

Toplumda Spor Kültürünün Önemi

Erdem Ayyıldız¹

Özet

Bu çalışmanın amacı toplumlar için spor kültürünün ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktır. Sporun insanlar için önemi yadsınamaz bir gerçektir. İnsanların sporla olan ilişkilerini ve etkilerini kapsayan geniş bir alan olan spor kültürü, sadece fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları üzerinde değil, aynı zamanda sosyal yönü, etik ilkeleri ve toplum içindeki ahlaki boyutu üzerinde durmaktadır. Sonuç olarak, ülkelerin topluma spor kültürünü entegre ederken hem sağlık hem psikolojik hemde ekonomik olmak üzere birçok unsur üzerinde fayda sağlayabilirler. Bu durum ülke çıkarları açısından da önemli bir yer tutmaktadır.

1. TOPLUMDA SPOR KÜLTÜRÜNÜN ÖNEMİ

Spora, kültürel ve boş zaman etkinliklerine katılımın insanların refahına fayda sağladığı yaygın olarak kabul edilmektedir. Ancak, bu katkının parasal değeri hala belirsizliğini korumaktadır. Tasarruf önlemlerine dayanıklı sürdürülebilir politikalar oluşturmak için, bu etkinliklerin değerini daha iyi anlamak çok önemlidir (Schoemaker, 2023).

Spor kültürünün toplumda algılanma biçimi çok önemlidir. Çünkü bir toplumda sporun nasıl algılanma, hissedilme, uygulanma ve ne düzeyde etki ettiğini ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkar. Buda kültür kavramını zamanla, bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz spor müsabakalarına olan katılımını etkilemenin yanı sıra, rekabet duygusunu ve sosyalleşmesini şekillendiren gelenek-görenek, normlar ve değerlerden oluşan bir unsur haline getirir. Spor kültürü sadece hareketli yaşamı değil, hareketli yaşamla birlikte insanlar ve toplumsal yapı üzerindeki psikolojik, sosyolojik ve ekonomik etkileri de kapsar. Bu nedenle spor kültürünü etkileyen bazı önemli etkenler üzerinde de durulması gerekmektedir.

1 Doç. Dr., Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, eayyildiz@nku.edu.tr
ORCID: 0000-0002-0805-1529

1.1 Fiziksel Sağlık ve Toplum

Sportif aktiviteler bireyin hem fiziksel hemde ruhsal anlamda gelişimine önemli katkı sağlar. Spor kültürünün vermiş olduğu en önemli avantajlardan birisi insanlara sağlıklı yaşamaya teşvik ederek, fiziksel ve ruhsal anlamda toplumu olumlu yönde etkiler.

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, yaşamında olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur. İnsanlık genelinde sağlıklı bir hayat sürebilmenin benimsenmesi için hareketli yaşamın düzenli olarak yapılması gerekmektedir. Günümüz yaşantısına bakıldığında, teknolojik gelişimle birlikte yaşamın getirdiği hareketsizlik insanlar üzerinde fiziksel aktivitenin önemini daha da belirgin hale getirmektedir (Rock ve ark., 2022). Ayrıca fiziksel aktivitenin toplum sağlığında önemli etkileri bulunmaktadır.

Hareketli yaşam insanların esnekliğini, kas gücünü, motor gelişimini ve dayanıklılığını artırmanın yanı sıra kalp-damar hastalıklarını önler ve obezite riskini en aza indirmede önemli bir araç olarak görülür. Aynı zamanda, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik gelişim üzerindeki etkisindeki olumlu etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan düzenli egzersizler, stres düzeylerini düşürmeye yardımcı olur, depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmede de önemli bir faktördür. Bu durumun temelinde ise, endorfin ve serotonin gibi bireyi mutlu edecek hormonlarının salgılanmasını artırır ve insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar (Violant-Holz ve ark., 2020).

Sağlık harcamalarının düşmesinde fiziksel aktivite ve hareketli yaşam önemli katkılar sağlar bu nedenle toplum genelinde bunun yaygınlaştırılması ülkelere önemli bir kazanç sağlar. Spor kültürünün bu nedenle aşılardan toplumlar daha mutlu ve daha sağlıklı bir yaşam tarzıyla karşı karşıya kalır. Bu da uzun vadede sağlık sektöründe ve iş gücünde ekonomik faydalar getirir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünya genelinde hareketsiz yaşamdan dolayı her yıl milyonlarca ölüm ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, toplumda fiziksel aktivitenin insanlara bir kültür haline getirilmesi, sağlıklı ve uzun yaşamakla sınırlı değildir. Aynı zamanda, genel toplum sağlığı açısından önemli görülmektedir (Maugeri ve ark., 2020).

