

SPORUN İNSAN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Sporun insan metabolizması ve sinir sistemi için ne kadar faydaları olduğu şüphe götürmeyecek bir gerçektir. Sadece bedensel sağlığımızı değil aynı zamanda ruh sağlığımızı da garanti altına alan bir süreç olması nedeniyle son yıllarda hayatımıza daha fazla yerleşmeye başlamıştır. Sporun ana faydalarına kısaca bakacak olursak ;

1- Spor yapan insan sağlıklı bir beden formuna sahip olduğunu düşünür ve huzurlu olur ; burada kastedilen vicdani huzurdur. Bedenime özen gösteriyorum, sağlığımı korumaya yönelik çabalıyorum gibi..

2- Spor yapmak birçok ruhsal bozukluğa iyi gelecektir ;

Eğer vücudunuz fiziksel olarak hareket etmezse beyninizde de bir süre sonra bazı stres faktörlerinin biriktiğini göreceksiniz. Örneğin stres bozukluğu ve ileriki durumlarda yaşanabilecek ruhsal çöküntü, minör (kısa süreli) ve major (uzun süreli) depresyonun da temelindeki sebeplerden birisi olarak karşımıza çıkacaktır. Uzun süre hareket etmeyen bünye beyin tarafından algılanacaktır.. Dolayısıyla beynimiz açığa çıkmayan enerjiyi bir şekilde atmak eğilimine girecektir ki hareketsiz ve kapalı kalmış bir bünye de bu yoğun stres durumu ve öfke nöbetleri, sinirlenme olarak kendini gösterecektir..

Kısaca söylemek gerekirse bedensel olarak atılamayan olumsuz enerji fiziksel olarak somatizasyon bozukluklarına neden olabilirken, ruhsal olarak stres bozuklukları veya depresyona neden olabilmektedir.

3- Güçlü bir bünye, güçlü bir ruhsal denge getirecektir ;

Beden formunuzu ne kadar güçlendirirseniz, fiziksel olarak kendinizi ne kadar geliştirirseniz bu strese girme sürenizi uzatacaktır. Yapılan araştırmalara bazı spor türlerinin uzun vadede beyin kapasitesini artırmak için ideal olduğunu saptamıştır. Yani spor yaparak sadece iyi görünmekle kalmayıp iyi düşünmeyi ve daha kapsamlı bakış açıları geliştirmeyi, sorunlara farklı yönlerden yaklaşmayı, hızlı ve doğru çözümler üretmeyi, doğru iletişim kurmayı da becerebilirsiniz. Bu da hem insan ilişkilerinde, hem de iş hayatında başarımızı arttıracaktır.

Peki spor beynimizi nasıl etkiliyor :

- Bedeni doğru ve bilinçli bir biçimde harekete geçirmek kan dolaşımını düzene sokuyor ve beyin özellikle zorlandığı zaman ihtiyaç duyduğu oksijeni almasını sağlıyor.
- Spor, bize zarar veren ve düşünme gücümüzü azaltan stres hormonlarını etkisiz hale getiriyor.
- Yaratıcılık hormonunu artırıyor ve vücudumuzdaki endorfin hormonunu aktif hale getirerek kendimizi daha mutlu ve enerjik hissetmemizi sağlıyor.
- Sinir hücrelerinin yeniden yapılanmasına yardımcı oluyor. Ayrıca beyindeki hücrelerin yaşlanmasını geciktiriyor Sinir hücreleri arasındaki ilişkiyi düzenleyerek özellikle hızlı tepki verme ve koordinasyon yeteneğini geliştiriyor.

Yetişkinler kadar çocukların da spora yönlendirilmesinde büyük faydalar bulunmaktadır. Çocuklarımız bir sınavdan diğerine koşuyor. Böylece çocuklarımızı spordan uzaklaştırıp sağlıksız yetişmelerine neden oluyoruz. Oysa erken yaşta spora başlamanın pek çok avantajı oluyor. Bunların arasında en önemlisi çocuğa düzenli spor yapma alışkanlığının kazandırılması. Fiziksel aktivite, durağan yaşam ve obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli rol oynuyor. Ayrıca, kas-iskelet sistemi gelişimini olumlu yönde destekliyor. Bunlara ek olarak da çocuğun sosyalleşmesine yardımcı oluyor, özgüvenini artırıyor. Her spor dalının, kendi içinde barındırdığı kurallar, düzenlemeler ve uygulamalar; aslında disiplin dediğimiz sistemi, yaşantısal olarak çocuğunuza sunar. Antrenman yapmak, zamanında oyuna başlamak, kurallara uymak, çocuğunuzun tüm hayat kalitesini etkileyecek davranışlar kazanmasını sağlar. Yenilgiyle, rekabetle baş etme, tekrar deneme, hakemle, koçla, takım arkadaşlarıyla ilişki, belli bir amaca yönelme, hedefe ilerleme gibi durumlar, çocuğunuzun ileride yetişkin bir birey olduğunda, hayatında kullanacağı önemli ve gerekli yetilerdir. Spor etkinliklerinin kazandırdığı sosyal ve fiziksel beceriler, çocuğunuzun toplum içindeki kabulünü artırır, sağlıklı olmasını destekler, kötü alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olarak, sorumluluk duygusunu besler.

