

Günümüz Yüzylında Rekreyasyon ve Sporun Faydaları

Hüseyin Fatih Şen¹

Samet Aktaş²

Özet

Bu çalışma günümüz yüzylında rekreyasyon ve sporun faydalarını ortaya koyarak gelecekte yaşamımızda spora katılım ve rekreyasyon aktivitelerinin artırılmasının önemini vurgulamak amacıyla yapılmıştır. Fiziksel aktivite ve sporun nüfusun refahına potansiyel ve incelikli katkısına ilişkin bir anlayış geliştirmeye devam edilmesi belirtilmektedir. Araştırmalar, rekreasyonel fiziksel aktivitenin, diğer fiziksel aktivite ve spor alanlarının ötesinde refah için ek bir faydası olabileceğini göstermektedir ayrıca diğer rekreasyonel fiziksel aktivite biçimleri ile karşılaştırıldığında benzersiz faydalara sahip olabileceğini göstermektedir. Spor, sağlık üzerindeki etkileri açısından iki ucu keskin bir kılıçtır. Olumlu etkiler, öncelikle çoğu sporun ana parçası olan fiziksel aktivite ile elde edilir. Spora katılım ve egzersizin, depresif belirtiler ve kaygı veya stresle ilişkili hastalıkları hafifletmede ve fiziksel gelişimde önemli olumlu etkileri vardır ayrıca sportif faaliyetlerin fiziksel aktivite yapan kişiyi psikolojik olarak moral ve motivasyon açısından yükselttiği, ruhsal rahatsızlıklardan uzaklaştırarak psikolojik iyilik hali sağladığı yadsınamaz bir gerçektir. Sonuç olarak, eğer kişisel kapasiteler, sosyal durum ve biyolojik ve psikolojik olgunlaşma dikkate alınırsa spor yer ve zaman sınırı olmadan her zaman faydalıdır.

1. GİRİŞ

Yeni yüzyılla birlikte modern teknoloji, artan tatil süresi, esnek çalışma programları ve erken emeklilik sayesinde birçok insan, tarihimizin herhangi bir döneminde olduğundan daha fazla dinlenme ve boş zaman

- 1 Doktor Öğretim Görevlisi, Selçuk Üniversitesi, Doğanhisar Meslek Yüksekokulu, huseyinfatihsen1983@gmail.com, Orcid: 00000003-0279-0520
- 2 Dr. Öğretim Üyesi, Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, samet.aktas@batman.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6857-2599

geçirmeye başlayabilmektedir. Bugün insanlar boş zamanlarını paten kayma, snowboard ve büyükbabalarımızın hayal bile edemeyeceği yelken vb, gibi eğlence aktiviteleri yaparak geçiriyorlar. Boş zamanlarımızda neler yapmaktan hoşlanırsınız? Ev işi mi? Kütüphanede araştırma mı? Evdeki sehpayı boyamak mı? Market alışverişi mi? Boş zamanımızı nasıl geçirmek istediğimizi düşündüğümüzde genellikle aklımıza “dinlenme” adı verilen aktiviteler yapmak gelir. Yürüyüş, golf, tenis ve kampçılık, insanların boş zamanlarında yapmaktan hoşlandıkları eğlence etkinlikleridir.

Çoğu insanın kafasında, rekreasyon ve boş zamanın kullanımını eşanlamlıdır. Bununla birlikte, rekreatif olmayan birçok boş zaman kullanımının da var olduğunu kabul etmek önemlidir. İnsan doğası gereği dinlenmeye meyilli bir tabiata sahiptir. Dinlenme dendiğinde birçok kişinin aklına hiçbir aktivitede bulunmadan oturmak ya da yatmak gelse de aslında insanın doğası ve vücut yapısı bu şekilde bir dinlenmeye odaklı değil de temelinde hareketlilik olan bir dinlenme şekline meyillidir. Oysa ki dinlenmek zevk aldığı şeyleri yapmak olarak da tanımlanabilir. Her bireyin doğası farklıdır bazıları sınırsız eğlenmekten hoşlanırken bazıları çalışmaktan hoşlanır. Bu süreçte, çalışmak bireylerin doyuma ulaşmasına yol açmaktadır. İş doyumu, tatminin bir göstergesi olarak kabul görmektedir (Gülнар, 2015). Çalışmak ve hareketlilik insanın doğasında vardır. Bireylerin gelecekte beklenenleri olumlu yönde ne kadar yüksek olursa yaşam doyum düzeyinin de olumlu yönde gelişme göstermektedir (Kılıçman ve diğ., 2022). Çalışmaktan yeteri doyumu elde eden bireylerin eğlenmeye yönelmeleri boş zaman aktivitelerine katılmaları da doğaları gereğidir. İşte tam bu noktada Türkçeye eğlencin diye karşılık bulan rekreasyon faaliyeti devreye giriyor. Çünkü insanlar keyif vermeyen dinlenmelerde de sıkılabilir hatta yorulabilir de. Hal böyle olunca dinlenmenin de keyif verenini tercih eder, sonucunda da eğlenmiş ve gerçek anlamda dinlenmiş olur. Eğlencin anlamına gelen rekreasyon söz konusu olunca insan aklına ilkin boş zaman gelir ve tam da bu noktada zaman kavramının üzerinde durmak gerekir (Karaküçük, 2016).

