

## **Konu 7: Spor**

Spor, fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu ve önemli bir kitle eğitim vasıtasıdır. Spor, insan bedenini fiziki yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insan seciyesini, egosunu, davranış niteliğini, psikolojik yapısını belirleyen yeni bir bilim dalıdır. İnsanların gelişiminde sporun önemi, herkesçe bilinen bir gerçektir.

### **Sporun Yararları**

**Biyolojik Yararları:** Bireyin bedensel gelişimine yönelik olarak organik gelişmeyi sağlar. Kişiyi sağlıklı bir yaşam imkanı hazırlar.

**Psikolojik Yararları:** Fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin bütünleşmesinden oluşan bir kişilik kazanılır. Kültürel zevk, duyarlılık sağlar. Boş zamanlarında sporla uğraşan insanlar zararlı faaliyetlere yönelmeyeceklerinden dürüst bir karaktere sahip olurlar. İnsanlar karşı takıma veya oyuncuya yapılan aleyhte tezahüratlarla deşarj olacaklarından saldırganlık eğilimlerini doyurarak gerginliklerini atarlar. Bireyler bir gruba, bir takıma katılacaklarından yalnızlık duygularından kurtulurlar.

**Toplumsal Yararları:** Sportif faaliyetler ve oyunlarla bireyler bir grup üyesi olarak yasalara saygılı, dışa dönük, girişken kişiliğe bürünürler. İşbirliği, paylaşma duyguları gelişir. Toplumsal sorumluluğu geliştirir. Kendini kontrol etmeyi, başkalarına, kurallara saygıyı öğretir. Ölçülü ve planlı bir şekilde çalışmayı ve dinlenmeyi öğretir. Birlikte olma, birlikte iş yapma ve bireyin toplumda kendisini belirlemesine olanak verir. Genç nesillerin yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında, sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi olmaktadır.

### **Kaynaklar**

1. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Eğlence Hizmetleri Spor Aktivite Programları Ankara, 2014.