Sporun Kişilik Üzerine Etkileri

Kişilik, bir insanda yapıların davranış tarzlarının, alakaların, ruhi davranışların ve kabiliyetlerin karakteristik bir bütünleşmesidir. Sporun Kişilik üzerindeki etkilerine değinecek olursak;

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınıflandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirir. Uyum süreçlerine başarı ile tamamlayan genç sporcular artık yeni özelliklere sahiptir. Spor, büyük önem verilen birçok sosyal değer oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Spor bu işlevi birçok yolla yapabilir. Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Spor bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklara kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir. Sporun gücü, onun bir sosyalleştirme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesi ile ölçülür.

Sonuç olarak sporun insanların kişiliklerinin olumlu yönde şekillendiren bir kavram olması sporun, gerek biz gençlerin gerekse çocukların yetiştirilmesinde ve geliştirilmesinde ne derece önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda biz gençlerin veya çocukların kişiliklerinin geliştirilmesinde sporun eğitici fonksiyonu kullanılarak duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklı bir toplum yaratmak daha kolay olacaktır.

Sporun Sağlık Üzerindeki Etkileri

1-Hareket Sistemimiz Üzerindeki Etkileri

Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Spora başlamadan önce hangi spor türünü seçeceğimiz fiziksel durum, yaş, kondisyon düzeyi kriterlerine göre farklılık göstermektedir. Seçeceğimiz spor türü her ne olursa olsun kas sistemimiz ve hareket sistemimiz üzerinde çok büyük etkiler oluşturacaktır.

*Yapacağımız spor türü, eklemlerin genişliğini korumasına ve gelişmesine katkıda bulunur. Çok ciddi olarak ta eklemlerin katılaşmamasına karşı savaş verir.

*Kıkırdakların devinme kabiliyetlerini geliştirerek eklemlerin üst düzeyde korunmasını sağlar.

*Kemik düzeyinde; kalsiyum tutulmasını kolaylaştırarak kalsiyum eksikliğinden kaynaklanan hastalıklarla mücadelede etkili bir koruma aracıdır.

*Yapacağınız spor; kalça, eklemler ve en önemlisi omurgadaki ağrıların giderilmesinde büyük rol oynar. Ayrıca toplumda çok sıklıkla görülen bel ağrılarına karşı en büyük silahtır.

2-Kalp Damar Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Düzenli yapacağımız spor aktivitesi kalp damar sistemimiz üzerinde olumlu yönde büyük rol oynamaktadır. Kalp, kas yapısı sisteminde olduğu için kasılma düzeyini maksimize etmek ve böylelikle tüm organizmamıza iyi bir dağılımla kan pompalayabilmek için sportif aktivitelerden vazgeçmemeliyiz. Diğer taraftan yapacağımız fiziksel aktivite kalp damar hastalıkları risk faktörüne karşı iyi bir silah olacaktır; arteriyel hiper tansiyonu minimum seviyede tutar, aterosklerozaya karşı iyi bir ilaçtır. Dolaşımı hızlandırır, sporcunun düzenli beslenebilmesini zorunlu kılar. Böylelikle damar sistemi üzerinde zararlı etkenler olan alkol ve sigara gibi toksik etkileri bulunan maddelerden uzaklaşmamıza olanak sağlar.

Özetle;

- Kalp çalışma sistemini ekonomik ve efektif çalıştırır. Aynı zamanda düzenler.
- Sportif aktivite periferik damar direncini minimuma indirmesinden kaynaklı kalp üzerindeki mevcut yükü hafifletmiş olur.
- Hiper tansiyonu düzenlemiş olur.
- Kan dolaşımı hızlanacağından vücudumuzdaki metabolik artıkların dışarıya atılımı maksimum seviyeye çıkar.