Spor kültürü yüksek olan toplumlarda hareketli yaşamın sağladığı bir diğer unsur ise insanların kaynaşması ve sosyal boyutu olarak görülmektedir. Hareketli yaşam sağlayan toplumlarda insanlar spor ve egzersiz yoluyla sosyal ilişkilerini geliştirmenin yanı sıra toplumda daha aktif bir rol almaya ve kültürler arasında kaynaşmaya sebep olur. Özellikle toplu şekilde yapılan

spor aktiviteleri sayesinde, bireyler ortak amaçlar için hareket etmeyi, takım ruhunu ve ortak hedefler doğrultusunda doğrultusunda çalışmayı öğrenmelerinde fayda sağlar. Bu, sosyal ilişkilerin gelişimini desteklerken, toplumsal ilişkilere de katkısı önemli görülmektedir (Tukhtanazarov, 2022).

Bir ülke içerisinde düzenlenen spor organizasyonları, etkinlikler ve rekreatif olaylar bireyler arasında iletişimi, kültürel bağ kurmayı kısacası etkileşimi artıran önemli bir husustur. Özellikle toplu olarak yapılan ve herhangi bir statü ya da ayrımcılık gözetmeksizin yapılan aktiviteler dayanışmayı teşvik edici görülür. Bu durum toplumda aidiyet duygusunu harekete geçirmenin yanı sıra sosyal bütünleşmeye destek verir. Hareketli yaşamın desteklenmesi için topluma spor kültürü kazandırılması gerekmektedir. Bunun için kamu ve özel sektör kuruluşları önemli rol oynamaktadır. Bu doğrultuda atılabilecek bazı adımlar şunlardır (Dilnoza, 2023):

- **Eğitim:** Okullarda beden eğitimi derslerinin daha yoğun bir şekilde işlenmesi ve spor kültürünün yaygınlaştırılması için akademik desteklerle ders müfredatlarının ona uygun yapılması gerekmektedir. Ayrıca eğitimin içerisinde sadece fiziksel aktivite yaptırılması değil hareketli yaşamın sağlık için ne kadar önemli olduğuna dair insanları bilinçlendirmek hedeflenmesi faydalı olacaktır.
- **Altyapı Geliştirme:** İnsanların spor aktivitelerine ulaşması ve egzersiz alanlarının ekonomik gösterge olmadan her kesime uyarlanabilir olması gerekmektedir. Özellikle yerel yönetimler bu konuda daha aktif rol oynayabilir.
- **Kampanyalar ve Teşvikler:** Sporla ilgili kuruluşlar hareketli yaşam için çeşitli kampanyalar düzenleyebilir. Örneğin hareketli yaşama dahil olan bireylere ücretsiz ya da indirimli bazı destekler verilebilir.
- **Toplumsal Katılım:** Spor kültürünün gelişimi için etkinlikler düzenlenip toplumun bu etkinliklere katılımı teşvik edilebilir. Bu durum sadece hareketli yaşamı değil, toplumun kaynaşmasında katkı sağlar.

Spor kültürü yüksek insanlar, sağlıklı bir toplum için önemli görülmektedir. Bu nedenle hem sosyal bağları güçlendirmek hem de fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı toplumlar oluşmada spor kültürü önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü teknolojiyle birlikte günümüze gelen hareketsizlik, toplum sağlığı için önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Bu yüzden, toplum genelinde spor kültürüyle birlikte hareketli yaşamın artırılması, ülkelere sağlıklı toplumlar kazandıracak ve ekonomik açıdanda olumlu sonuçlar alınacaktır.