1.1. Zaman

Günümüzde çok fazla önem atfedilen zaman nedir? Bakıldığında birçok araştırmacının zaman ile ilgili birbirinden farklı tanımlamalar yaptığını görülmektedir. Zaman hayattır, diye tanımlamış Baltaş ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmektir diye de eklemiştir (Baltaş, Baltaş, 1987). Zaman, kişiden kişiye farklı bakış açılarına göre anlam kazanan göreceli bir kavramdır (Çevik vd., 2021). Alaylıoğlu ve Oğuzhan ise zamanı olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavram olarak

tanımlamışlardır (Alaylıoğlu & Oğuzhan, 1968). Aslında zaman dediğimiz şey, dünyanın hem kendi eksenini etrafında dönüşüyle oluşan gece ve gündüz ile yine dünyanın aynı zamanda güneşin etrafındaki dönüşünü yaparken kendi etrafındaki dönüşünü üç yüz altmış beş kere tekrar etmesiyle oluşan yıl diye tanımladığımız kavramlardan ibarettir. Gerçekte geçmişten geleceğe doğru olayların ardı ardına gelmesi ve anıların birikmesi ve arzu ve isteklerin sürekli sabit bir harekete sahip saate bağlı kalarak gerçekleşmesi şeklinde biliniyor olsa da insanlar arasında psikolojik olarak farklı algılanabiliyor. Örneğin sınavda olan bir öğrenci için çok çabuk geçen dakikalar dışarıda bekleyen anne babalar için aynı dakikalar bir türlü geçmek bilmez (Karaküçük, 2016).

Zamanı yönetmek de en az zaman kadar önemli bir husustur. Her şeyden önce zaman yönetiminin ciddi anlamda bir eğitim işi olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Bu daha okulöncesinden başlayarak bir insanın eğitim hayatı boyunca devam eder ve bu süreç içinde şekillenir. Bir yandan anne babaların bu konudaki rolü de son derece önemlidir. Zamanı iyi yönetebilmek insana birçok yönden fayda sağlayabilir. İyi planlanmış bir zaman yönetimi; insanı, çalışma hayatı başta olmak üzere sosyal aktiviteler, eğlenme ve dinlenmeye kadar hem fizyolojik hem de psikolojik yönden son derece rahatlatır. (Karaküçük, 2016). Zamanı iyi yönetmek ve kullanmak için öncelikle bireyin kendisini iyi tanıması önemlidir. En başta hedef ve amaçlarını iyi belirlemiş olmalı, neyi ne yapacağını iyi bilmelidir. Ayrıntılarda zaman kaybetmeyip bir işi en kısa zamanda nasıl yapacağına odaklanmalıdır.

Zaman, kullanım bakımından iki bölüme ayrılır.

a. Çalışma, yani iş zamanı

Zamanın bu dilimi, mesai dediğimiz kısım ile beraber işe hazırlık ve planlama için kullanılan bölümdür. Bununla beraber mesai saatleri dışında mesleki çalışmalar için kullanılan zaman dilimi de bu bölüme dâhil edilir.

b. Çalışma, yani iş zamanı dışında kalan serbest zaman

Bu zaman diliminin içinde yemek, uyku ve insanın varoluşsal amacına hizmet etmek için kendini geliştirmek için kullandığı zaman dilimidir. Bu zaman dilimi içinde bütün bunlardan ayrı olarak bulunan bir bölüm daha var ki işte buna boş zaman denilir. İşte bu boş zamanı değerlendirmek ve anlamlı kılmak için yapılan etkinliklere rekreasyon faaliyetleri diyoruz. (Karaküçük, 2016).

1.1.1. Boş Zaman

Rekreasyon ile ilgili yapılacak her çalışmanın en başında düşünülmesi gereken husus hiç kuşkusuz boş zaman hususudur. Bunun temel sebebi ise rekreasyon faaliyetinde bulunacak insanların kendine boş zaman ayırabilen

insanlar olduğu gerçeğidir. Çünkü rekreasyon dediğimiz faaliyet boş zamanı verimli kullanma faaliyetidir. İnsanların geçimini sağlamak için veya herhangi bir değer ürettikleri çalışma zamanlarının dışında kalan ve kendi fizyolojik ve psikolojik rahatlamaları için kullanabilecekleri zaman dilimi boş zaman olarak tanımlanır. Boş zaman denilince birçok kişinin aklına ilkin boşa geçen zaman gelse de aslında öyle değildir. Boş zaman kavramıyla kast edilen, hayatın rutin işleyişi dışında bireyin hayatını anlamlandırması ve bu hayattan keyif alarak yaşayabilmesi için kendine ayırdığı zaman dilimidir (Karaküçük, 2016). Spor faaliyetleri duygu ve davranışların yanında sosyalleşmede önemli bir yeri olan sabır, kurallara uyuma, birlikte hareket etme güven ve iletişim gibi fiziksel, zihinsel ve sosyal beceri kazandırmaktadır (Yılğın vd., 2022).

1.2. Rekreasyon Alanları

Rekreasyon faaliyetleri organizasyonları toplumda yer alan bütün insan kesimlerinin katılmasına imkan verebilecek, kişilerin bu faaliyetler kolaylıkla dahil olabileceği ve kendini tanıyarak deneyimler elde edebileceği yerler oluşturulması gerekmektedir (Süpürgeci, 2019). Bir alanın rekreasyon alanı olarak tespit edilebilmesi için bazı kriterleri peyzaj mimarı, şehir planlama uzmanlarının düşünceleri göz önüne alınmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon alanlarının rekreasyon etkinliklerinde kullanılabilmesinin uygunluğu anlamında bazı öncelik kriterleri bulunmaktadır. Bu kriterler; bitki mevcudiyeti, etkinliklerde ulaşım, arazi yapısının eğimi, su imkânı, drenaj, yağış miktarı, sıcaklık, erozyon ve yükseklik durumu olarak sıralanabilir (Gökçer ve Bilgili, 2014).