3- Dış Görünüm

Sporun fiziksel görünümümüz üzerindeki etkisi tartışılmazdır. Sportif aktivite kısa sürede kilo kaybına yol açmaz, terleme yolu ile kilo kaybı hedeflenmemelidir. Su kaybı ile verilen kilo sağlıksız olduğu gibi kısa süre içerisinde geri alınır.

Spor selülit gibi istenmeyen bir fiziksel olgunun birebir önleyicisidir. Spor kas dağılımını uyumlu hale getirir, aşırı kilo alımına engel olur.

4- Psikolojik Yararlar

Sporun insan üzerindeki psikolojik etkisi en fiziksel etkileri kadar önemlidir.

*Yoğun iş hayatı ve heyecanın üzerimizde oluşturacağı olumsuz etkilerinden kurtarır.

*Spor bedenimizi daha iyi algılayabilmemizi sağlar. Cinsel hayatımızın düzenli gelişimine katkıda bulunur.

*Beynin daha fazla oksijenlenmesi ile zekasal etkinliği yükseltir.

*Takım ruhunu geliştirir ve bireyler arasında ilişkiler kurarak sosyal olguyu ve karşılıklı saygı kavramını geliştirir.

*Spor keyifli vakit geçirmemizi sağlar buna karşılık beyin hormonlar salgılar. Endorfinler ise aile ve mesleki kaygılardan kurtulmaya imkan tanır.

Spor Toplumdaki genç grubun sorumluluk duygularını güçlendirir, öfkeyi kontrol altına alabilme kabiliyeti sağlar. Yoğun iş hayatı ve stresin getirdiği saldırganlık duygusunu köreltir. Özellikle çocuklar spor yaparken tüm enerjinin boşaltılması sayesinde dikkatlerini daha fazla toplayacaklardır. Aynı zamanda gençler için spor kendine güven aşılacağı için onlara kişisel ifade yeteneği kazandırır.

Spor, gençliği aşırı heyecanını üzerlerinden atmalarını sağlar olaylara yaklaşımlarında serinkanlı olmayı öğretir. Önemli kararlar alırken daha sağlıklı muhakeme ederler.

Spor Unutkanlığı Önler

Spor yapan ileri yaş gurubu kitle sıkça rastlanan depresyon rahatsızlığına spor yapmayanlara oranla çok daha az yakalanırlar. Daha önce bahsettiğimiz sporun faydaları arasında; hareket sistemi, kalp damar sistemi üzerindeki olumlu etkileri sayesinde daha dinç ve sağlıklı olurlar. Böylelikle yaşlıların beyin aktivitelerini arttıran spor unutkanlığı minimum seviyede tutar.



Sporun Faydaları

Sporun Yararları

1. Sağlığınızın değerini anlamana yardımcı olur.
2. Yaşam kalitenizi arttırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.
3. Fiziksel performansınızı geliştirir.
4. Kalp rahatsızlığı riskini azaltır.
5. Maksimum oksijen kapasitenizi arttırır.
6. Yüksek tansiyon riskini veya ilerlemesini azaltır.
7. Yüksek tansiyonu olanların, tansiyonu kontrol altında tutmasına yardımcı olur.
8. Kandaki Triglycerid seviyesinin azaltır.
9. Kandaki iyi kolestrolu (HDL) artırır.
10. Dinlenme kalp atımını düşürür.
11. Kalp - damar dolaşımını geliştirir.
12. Anaerobik eşiği arttırır, bu da çabuk yorulmayı ve dolayısıyla kanda laktik asit birikiminin erken oluşmasını engeller.
13. Kalp rezervini artırır.
14. Kalbinizin bir atımda vücuda pompaladığı kan miktarını artırır.
15. Vücut ısınızı soğutma için, deri yüzeyine gerekli kan akış kabiliyetini artırır.
16. Akciğer kapasitenizi arttırarak, oksijenin akciğerlerden kana geçebilme kabiliyetini arttırır.