1.2. Toplumsal Etkileşim ve Birliktelik

İnsanlar, var oldukları toplum içinde birbirlerine saygı, sevgi, ahlak, örf ve adet gibi davranışlar sergilemesiyle bir kültür ortaya çıkarılırlar. Bu toplumların içinde varolan bazı davranışlar toplumsal ruhun oluşmasında çok önemli görülmektedir. Örneğin fairplay davranış tarzları spor camiasında önemli olduğu için toplumada uyumu olabilecek önemli bir ahlaki davranış örneği olabilir. Spor kültürü yoluyla, yapılan her türlü spor organizasyonlarında görsel, yazılı ve sosyal medyada milyonlarca kişi tarafından izlenen bu organizasyonlar bu örnek davranışları toplumun kültürü haline getirebilmek için yerinde bir araç olacaktır. Çünkü spor camiasındaki olumlu davranışlar toplumuda etkileyebilecek güce sahiptir. Örneğin toplumda sevilen ya da başarıları sürekli ön plan olan sporcuların hareketleri insanlar tarafından devamlı olarak takip edilir. Bu durum sporcunun hayran kitlesini oluşturmanın yanı sıra davranışlarıda toplumu etkileyebilmektedir. Bu sporcunun sergilediği örnek davranışlarda kitle iletişim aracıyla topluma servis edildiğinde olumlu bir davranışla kültür oluşturmanın önü açılacaktır. Bu nedenle spor müsabakalarında ahlaki ve etik davranışlar toplumsal karakterin gelişimine katkıda bulunur. Sonuç olarak spor camiasında sergilenen örnek ahlaki ve etik davranışların teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması toplumsal karakterin oluşumu açısından önemli hale gelmektedir (Dilnoza, 2023).

Rekabet ve kişisel içinde spor kültürü önemlidir. Çünkü spor organizasyonları içerisinde bir rekabet bulundurulur. Bu rekabet sadece kazanmak ya da kaybetmekle sınırlı bir durum değildir. Aynı zamanda, kendini keşfetme ve geliştirme, ulaşılmak istenen hedefe doğru planlı bir şekilde yaşama ve bu hedeflere ulaşmak için yapılan çalışmalar spor kültürünün önemli unsurlarındandır (Dadelo, 2022).

Toplumların sporla olan ilişkisi o toplumun tarihine, kültürüne ve bulunmuş olduğu coğrafyanın yapısıyla bağlantılıdır. Bunu durumu iyi bir şekilde analiz etmek gerekir. Çünkü spor kültürü, kitle iletişim araçlarıyla ulaştığı geniş kitlelere bunu en iyi ve kültürel yapıya uygun bir şekilde aktarılması gerekmektedir. Bunun için bazen toplumun kültürünü yansıtan olumlu figürlerde kullanılabilir (Cashmore, 2003).

Sporun artık günümüzde önemli bir endüstri halinde geldiği yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle spor kültürü, ekonomik hareketleri de önemli ölçüde etkilemektedir. Düzenlenen Spor organizasyonları, sponsorların vermiş olduğu destekler, organizasyonlardaki bilet satışları, yayın gelirleri, ülke içerisinde üretilen spor malzemeleri ve toplumun o malzemeleri tüketim durumu sporun ekonomik yapısını oluşturan önemli unsurlardan birkaçıdır. Sonuç olarak, spor kültürü insanlara ve ülkelere önemli katkılar sağlayan bir

araçtır. Bu araç sadece fiziksel, psikolojik ve kültürel bağların güçlenmesi için değil, aynı zamanda ülkelerin ekonomik yapılarında da önemli katkılar sağlayan bir unsur olduğu görülmektedir (Cashmore, 2003).

1.3. Spor Kültürü ve Çocuklar

Spor kültürü, toplum içerisindeki değerlere sportif etkinliklere olan bakış açısına ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına bakılarak şekillenir. İnsanların hem bireysel hem de toplumsal olarak gelişimin temel yapısını oluşturmak için önemli bir etkidir. Özellikle çocuklar göz önüne alındığında spor kültürü; fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinde önemli bir katkı sağlayıcıdır. Sporun çocuklara sağladığı disiplin, grup çalışması, kişisel gelişim ve sorumluluk bilinciyle birlikte, yaşamlarında önemli bir rol oynayıcı etmen haline gelmektedir (Yılmaz ve Pala, 2020).

Spora çocuk yaşta başlamak, ilerleyen zamanlarda da sporu bir kültür ve yaşam tarzı haline getirmelerinde önemli bir faktör olacaktır. Bu durum spor kültürünü ortaya çıkararak çocukların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumlu yönde fayda sağlamasına neden olacaktır. Hareketli bir yaşam tarzını benimseyen çocuklar daha güçlü bir fiziksel yapıya sahip olmanın yanı sıra, daha iyi motor becerilere ve sağlıklı psikolojik yapıya sahip olurlar. Ayrıca spor, çocukların günlük yaşamlarında karar verme ve stresle başa çıkma konusunda da önemli faydalar sağlayacaktır (Yılmaz ve Pala, 2020).

