

Çocuklarda sporun sağlık ve diğer unsurlarla ilişkisi

Spor büyüme çağındaki çocuklar için hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden , hem de iyi bir kişilik oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir.

Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocuk ve gençlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur.

Bir çok spor dalında şampiyonlukların giderek daha küçük yaşta sporcular tarafından kazanıldığını görmekteyiz. Başta cimnastik sporu olmak üzere; birçok spor dallarında çok belirgin olarak çok genç yaştaki sporcuların üstün başarı elde ettikleri günümüz sporunun bir gerçeğidir.

- Çocuk ve gençler açısından spor fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal açıdan da önemlidir.
- Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan öz güveni artar, toplum içerisindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır.
- Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi, bir konuda konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenebilmeyi öğrenir.

- Sporun bu önemli özellikleri göz önüne alınarak, bir çok ülke okullarında beden eğitimi ders saatine ve ders kapsamına gerekli önemi göstererek, eğitimin genel ve özel amaçlarının bir kısmı, beden eğitimi dersleriyle verilmeye çalışılmıştır.
- Bu doğrultuda, bazı Avrupa ülkelerinde, ilkokullardaki beden eğitimi dersi haftada 6 saati bulurken, ülkemizde bu süre 2 saattir



- Sağlıklı bir ocuk fiziksel etkinliklerden yoksun bırakılır ve yeterli hareket etmesi engellenirse, psikomotor gelişmesi zarara uğrar ve buna bağlı olarak okuldaki başarı oranı düşer.
- Bu konuda bilinen örneklerden birisi, Fransa'da yapılan bir çalışmayla ilgilidir. Paris yakınlarındaki Vanve kentinde yapılan ve bu bölgenin adıyla anılan bir araştırmada ilköğretim sınıfı öğrencileri iki gruba ayrılmış ve bir grup öğrencinin kuramsal ders saatleri azaltılırken diğerlerinin ders sayısı aynen korunmuştur. Ders saatleri azaltılan grupta, beden eğitimi ve spor saatleri arttırılmış, öğrenciler çeşitli dallara ayrılarak spor yaptırılmıştır. Yıl sonunda yapılan değerlendirmede, eski programa göre eğitim yapan grupta başarı oranı %60 iken, spor saatleri arttırılan gruptaki başarı oranının %89'a yükseldiği görülmüştür.
- Kuşkusuz, sporun faydasını yalnızca dersteki başarıyı arttırmaktan ibaret saymak yeterli değildir. Yakın bir gelecekte toplumda sorumluluk yüklenecek kişilerin yetiştirilmesinde, iyi alışkanlıklar edinmelerinde, birlikte yaşama duygusunun gelişmesinde, erken yaşlardan itibaren spor yapılması büyük önem taşır.

- Çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüebilmesi için spor yapması gereklidir

Büyümenin hızlı olduğu dönemlerde çocuğun bedeni çok değişken bir yapıya sahip olduğundan, genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede, spor önemli bir rol oynar.



- **Düzenli spor yapma alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır.**

Yapılan araştırmalar, okul çağındaki çocuklara düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırıldığı takdirde, bunun ileriki yıllarda da devam edebildiğini göstermiştir.

İleriki yaşlarda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmak zordur. Bu nedenle sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri, spora erken yaşlarda başlamaktır.

Çocukluk çağındaki hareketlilik erişkin yaşlardaki yaşam tarzının belirlenmesi yönünden önemlidir. Hareket alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır ve bir yaşam biçimi olarak yerleşik nitelik alır.



- **Aileler çocuğun hareketliliğini yaramazlık olarak değerlendirir.**

Günümüzde pek çok aile spontan hareketliliğini yaramazlık saydığından engel olmaya çalışmaktadır. Boş arazilerin ve oyun alanlarının giderek azalmasıyla birlikte ailelerin bu tutumu çocukların TV başında geçirdikleri saatlerin artmasına neden olmaktadır.

- **İlköğretim çağındaki çocukların haftada 30-35 saat TV seyrettikleri hesaplanmaktadır.**

Çocuğun doğasına aykırı olan bu durum fiziksel ve ruhsal gelişmeyi olumsuz yönde etkiler ve erişkin yaşlarda sedanter bir yaşam biçiminin seçilmesine neden olur.

- **Erken çocukluk döneminde spontan nitelikte olan hareketlilik okul çağında organize sporlar ve düzenli fiziksel aktiviteler şeklinde yapıldığı takdirde, çocuklar spor yapma alışkanlığı kazanabilirler**