17. Kalp krizi geçirdikten sonra, hayatta kalma şansınızı arttırır.
18. Koronerde kan pıhtılaşma hassasiyetini düşürür.
19. Kandaki yoğunlaşmayı azaltır
20. Kalbinizin daha verimli pompalama işlevini yapmasını sağlar
21. Kanınızın kan plazma hacmini genişletir.
22. Orta seviyeli egzersizler sırasında, kalp atım sayısını düşürür.
23. Anormal nabız atım incinmelerini azaltır.
24. Kaslarınızın kandan oksijen çıkarma kabiliyetini arttırır.
25. Çarpıntı riskini azaltır.
26. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından kurtulmanızı sağlar.
27. Hamilelikte karşılaşılan birçok rahatsızlıklardan (ör. kabızlık, bel ağrısı, mide ekşimesi gibi) kurtulmanızı sağlar.
28. Sıcaklığa karşı tahammülünüzü arttırır.
29. Endişe ve kuruntularınızı azaltır.
30. Streslerden korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.
31. Vücudun üst solunum yolları enfeksiyonuna karşı direncini arttırır.
32. Şeker hastalığınızın gelişme riskini azaltır.
33. Şeker toleransınızın gelişmesini sağlar.
34. Prostat kanserinin gelişme riskini azaltır.
35. Sigarayı bırakmanıza yardımcı olur.
36. Bağırsak kanserinin gelişme riskini azaltır.
37. Göğüs kanserinin gelişme riskini azaltır.
38. Eklem rahatsızlıklarından dolayı, eklemlerin bozulma oranını yavaşlatır.
39. Kan şekerinin kontrol altında tutulması için gerekli insulin miktarının düşürülmesine yardımcı olur.
40. Yüksek tansiyona bağlı ciddi komplikasyonlara maruz kalma oranını azaltır.
41. Yaralanmalara karşı korunmayı sağlar.
42. Eklemlerdeki kıkırdak dokunun yoğunluğunu arttırır.
43. Stresle başa çıkmanıza yardımcı olur.

44. Bağışıklık sisteminizin iyi şekilde çalışmasını geliştirir.
45. Kabızlıktan kurtulmanıza yardımcı olur.
46. Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur.
47. Soğuk ortamlara çabuk adapte olma kabiliyetinizi artırır.
48. Bel ağrılarının hafiflemesine ve kurtulmanıza yardımcı olur.
49. Bel ağrılarından doğan sıkıntıların azalmasını sağlar.
50. İnsuline karşı, doku duyarlılığını artırarak, kan şekerinin daha iyi kontrol edilmesine yardımcı olur.
51. Yüksek tansiyonu kontrol için alınan ilaçların, yan etkilerine karşı koymaya yardımcı olur.
52. Eklem esnekliğini korur ve gelişmesine yardımcı olur.
53. Eğer yüksek tansiyonunuz varsa, bunu kontrol etmek için aldığınız ilaç ihtiyacını 20 - 30 % azaltır.
54. Kemik erimesi hastalığı riskinin gelişmesini azaltır.
55. Zihinsel uyanıklılığınızı artırır.
56. Yaşa bağlı olarak oluşan kemik bozulmalarının yavaşlamasına yardımcı olur.
57. Endometriyoya karşı riski azaltır.
58. Eklem rahatsızlıklarından doğan acılara karşı koyma toleransınızın artmasını sağlar.
59. Kilonuzu korumanıza veya kilo kaybetmenize yardımcı olur. Sadece diyet yaparak değil.
60. Yaratıcılık gücünüzün artmasına yardımcı olur.
61. Yağsız vücut dokularınızın korunmasına yardımcı olur.
62. Sağlık harcamalarının ve ilaç kullanımının azalmasına yardımcı olur.
63. Yabancı madde kullanımı ile mücadeleye yardımcı olur.
64. Fazla kalorilerin yakılmasına yardımcı olur.
65. Yüksek oranda gıda tketmenizi sağlar, fakat buna rağmen, kalori dengenizin aynı kalmasına yardımcı olur.
66. Ağır ilerleyen şişmanlığa karşı korur.
67. Denge ve koordinasyonunuzun gelişmesine yardımcı olur.
68. İştahınızın kısa süreli etkilerle azaltılmasına yardımcı olur.
69. Ani kabarmaların üstesinden gelmeye yardımcı olur.
70. Yaşlı bireylerdeki kısa süreli belleklerin gelişmesine yardımcı olur.