Şehirler günümüzde hangi amaçla kurulmuş olursa olsun genel olarak büyük çoğunluğu toplumda yaşayan insanların dinlenme, yaşama, eğlenme ve çalışma faaliyetlerini gerçekleştirebilmelerine olanak sağlayan kısımlar ve alanlar yer almaktadır. Bahse konu bu yerler fonksiyonlarına göre yaşam alanları, alış-veriş ve iş yerleri, sanayi alanları, ulaşım yerleri, sosyal kompleksler, rekreasyon alanları ve tabii alanlar olarak sınıflandırılabilir (Gül ve Küçük, 2001).

1.3. Rekreasyon Etkinlikleri

Rekreasyon faaliyetleri pasif veya aktif, grupsal veya bireysel, genç-yaşlı, erkek-kadın, açık ya da kapalı yerlerde belirli olmayan zaman dilimlerinde gerçekleştirilebilecek faaliyetler olması nedeniyle bireylerin, eğlenme, dinlenme ve yenilenmelerini sağlayan geniş bir kapsam alanına sahip her kesim daima ve her alanda faydalanabileceği faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda, rekreasyonel faaliyetlere katılarak gerçekleştiren bireyler kendilerini tanımlayabilme, yaratıcı güçlerini açığa çıkarma ve yenileme,

girişimciliğini artırma, beden ve ruh sağlığını muhafaza etme imkânı bulmaktadır. Bu nedenlerden dolayı topluma serbest/boş zamanlarını verimli bir şekilde harcamalarını sağlayacak faaliyetler sunmak ülkemiz açısından zorunlu bir gereksinim olarak görülmektedir (Ağılönü ve Mengütay, 2009). Bireyin rekreatif aktivite eğilimleri ile kendini yeniden değerlendirmesi, sahip olduğu becerilerin farkına varması ve diğerleriyle kendisini kıyaslama yaparken başkalarında görülen farklı becerileri de deneyimleme fırsatı yakalamasıdır (Yılgin, 2022).

Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında, dikkate alınan prensip, bireyin rekreasyon etkinliklerine dahil olmasına neden olan amaçlar, talepler ve hazlar olması gerektiği ifade dilmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında deneyim sahibinin nitelikleri, amacı, yeri gibi hususların önemli rolü bulunmaktadır. İfade edilen bu sınıflandırmada dikkatten kaçırılmaması gereken husus, gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin fazlaca sınıflandırmaya sahip olacağını ifade etmektedir. Bu duruma örnek vermek gerekirse, golf ve kayak vb. faaliyetler açık alan rekreasyon etkinliği olduğu gibi aynı zamanda sportif rekreasyon grubuna da girmektedir. Bunun sebebi rekreasyonun çok yönlü olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durumdan dolayı kesin olarak rekreasyon etkinliklerini bir sınıflandırmasını yapmak zor görünmektedir (Öztürk, 2018).

1.4. Spor Nedir

Spor, kişinin fizyolojik ve psikolojik ruh halini iyileştiren, toplum içindeki hareketlerini düzenleyen, zihinsel ve motor olarak belli bir düzeye ulaşan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir gerçekliktir. Diğer bir ifadeyle spor, insanın fikir, ruh ve beden olarak gelişmesini, içinde denge ve sosyalleşmesini sağlayan bir gerçekliktir (Yetim, 2015). Bireylerin sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılabilmeleri için gerekli fiziki ve ekonomik şartların sağlanması, öğrencilere yönelik rekreasyon hareketi ve programlar öğrencilerin sosyo ve ekonomik özellikleri göz önüne alınarak planlanması üniversite öğrencileri için faydalı olacaktır (Çöpür, 2020). Antrenörler ve spor psikologları gibi sporla ilgilenen kişi ve kuruluşlar, sporda sürekli başarı elde etmek isterler ve bunu bireylerin yeteneklerini sergilediği spor müsabakaları ile gösterirler. Sporun dünya çapında bir tanıtım ve reklam aracı haline geldiği günden bu yana rekabet duygusu da aynı oranda artmıştır. Dünya ülkeleri kendilerini temsil eden sporcuların başarısı için büyük bütçeler ve devlet politikaları uygulamaktadır (Çam, 1990). Spor, modern toplumların en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biridir. Spor, birbirine bağlı sektörleri etkileme gücünü kullanarak, büyük ölçekli bir endüstri haline dönüşmüştür (Çevik ve Ünal, 2018).

