

BÖLÜM 1

SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE: SOSYOLOJİK BİR DEĞERLENDİRME

Abdullah Kürşad AKBULUT¹

GİRİŞ

İnsanlar eski çağlarda, hayatlarını sürdürmede, yabani hayvanlarla savaşabilmede, zor doğa şartlarına göğüs gerebilmede ve beslenebilmede güçlü olmak zorundaydı. İnsanlar devamlı bir mücadelenin içindeydi. O devrin insanın güçlü fiziksel yapısı vardı. Güçlü, süratli ve dayanıklıydı. Devamlı bir hareketler dizisi içerisindeydiler (1). Zamanla bu hareket kültürü belli bir disiplin içerisinde gelişerek fiziksel aktivite ya da spor formatına dönüşmüştür. Belirli kurallar ile birlikte evrimini sürdürerek günümüzdeki halini almıştır. Günümüzde bireysel bir uğraş olarak ortaya çıkan spor toplumsal bir nitelik kazanmıştır. Gedikli (2008:3) sporun gelişim sürecine ilişkin olarak, kişilerin beden ve ruh sağlıklarının korunmasının yanı sıra, ülkeler için de politik, siyasi ve ekonomik amaçlar doğrultusunda kullanılan bir araca dönüştüğünü ifade etmektedir (2). Yetim (2000:64), ise daha spesifik bir noktadan sporu ifade ederken, sporun ve fiziksel aktivitelerin temel amacının bireylerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişimlerine katkı sunduğunu belirtmektedir (3).

“Günümüz toplumlarında spor yapmak eğlence, para kazanma, yarışma gibi nedenlerle yapılıyor olsa bile sağlık için spor yapma ön sıradaki yerini her zaman korumaktadır. Yaşam boyu spor, sağlık için spor gibi kampanyalarla insanlar daha fazla spora yönlendirilmektedir. Düzenli spor yapan insanların zinde, postürlerinin daha düzgün olduğu, çeşitli hastalıklara karşı vücut dirençlerinin güçlü, kalp atım sayılarının düzenli olması gibi sağlık açısından mental ve fiziksel birçok faydalarının olduğu hem uzmanlar tarafından dile getirilmekte hem de bilimsel araştırmalar bu tezleri doğrulamaktadır. İnsanlar için yiyecek içecek, uyku ve dinlenme nasıl hayatı idame ettirip, yaşantıya katkı sağlıyorsa spor da insan yaşantısına güç katarak, stresleri azaltarak, fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığa da büyük faydalar sağlayacaktır. Bu yönüyle spor, hem beden ve hem de ruhun en önemli gıdalarından biridir” (4).

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
abdullahkursadakbulut@ardahan.edu.tr.

Çocuk ve gençlerin zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda gelişimleri de buna bağlıdır. Ayrıca zararlı alışkanlıklardan uzak durarak daha verimli bir yaşamın sürdürülmesi de spora katılım ve fiziksel aktivite ile mümkün görünmektedir. Ayrıca okullarda akademik başarının artırılması, çocuk ve gençlerin okul yaşamları ile sporu birleştirmesi içinde bu etkinliklere gerekli fırsatların verilmesi amaçlanmalıdır. Nitekim araştırmalar akademik başarı ile spora katılım arasındaki ilişkiyi açık ve net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu bağlamda okullarda sporun yaygınlaştırılması elzemdir. Bu süreçte ailelerinde çocuklarını teşvik ederek, spora yönlendirmeleri, cesaretlendirmeleri önemlidir.