71. Adet kanamalarından doğan belirtilerin hafiflemesine yardımcı olur.
72. Genel ruhsal durumunuzun gelişmesini sağlar.
73. Kolay ve iyi uyumanıza yardımcı olur.
74. Kilo kaybına, özellikle vücuttaki yağdan kaybetmenize yardımcı olur.
75. Kemiklerinizin kırılmalara karşı direncini ve yoğunluğunu artırır.
76. Dinlenme durumundaki metabolik seviyeyi korumanıza yardımcı olur.
77. Kassal güç seviyenizi artırır.
78. Kassal dayanıklılık seviyenizi artırır.
79. Egzersizden sonra çabuk toparlanabilme kabiliyetinizi artırır.
80. Uygun kas dengenizi korumanıza yardımcı olur.
81. Özel hayatınızın istenen doyumda ve düzeyde artmasını sağlar.
82. Vücudunuzun dik durmasının gelişmesini sağlar.
83. Egzersiz sırasında vücudun enerji elde etmede yağ kullanabilme kabiliyetini artırır.
84. Solunum sistemindeki kasların gücünün ve dayanıklılığın artmasını sağlar.
85. İyi bir fiziksel görünüş sağlar.
86. Kendinize olan güven duygunuzu artırır.
87. Rahat olmanıza yardımcı olur.
88. Kısa süreli bilgileri hafızanızda tutma kabiliyetini geliştirir.
89. İşveriminizi artırır.
90. Bol enerji verir. Günlük hayatınızda acil durumlarda ihtiyacınız olan enerjiyi sağlar ve sonradan ihtiyaç olabilecek daha fazla enerjinizi korumanıza yardımcı olur.
91. Hastalıklara bağlı olarak iş günü kaybınızı azaltır.
92. Bağımsız hayat tarzını korumanıza yardımcı olur.
93. Yeni insanlarla karşılaşmanıza ve yeni arkadaşlar edinmenize yardımcı olur.
94. Fiziksel zindeliğinizi geliştirerek, hayata daha yaratıcı olarak adapte olmanızı sağlar.
95. Aktiviteler, kemiklerin güç depolamasına ve orta şiddetli egzersizler sırasında daha fazla baskı yaparak hem daha çok güç depolamasına hem de kemik yoğunluğunun artmasını yardımcı olur.
96. Egzersiz, bağ ve bağ dokularını kuvvetlendirerek, yaşı bağlı olarak oluşabilecek sakatlıkları azaltır.

97. Önceden hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, yorgunluğa karşı direncini artırır ve dinçlik hissinin oluşmasını sağlar.

98. Hatta kalp hastaları bile, kalp ve solunum sistemlerini çalıştırıcı egzersizler yaparak, hastalığının üstesinden gelmek için gayret sarf ederek, korkularından kurtulmalarına ve normal yaşamlarına dönmelerine yardımcı olur.

99. Spor yapmak, sıkıntılarınızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmenize, kısaca hayattan zevk almanıza yardımcı olur.

Toplumsal Yönden Sporun Önemi

İnsanın toplum kurallarına uygun olarak yaşayabilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı ve dürüst davranabilmesi, düşünce gelişiminin yanında, bedensel ve ruhsal gelişimine de bağlıdır.

Bedensel yönden sağlıklı olan insan biz duygusunu geliştirerek, takım ruhunu ve kendine güvenini kazanmış, milli ve manevi amaçların niteliklerini taşıyan, küçüklerini seven ve koruyan, büyüklerine saygılı, vatanını ve milletini seven, başta Atatürk olmak üzere Türk büyüklerini kendine örnek alan, davranışlarını kontrol edebilen, DOĞRU, TEMİZ, DÜZENLİ, ÖZ GÜVENİ GELİŞMİŞ, DİSİPLİNLİ, özgür zamanlarını yararlı ve zevkli çalışmalarla değerlendirebilen birer vatandaş olarak yetişmelerinin gerektirdiği her türlü organize fiziksel faaliyetler Beden Eğitimi çalışmalarıyla gerçekleştirilmektedir.

Kişisel Yönden Sporun Önemi:

İyi bir moral ölçüleri içerisinde gelişmiş kemik, kas yapısı ve iyi bir duruş alışkanlıkları kazandırır.

Kültürel zevk, duyarlılık sağlar.

Serbest zamanları değerlendirme davranış ve becerileri kazandırır.

Toplumsal Yönden Sporun Önemi:

Yeni bir gün ve faaliyete istekli ve kuvvetli başlamayı sağlar.

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.

Gençler için Spor Eğitiminin Önemi:

Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur.

Bireyi topluma hazırlar.

Kişiyi toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar.

Genç nesillerin yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi olmaktadır.

Spor bir tedavi yöntemidir.

Toplumların eğitim ve kültür düzeylerini artırır.

Başarıyı arttıran en önemli husustur.

İyi alışkanlıklar edinmede önemli bir rolü vardır.

Kişilere statü kazandırır, gelir düzeylerini artırır.

Bir rekabet, mücadele, işbirliği ve uyum sağlar.

Spor kötü alışkanlıklardan daha kolay kurtulmaya yardımcı olur.

Ulusal ve Uluslararası İlişkilerde Sporun Önemi:

Spor, iç ve dış turizmin gelişmesine katkıda bulunur.

Spor, diplomasi alanında kendisini kabul ettirmiştir.

Çağımızda spor bir bilim olarak ele alınmıştır.

Spor, kültürün ayrılmaz bir parçasıdır.

'Bağımlı olma, özgür ol'