Spor, günümüz modern toplumuna geçen toplumlardan bir değişim biçimi olması, dış görünüşün güzelliklerini yakalaması, üst sınıf insanlara görsel şovlar sunması, savaşa hazırlanması ve psikolojik savaşın bir unsuru olmak için hep var olmaya çalışmıştır. Bu değişen durumların ardından spor geçen yüzyıldan itibaren devam etmiş ve ekonomik bir yöne doğru evrilerek günümüze kadar gelmiştir. Bilim adamları üst düzey sporcular geliştirmenin veya sosyal hayata uyum sağlamanın yanı sıra, bireylerin yaşam standartlarını yükseltmek, kaygı ve içsel sorunları ortadan kaldırmak için bazı çözümler üretmeye başlamışlardır (Koruç, 2001). İnsanlığın varoluşundan bu yana kültürlerin kaynaşmasına ve geleneklerin yaşatılmasına aracı olan spor, önceleri her şeyden korunmak, savaşa hazırlık ve avlanmak amacıyla yapılmış, daha sonra ise bireysel olarak yapılmıştır. Spor geçmişten günümüze ilerlerken; bireysel sporlar ve takım sporları olarak ön plana çıkmış, yarışmalar ve organizasyonlar şeklinde insanların kazanma isteklerini gösterebildikleri bir yarış olarak görülmüştür (İnal, 2003). Spor çok uzun bir geçmişe sahip bir kavramdır. İlk insandan bu yana bireyler ve toplumlar, hayatlarını devam ettirebilmek için çeşitli temel ihtiyaçların yanında gerçekleştirilen faaliyetler olarak tam olarak kabul edilmese de başlangıç olarak kabul edilebilir. Toplum kültürünün bir parçasıdır. İnsanlar sporu normal hayatlarının bir parçası olarak yapabildiği gibi müsabaka amaçlı da yapabilmektedir (Karcı, 2021).

Spor ve rekreasyon aktiviteleri ile geliştirilebilecek davranışlar iletişim becerileri, davranışsal duygusal iletişim becerileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Güven ve diğ., 2022). Günlük hayatımızda çok sık karşılaştığımız kavramlardan biri olan bireylerin hem beden hem de ruh sağlığını korumalarına yarar sağlayan, hemen her alanda yapılabilen, farklı insanları bir araya getirerek dayanışmayı, birlikteliği ve dünya barışını olumlu yönde destekleyen etkinlikler etkinlik olarak değerlendirilebilir (Kılıç, 2006). Spor, geçmişten günümüze ilk yaşayan insandan beri süregelen bir kavramdır. Bireylerin yaşam mücadelesi, barınma, beslenme, vahşi hayvanlardan korunma ve doğa ile mücadele gibi temel gereksinimlerine bir yanıt olarak ortaya çıkmış ve gelişmeye başlamıştır. Çeşitli branşlarda kullanılan spor aletleri bize bunu söylemektedir (Karcı, 2021). Sporun ortaya çıkmasından sonra Türkler çeşitli dini ve resmi törenlerde spor faaliyetlerine yer vermişler, psikolojik ve sosyolojik olarak aktif olmanın yanı sıra spor faaliyetleri ile büyük savaşa hazırlanmışlardır (Karcı, 2021). Spor, tüm insanların birlikte tüketerek yararlanabildiği, farklı ortamlarda yetişen bireylerin bir araya gelebildiği, tüm insanlığı tek bir noktada birleştirebilen toplumsal bir olgudur (Yavaş, 2005). Hayatımızın bir parçası olan spor, toplumsal varoluşumuz içerisinde meydana gelen hareketleri anlamlandırmaya çalışan, onu daha eğlenceli ve hareketli kılmak için eşi benzeri görülmemiş imkanlar

ve olanaklar sunan, toplumsal oluşumlar arasındaki ilişkileri düzenleyen bir olgudur. Sporun bu yönü çeşitli araştırma konularını ortaya koymaktadır (Temel, 2019).

Toplumlar da sporun varlığı, bünyesinde bulundurduğu çeşitli branşlarla etkileşim alanını giderek artıran, güçlü ekonomisi, sporcuları, araç ve gereçleri, bu alanda uzmanlaşmış eğitmenler ve çalışanlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Temel, 2019). Spor toplumsal dinamizmi yükselten önemli bir değerdir, bunun sebebi ise her geçen gün daha çok insana, daha çok topluma ve her yaştan insana hitap etmesi ve bunu giderek artırmasıdır. Spor prestij gibi önemli kazanımlar elde etme potansiyeli sunmakta ve etkisi toplumları yas ya da sevinç duygularına sürükleyecek boyutlara ulaşmıştır (Yavaş, 2005). Bu hareketlilik içerisinde geniş kitlelere hitap eden spor olgusu, büyük etkinlik oluşumlarını da beraberinde getirmiştir. Bu etkinlik faaliyetleri dünya ekonomisinde önemli bir yere sahiptir. Ancak farklı rekabet ortamlarının ortaya çıkması spor faaliyetlerine katılımı olumsuz etkilemektedir. Nitekim spor etkinliklerinin başarısı, katılımcıları spor etkinliklerine yönlendirmekle doğru orantılıdır (Çevik vd., 2018). Bireylerin hayatında her zaman var olan ve olmaya devam edecek olan, geniş kitlelere ve her yaş grubuna hitap eden, içinde yaşadığı toplumun gelenek, görenek, yaşam biçimlerine uyum sağlayan ve buna göre şekillenen faaliyetleri içerir. İnsanları fiziksel ve zihinsel olarak olumlu yönde etkileyen kültürleridir. İnsanlar var oldukları ilk zamanlarda hayatlarını devam ettirebilmek için avcılık, toplayıcılık, barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak ve tehlikelerden korunmak için çeşitli bedensel faaliyetlerde bulunmuşlardır. Bu fiziksel aktiviteler o zamanlar spor aktivitesi olarak değerlendirilmese de günümüz sporunun temelleri olarak kabul edilmektedir (Temel, 2019). Spor kavramı daha sonra gelişmemiş ilkel toplulukların dini törenlerinde yer alan tanrılar adına düzenlenen yarışmalarda ve oyunlarda karşımıza çıkmıştır. Daha sonra gelişmiş toplumlarda boş zaman etkinliği olarak hayatın içinde yer alan spor, günümüzde olduğu gibi sosyal hayatın bir parçası haline gelmiştir (Yavaş, 2005). Spor, fiziksel ve zihinsel gelişimin yanı sıra arzu, eğlence, ekonomi gibi farklı amaçlarla yapılsa da bireyleri, çeşitli kültürleri, toplumları ve uluslararası iletişimi düzenleyen temel unsurlardan biri olarak çok güçlü bir kitle eğitim aracı olarak kullanılabilir. Reklam, rekabet, propaganda, meslek, siyaset, bilim gibi kabul edilen bir olgudur (Adıgüzel, 2020). Yavaş'a göre spor kavramı, farklı ırklardan, farklı dinlerden ve farklı sosyal çevrelerden insanların bir araya getirilerek takım halinde veya bireysel olarak yapılabilen, fiziksel ve psikolojik dayanıklılık, güç ve mücadele gerektiren faaliyetler olarak tanımlanabilir (Yavaş, 2005). Spor, örneğin Akdeniz oyunları, kış olimpiyatları gibi iki takım arasındaki yarışmalar veya

