Ltd.Şti
- Strchmeyer H. (1983). *Leibeserziehung und Schulsport* Bundesverlag: Osterreichischer, 190.
- Tamer K. (1987). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2, Eskişehir.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan.
- Yıldırım İ, Yetim A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi Derslerinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1); 3:37, Ankara.
- Yıldız, S. M.(2009) Spor Ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (12) 22 Sayı ss.1-0