Sonuç itibari ile toplumun her kesimine ulaşacak spor ve fiziksel aktiviteler organize edilerek, yediden yetmişe herkes için spor anlayışının yaygınlaştırılması için çalışmalar yapılabilir. Bu sayede spor yapan kişi sayısının artırılması ile sağlıklı fertlerden oluşan bir toplum inşa edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Akgün, N. (1989). Egzersiz Fiziyojisi. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
2. Gedikli, İ. (2008). Türkiye'de Spor Politikası ve Yeniden Yapılandırma Çalışmaları. Dönem Projesi- Ankara, Türkiye Ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Kamu Yönetimi Yüksek Lisans Programı, Ankara.
3. Yetim, A.A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 1, 63-72.
4. Atılğan, D. & Kaya, A. (2018). Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Ortaöğretim Okullarında Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Mental ve Fiziksel Sağlıklarının Araştırılması. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 83, 268-289.
5. Erdemli, A. (2008). Spor Yapan İnsan. İstanbul: E Yayınları.
6. World Health Organization (WHO). (2014). Global Strategy on Diet Physical Activity and Health. Geneva.
7. Tekin, Z. & Karakuş, Z. (2018). Gelenekselden Akıllı Üretime Spor Endüstrisi 4.0. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırması Dergisi, 7(3), 20103-2117.
8. Terekli, M. S., Katırcı, H., Heper, E. ve Erkan, M. (2000). Sporda Yönetim Anlayışı ve Çağdaş Spor Yönetimi, H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi YO. Spor Bilimleri Derneği Bildiri Özetleri Kitabı.
9. Fişek, K. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayınları.
10. Küçük, V. & Koç, H. (2003). Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9, 1-11.
11. Seppel, Ø. (2006). The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community? Sport in Society, 9(1), 51-70.
12. Loy, J.W. JR., McPherson, B. D. & Kenyon, G. (1978). Sport and Social Systems, A Guide to the Analysis, Problems, and Literature. California: Addison-Wesley Publishing Company.
13. Kirk, D. & MacPhail, A. (2003). Social Positioning and the Construction of a Youth Sports Club. International Review for the Sociology of Sport, 38(1), 23-44.
14. Erkal, M.E., Ayan, D. & Güven, Ö. (1998). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Der Yayınları.
15. Özdenk, S. (2018). Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar. Önemi ve Sınıflandırılması. Eraslan, M. (Edt.). Beden Eğitimi Ve Spor, Faydaları, (77-89). Ankara: Gece Kitaplığı.
16. Öztürk, M.A. (2017). Spora Katılımda Kolaylaştırıcılar ve Bariyerler. <http://www.limitsizspor>.

com/Duyurular/spora-katilimda-kolaylastiricilar-ve-bariyerler/184/2

17. İnal, A.N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
18. <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=51>
19. Güven, Ö. (1992). *Türklerde Spor Kültürü*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
20. Öcalan, M. & Ramazanoğlu, F. (2003). Bazı Demografik Özelliklerine Göre Seyircilerin Futbol İzleme Sıklıklarının İncelenmesi. G.Ü. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara 10- 11 Ekim 2003.
21. Kaplan, Y. & Çetinkaya, G. (2014). Spor Yoluyla Toplumsallaşma-Yeniden Toplumsallaşma Süreci. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2*, 120-125.
22. Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 19-36.
23. Uslu, N. Ç. & Uslu, A. (2004). Değişen dünyada spor endüstrisinin gelişimi ve spor endüstrisinin ekonomik etkileri. *The 10. Ichper Sd. Europe*. <http://www.ichpersd.org/index.php/officers>
24. Talimciler, A. (2017). *Spor Kurumu*. S. Güçlü (Ed.), *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, (sf373-434). İstanbul: Kitapevi.
25. Yüksel, M. (2019). Ailenin Spora Katılımı ile Çocuklarının Elit Spora Yönelmesi Arasındaki İlişkisi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 319-326.
26. Coakley, J. (2006). Organized sport for young people: a 20th-century invention. In S. Spickard Prettyman & B. Lampman (Eds.), *Learning Culture Through Sports: Exploring the Role of Sport in Society*, (pp:3-15). Lanham: Maryland: Rowman & Littlefield Education.
27. Amman, M.T. (2000). *Spor Sosyolojisi*. C. İkizler (Ed.). *Sporda Sosyal Bilimler*, (sf:85-150). İstanbul: Alfa Yayınları.
28. Kalkınma Bakanlığı (2014). *Onuncu Kalkınma Planı, Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu*, Ankara.
29. Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
30. Leblanc, J. & Dickson, L. (1996). *Çocuklar ve Spor*. (Çev: G. Gül). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
31. Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
32. Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.
33. Yalçın, U. & Balcı, V. (2013). 7-14 Yaş Arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel ve Sosyal Davranışlarında Oluşan Değişimlerin İncelenmesi. *Sportmetre*, XI(1), 27-33.
34. Er, F. (2010). *Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
35. Bester, P., Botha, E., Joubert, Y., Serra, P., Steynberg, L. & Van Eeden, T. (2015). *The Sociology of Sport*. In S. Rudansky-Kolppers & J. Strydom (Eds.), *Principles of sport management* (pp. 57-94). England: Oxford Press.
36. Trudeau, F. & Shephard, R. (2008). Physical Education, School Physical Activity, School Sports And Academic Performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10): 1-12.
37. Nelson, M.C. & Gordon-Larsen, P. (2006). Physical Activity and Sedentary Behavior Patterns Are Associated With Selected Adolescent Health Risk Behaviors. *Pediatrics*, 117, 1281-1290.
38. Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C.M., Martínez-Gomez, D., del-Campo, J., González-Galo, A., Padilla-Moledo, C., Sallis, J.E., & Veiga, O.L. (2014). UP & DOWN Study Group. Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *The Journal of Pediatrics*, 165(2), 306-312.