bireysel mücadeleler gibi eğlence amaçlı önceden belirlenmiş etkinliklerdir. Yenilen ve yenilenlerin kazanma ve kaybetme durumları etrafında şekillenen, bu mücadelelerin rekabeti içinde yer alan ve ödül alma ile sonuçlanan yarışmalar bütünüdür. Genel olarak spor, hem fiziksel hem de zihinsel gelişim sağlayan fiziksel aktiviteler olduğu gibi boş zaman, eğlence, oyun, mücadele duygusu, kazanma ve kaybetme gibi pek çok oluşumu içinde barındıran geniş bir kavramdır. Ancak geniş alanlara hitap edebilen bir olgu olduğu için ekonomi, siyaset, reklam, tanıtım ve sosyal aktivite gibi farklı alanlarda da kullanılabilir (Temel, 2019).

1.4.1. Sporun Tanımı

İngiliz aristokrat edebiyatında anlam olarak spor, günlük yaşamda boş zamanlarda fiziksel ve zihinsel gelişimi desteklemenin yanı sıra eğlence sağlayan etkinliklerdir. Latince 'Disportare' veya 'deportare' kelimelerinden gelen anlamı, hareket eden, alıp götürülen olarak bilinir. 19. yüzyıldan itibaren ise basitleştirilerek 'spor' olarak adlandırılmıştır (Adıgüzel, 2020). Bütün bunlar göz önüne alındığında, geçmişte orta çağda Latince etkisindeki tüm dillerde hemen hemen aynı anlamlara gelen, bireylerin boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, güzel vakit geçirmek için yapılan etkinlikleri ifade etmek için kullanılmıştır. Çağların fiziksel aktivitelerini anlatmak için kullanılır. Genel olarak spor, hem fiziksel hem de zihinsel gelişim sağlayan fiziksel aktiviteler olduğu gibi boş zaman, eğlence, oyun, mücadele duygusu, kazanma ve kaybetme gibi pek çok oluşumu içinde barındıran geniş bir kavramdır, ancak geniş alanlara hitap edebilen bir olgu olduğu için ekonomi, siyaset, reklam, tanıtım ve sosyal aktivite gibi farklı alanlarda da kullanılabilir (Temel, 2019).

1.4.2. Sporun Faydaları ve Önemi

Spor var olduğu günden bu yana hayatımızı olumlu yönde etkileyen bir oluşum olmuştur. Zihinsel, fiziksel ve sosyal alanlarda sağladığı olumlu etkilerin yanı sıra ekonomik faydaları da küçümsenemeyecek kadar fazladır. Nitekim büyük spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan ülkelerin spordan sağladığı ekonomik fayda da küçümsenemez. Spor için bireysel ve toplumsal fayda çok önemlidir yapılmış çalışmalar, hangi yaş grubuna ait olursa olsun egzersiz yapan bireylerin ölüm riskinin önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Spora başlamanın belirli bir yaşı yoktur. Bireyler hangi yaşta başlarsa başlasınlar geç sayılmazlar ve spor bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudun hastalıklara karşı direncini artırır. Her yaş grubundan insan sporu hayatına dahil ettiğinde yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Spor aktiviteleri fiziksel duyuyu, örneğin kas ve eklem gelişimini, eklemlerin hareketlerini

ve eklemlerin vücut tarafından düzenli bakımını etkiler. Vücuttaki tüm bu olumlu gelişmeler, kişinin kendisinde meydana gelen değişiklikleri fark ederek fiziksel olarak zinde hissetmesini sağlar, psikolojik olarak tatmin duygusu verir ve zihinsel olarak iyi olma hali ortaya çıkar. Korku, depresyon, uyku sorunları, stres ve gerginlik gibi bireyi olumsuz etkileyen duygu ve düşünceleri olumlu yönde etkileyip azalttığı, özgüveni önemli ölçüde artırdığı bilinmektedir (Kılıç, 2006).

Spor etkinlikleri asosyal olmaktan uzak, daha girişken, kurallara saygılı, toplumun yaşam biçimine razı, yeni arkadaşlar edinmede ileri düzeyde bireylere olanak sağlamaktadır (Karcı, 2021). Spor, sağlıklı bir nesil yetiştirmek ve geliştirmek için temel eğitim araçlarından biridir. Spor, bireylerin bedensel ve zihinsel gelişimlerinin yanı sıra fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunması için de uygun bir materyaldir. Bunların yanı sıra spor, kişilerin güçlü, hızlı, dayanıklılığı yüksek, orantılı ve fit bir vücuda sahip olmalarına olanak sağlayarak görünüm ve fonksiyonel faydalar sağlamaktadır. Kişinin hızlı ve doğru karar verebilme, karşılaştığı durumları analiz edebilme ve daha yaratıcı düşünebilme yeteneğinin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Gezer, 2014). En az fiziksel yorgunluk hissetme, fazla kilo alımını kontrol altında tutma, duygu ve düşünceleri kontrol etme, mutlu bir hayat yaşama ve içinde yaşadığı topluma uyum sağlama gibi fiziksel ve zihinsel becerileri sağlar. Kurallara uygun hareket etme, sorumlu olma, yardımsever olma ve sosyal dayanışma gibi sosyal becerilerimizi olumlu etkiler (Karcı, 2021). Günümüz toplumunda gençlerin, yetişkinlerin ve çocukların kısacası bireylerin sporu yaşamlarına benimsetme aşamasında insanları spordan uzaklaştıracak tutum ve davranışlardan kaçınılmalıdır. Toplumun en küçük yapı taşı olan aileler, sporun ne kadar önemli olduğunu anlamalı ve çocuklarını yetenek ve becerileri doğrultusunda spor yapmaya teşvik etmelidir. Sportif faaliyetler, bireyin çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik döneminden itibaren ve hatta yaşamı boyunca birden fazla alanda, zihinsel, fiziksel, sosyal ve toplumsal kesimlerde gelişimine fayda sağlamaktadır (Karavelioğlu, 2012).

Spor aktivitelerine katılmak, bireyin sadece fiziksel ve zihinsel gelişimini sağlamaz. Ayrıca bireyde sorumluluk alma anlayışı daha düzenli olma eğilimi ve birlikte hareket etme yeteneğinin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlar. Kişinin toplumda yer edinmesine yardımcı olur. Hayattan tat almasına buna bağlı olarak yaşam doyumunu elde etmesine yardımcı olmaktadır. Yaşam doyumunu bireyin istek ve ihtiyaçlarının sağlanması ve bu doğrultuda hayattan zevk alması anlamına gelmektedir (Gülнар ve Güven, 2023). Sosyalleşme açısından hem kişisel hem de toplumsal olarak olumlu etkileri vardır (Karcı, 2021). Karcı'nın 2021 yılındaki araştırmasında bahsedilen Kinderwelt'e

(2012) göre, spor faaliyetleri ile uğraşan her yaş grubundan birey hem uzun hem de kısa vadede farklı derecelerde etkilenebilmektedir (Karcı, 2021).

Sportif etkinliklerin avantajları;

- Hareket edenler daha iyi hisseder: Vücudumuz fiziksel olarak hareket etmeye göre tasarlanmıştır ve spor yapmak vücudumuzun bu özelliğini geliştirmek için olumlu faydalar sağlar.
- Hareket ederek daha güçlü ve daha iyi bir ruh haline sahip olurlar: Yoğun egzersiz yapan bireyler vücutlarında mutluluk hormonları ve ruh hallerini bir üst seviyeye çıkaracak bazı kimyasallar salgırlar. Bireyler kendilerini daha dengeli bir ruh hali ve zinde hissederler. Tek başına veya grup halinde yapılabileceği için çok eğlencelidir. Stresi azaltmada çok faydalıdır.
- Besinlerin sindirimini ve yağ yakımını hızlandırır: Egzersiz ve spor aktiviteleri insan vücudundaki metabolizmayı hızlandırır. Uzun bir süre sonra bile yakılan kalori miktarı normalden fazladır. Obeziteyi önlemede çok yardımcı olur ve kilo kontrolü sağlamada oldukça etkilidir.
- Düzenli sportif faaliyetlerin kas gelişimi üzerinde olumlu etkisi vardır: Vücudumuzdaki kas kütlesi, yağ kütlesinden daha fazla enerji harcar. Bu nedenle spor faaliyetleri ile uğraşan kişiler normal bireylere göre daha fazla kalori harcarlar.
- Açlık hissini bastırır: Düzenli spor yapan bireyler daha az acıkırlar, bu sayede kilolarını daha kolay kontrol edebilirler.
- Spor aktiviteleri ile uğraşan bireyler daha az hastalanırlar: Düzenli olarak spor aktiviteleri ile vücudu meşgul eden bireylerin bağışıklık sistemleri ileri düzeyde gelişme gösterir.
- Spor aktiviteleri zihinsel dinginlik sağlar: Fiziksel efor sırasında beyne giden kan akışı hızlanır. Buna göre, zihinsel düşünme daha basit ve daha hızlı hale gelir.
- Spor yapan bireyler daha iyi uyku düzenine sahip olur: Spor yapan bireyler stresi azaltmada olumlu etkisi olduğu için daha rahat uykuya dalarlar.
- Sindirim sistemini düzenler: Normal bireyler sindirim sistemi ile ilgili sorunlar yaşarken, spor yapan bireyler sindirim sistemi ile ilgili daha az sorun yaşarlar (Karcı, 2021).

1.4.3. Spor ve Rekreasyonun Fiziksel Faydaları

Sporun, geçmişten günümüze kadar olan süreçte insan vücudu üzerinde birçok olumlu faydaları bulunmaktadır. Sağlıklı bir yaşam yaratmanın en temel unsurlarından biridir. Temelinde fiziksel olarak daha fit olmayı, daha güçlü, daha dayanıklı bir vücuda sahip olmayı amaçlar. İnsan vücudu hareketsiz kaldıkça vücuttaki sistemler yavaşlayarak fonksiyonlarını yitirmeye başlar ve temel becerilerinde çeşitli aksamalar yaşar (Gökdağ, 2018). Fiziksel aktivite amaçlı egzersizin bireyde koruyucu sağlık aracı olması nedeniyle kişisel gelişimi sürdürmesi ve olası iç ve dış etkenler karşısında bireyin direncini arttırdığı hareketler bütünüdür (Yılgin, 2022). Ancak spor vücudumuzda hayati önem taşıyan ve vücudun işleyişinde görev alan sistemlerin gelişimini destekler. Farklı sayı ve zamanlarda gerçekleştirilen birçok fiziksel aktivitenin etkilerinin insan vücudunda fiziksel değişikliklere neden olduğu kanıtlanmıştır. Birçok araştırmaya göre fiziksel egzersizlerin insan vücudundaki kas sistemine büyük faydalarının olduğu görülmüş ve buna bakıldığında normal bir yaşam sürdüren bir bireyin, sporu yaşamının bir parçası haline getiren bireyden daha fazla kas ve eklem rahatsızlığı çektiği görülmüştür. Günümüzde benimsenen yaşam tarzı insanları hareketsiz bir yaşam sürmeye itmektir. İnsan vücudu hareketsiz kaldığı için vücuttaki sistemlerin zayıflamasına ve bir süre sonra fiziksel olarak çökmesine neden olur. Ayrıca yanlış ve hızlı yemek yeme alışkanlıkları da olumsuz fiziksel koşullar oluşturmaktadır. Bunu önlemenin temel yolu her yaşta bireyin kendi yaş gruplarına uygun fiziksel spor aktivitelerini yaşamlarına dahil etmesi ve düzenli bir spor yaşamını benimsemesidir (Gökdağ, 2018). Aynı zamanda düzenli egzersiz, her yaşta ki bireylerin bağışıklık tepkisini güçlendirmektedir ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının oluşmasına sebebiyet vermektedir (Dokuzoğlu vd., 2022).

Sporu düzenli olarak hayatının bir köşesine yerleştiren bireylerin, spor faaliyetlerine katılmayanlara göre fiziksel dayanıklılık ve gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Düzenli yapılan egzersizler obezite oranını büyük oranda azaltarak insanların kilolarını kontrol etmelerine yardımcı olur. Katılım için herhangi bir yaş sınırlamasının olmaması, sporun insan sağlığı için temel yapı taşı olmasını sağlar. Sporun bireylerin fiziksel gelişimi üzerindeki olumlu etkisi oldukça fazladır. Egzersiz sırasında hızlanan kalp atış hızı ile kandaki oksijen beyne daha fazla taşınır. Bu sayede kişinin algılama, odaklanma ve tepki verme süreleri iyileşir. Yine spor, bireylerin bağışıklık sistemlerini güçlendirmekte ve onları birçok hastalığa karşı korumaktadır (Gökdağ, 2018).

1.4.4. Spor ve Rekreasyonun Psikolojik Faydaları

Hareketsiz bir yaşam tarzı sadece fiziksel olarak olumsuz etkilere neden olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik olarak da kişileri olumsuz etkiler. Spor aktivitelerine katılmak ve düzenli hale getirmek, insan vücuduna fiziksel olarak fayda sağlarken, psikolojik ve ruhsal rahatsızlıkların önlenmesinde de önemli rol oynar. Mental iyi oluş, genel olarak bireylerin yaşadıkları çevrede karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmaları ve depresif kaygı uyandıran durumları en aza indirerek kendilerine saygı duymaları olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca doğumdan ölüme kadar bireyin gelişimi için psikolojik ve ruhsal sağlığın ne kadar önemli olduğu ve uzun vadede gözlem altında tutulması gerektiği vurgulanmıştır (Temel, 2019).

Sportif faaliyetler ve rekreatif amaçla yapılan çalışmalar fiziksel aktivite yapan kişiyi psikolojik olarak moral ve motivasyon açısından yükselttiği, ruhsal rahatsızlıklardan uzaklaştırarak psikolojik iyilik hali sağladığı yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan araştırmalarda spor aktivitelerini düzenli olarak yaşamına dahil eden bireylerde, düzenli spor aktiviteleri yapmayan bireylere göre pek çok psikolojik sorunun çok düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Spor aktivitelerinin insanlar üzerinde tedavi edici etkisinin olması kabul edilebilir bir durumdur (Temel, 2019). Spor, düzenli olarak spor yapan bireylere fiziksel faydalar sağlarken, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, yeteneklerinin, yaratıcılıklarının ve sosyal iletişim becerilerinin gelişmesine ve dolayısıyla psikolojik gelişimlerinde yukarıya doğru olumlu bir gelişme göstermesine de neden olmaktadır. Mutluluk, haz, memnuniyet, hızlı karar verme, analiz etme, stres yönetimi geliştirme gibi kavramların olumlu yönde gelişmesini destekler (Diker, 2021).

Sonuç

Yapılan literatür taramasında, doğada yapılan fiziksel aktivite ve rekreasyon faaliyetlerinin fiziksel gelişim ve iyi olma ile ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu iddiasını önemli ölçüde desteklemektedir. Spesifik olarak, araştırmalar, doğaya dayalı rekreasyonun refah, biliş, dayanıklılık ve zihinsel sağlık sonuçlarını olumlu yönde etkilemenin yanı sıra kaygı, depresyon ve stres düzeylerini düşürme konusunda güçlü bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçların belirgin belirteçleri arasında açık hava rekreasyonu, açık yeşil alanlara maruz kalma, doğada geçirilen sıklık ve zaman, doğayı görselleştirme yer almaktadır. Bu taramada, açık alanda yapılan rekreasyon faaliyetlerinin olumlu fiziksel ve ruh sağlığı sonuçları sağlama konusundaki güçlü potansiyelini gösterse de, mevcut psikolojik ve fiziksel iyi olma hedeflerine dayalı rekreasyonun daha yüksek dozlarının yaşamımızda daha fazla dahil edilmesini göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel İ. H. (2020). “Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Spora Bakış Açıkları ve Spor Yapma Alışkanlıklarının İncelenmesi” . Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Kayseri.
- Ağılönü, A., Mengütay, S. (2009). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(2), 160-176.
- Alaylıoğlu, R., Oğuzhan, F. (1968). Zaman. Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, İstanbul.
- Altay Süpürgeci, İ. (2019). Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman etkinliklerinin uygulanması ve rekreasyonun yaşam kalitesini arttırmadaki etkisine ilişkin görüşleri (Master’s thesis, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başarıma yolları. 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 241.
- Çam, S. (2022). Spora Yönelik Tutum ve Mutluluk İlişkisi (Sağlık Sektöründe Bir Araştırma). Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 20(1), 2022, 36-47.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 784-790.
- Çevik H., Şimşek Y. K., Mercanoğlu O. A., Bayram A. (2018). Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Araştırma Makalesi, 10(2):149-163.
- Çevik, A., Ünal, H. (2018). Semiological analysis of sports related advertisements featured on Tv or Online. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 4(1), 26-38.
- Çöpür H. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon ve boş zamanın anlamı ilişkisinin incelenmesi, Akademisyen Kitabevi, karaman.
- Diker, S. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi (Balıkesir Üniversitesi Örneği)” . Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir.
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., Tezcan, E. (2022). Gençlere yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği (gyeb): bir ölçek uyarlama çalışması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(2), 644-653.
- Gezer, A. (2014). “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelen-

- mesi (Bartın İli Örneği)” . Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Bartın.
- Gökdağ, M. (2018). “Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın İli Örneği)” . Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Gökkyer, E., ve Bilgili, B. (2014). Bartın İli örneğinde yeşil alanların ulaşılabilirliğinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Turkish Journal of Forestry*, 15(2), 140-147.
- Gülнар, Ü., ve Güven, F. (2023). Squat Egzersizini Yapan Kadınlarda Yaşam Doyumunun Öz Güven Üzerine Etkisi. Presented at the 8th International Congress On Humanities And Social Sciences In A Changing World Proceedings Book, İzmir.
- Güven F, Yılgın A, Şahin H.M. (2022). Examination of disadvantaged children’s communication skills with sports branches, *Turkish Journal of Kinesiology*, 8,4, 122-131
- Gülнар Ü. (2015). Turizm İşletmelerinde Çalışanların İş Doyumu: Konya Rixos Otelinde Bir Uygulama I. Eurasia Internationaltourism Congress:Current Issues. Trends And Indicators Konya 28-30 May, 2015.
- İnal, A. N. (2003). Beden eğitimi ve spor bilimi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon: Boş Zamanları Deđerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karavelioğlu B. M. (2012). “İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi ile Komut Yönteminin Futbola Özgü Beceri Öğrenimine Etkisinin Araştırılması” . Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara.
- Karcı, E. Y. (2021). “Aile içi iletişim ve aidiyet duygusu ile spora yönelik tutum ilişkisinin incelenmesi”. Muđla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Muđla.
- Kılıç K. (2006). “Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması (İstanbul Örneği)”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
- Kılıçman İ, Çınar R, Cöhce A.A, Çöpür H, Güzele, Özdemir B. (2022). Lise-lerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri İlker, *Anatolia Social Research Journal I* (1).
- Koruç, N. (2001). Geleneksel sporlarımızdan ciritin rekreasyon amacı ile günümüze uyarlanması.
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.

- Temel S. A. (2019). “Yöneticilik Kademesinde Görev Yapmakta Olan Çalışanların Düşünme Stilleri İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” . Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Konya.
- Temel, A. S. (2019). Yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların düşünme stilleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir.(Tez No. 543839).
- Yavaş Ö. (2005). “Sporun Ekonomi içindeki Yeri ve Spor Pazarlama Üç Büyük Spor Kulübünde Uygulamalı Bir Araştırma” . Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Edirne.
- Yetim, A. Ç. (2015). Kongre Etkinliklerinin Deneysel Değeri Üzerine Bir Araştırma. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 12(2).
- Yılğın, A. (2022). Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivitesinin Yaşam Becerisini Geliştirmeye Etkisinin İncelenmesi: Randomize Yarı Deneysel Çalışma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 66-84.
- Yılğın, A. (2022). Rekreasyon ve Yaşam Becerisi Katılım Motivasyonu ve Teori Üzerine Yaklaşımlar. Efe Akademi Yayınları.
- Yılğın, A., Alpullu, A., ve Demirci, C. (2022). Dezavantajlı Çocukların Spor Eğitim Projesi İle Sosyal Uyumlarının İncelenmesi. Eurasian Research in Sport Science, 7(2), 90-99.