1.4. Spor ve Toplum

Sporun yüksek sosyal değeri vardır ve gençlerin çoğunluğu için fiziksel aktivite için birincil bağlamdır. Dahası, ulusal ve uluslararası düzeylerde sporda yarışan gençlerin sayısı artmaya devam etmektedir. Spora verilen önemin bir sonucu olarak, birçok çocuk ve ergen, elit statüye ulaşma hedefi ile nispeten genç yaşlarda bir sporda uzmanlaşmış, sistematik bir eğitime başlamaya teşvik edilmektedir (Malina, 2009). Bu teşvik edilme durumu toplumların sağlıklı nesiller yetişmesinde önemli rol oynamaktadır. Ancak bu strateji ülkeden ülkeye değişiklikler göstermektedir. Örneğin, bazı ülkeler herkes için spor kavramını daha ön planda tutarken bazı ülkeler performans sporcularını yani uluslararası alanda başarı edecek sporculara daha fazla yatırım yapmaktadır. Bu politikalar yapılırken unutulmamalıdır ki, uluslararası spor organizasyonlarında başarı elde etmek ancak spor kültürü yüksek toplumlarda mümkündür. Çünkü spor kültürü yüksek toplumlarda daha geniş çaplı spora katılım vardır. Bu ülkelerde spor politikalarıyla desteklenen toplumda başarı kaçınılmaz olacaktır. Ayyıldız ve ark., (2023), Ayyıldız ve Kayabeşler (2022) medyanın spora katılım açısından etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hareketsiz yaşam tarzları ve yetersiz fiziksel aktivite seviyeleri küresel bir sorundur. Örneğin İspanya'da okul çağındaki nüfusun yalnızca %63'ü haftada en az bir gün düzenli fiziksel aktiviteye katılırken, %83'ü düzensiz FA yapmaktadır. Bununla birlikte, yalnızca %43'ü sıklık ve yoğunluk açısından aktif olarak kabul edilebilir. Okul nüfusunun %20 ila %30'u hareketsizdir ve okul çağı, fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir dönemdir. Dolayısıyla, bu aktiviteler çocuklukta pekiştirilirse, gençlerin aktif yetişkinler olma ve yaşamın her aşamasında fiziksel aktivitenin tüm etkilerinden yararlanma olasılığı artar. Genel olarak, uygulama düzeyi, diğer ülkelerde de gözlemlendiği gibi, ilköğretimden ortaöğretime geçişle aynı zamana denk gelen 11-12 yaşlarında önemli ölçüde azalır. Ayrıca, en belirgin şekilde organize fiziksel aktivitelerde görülen bir cinsiyet farkı da vardır; erkek çocuklarının %73'ü organize fiziksel aktiviteye katılırken, kız çocuklarının %53'ü katılmaktadır. Organize aktivitelerin çoğu okul dışındaki tesislerde ve alanlarda gerçekleşir. Organize olmayan aktivitelerde ise bunlar çoğunlukla kentsel alanlarda gerçekleşir. İspanyol okul çocukları arasında spor yapmanın önündeki engelleri analiz ettiğimizde, en sık verilen nedenler “çünkü zamanım yok” (%25) ve “çünkü bundan hoşlanmıyorum” (%20) olmuştur. Sadece %9'u “para gerektirdiği için” ve %5'i “çünkü çok uzakta” olduğunu belirtmiştir (Consejo Superior de Deportes, 2023).

2. Kaynakça

1. Ayyıldız, E., Besler, H. K. (2022). Examination of social media addiction and sleep behavior of athletes: a study on athletes in universities. *Journal of Educational Issues*, 124-134.
2. Ayyıldız, E., Kayabeşler, H., Güllü, M., Yagin, F. H., Aldhahi, M. I., García-Grimau, E., & Al-Mhanna, S. B. (2023). Examining mindfulness and moral disengagement in doping: Perspective of Turkish wrestlers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1142343.
3. Cashmore, E. (2003). *Sports culture: an AZ guide*. Routledge.
4. Consejo Superior de Deportes. Los Hábitos Deportivos de la Población Escolar en España. Available online: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/66767/00820122017247.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Ulaşıldı: 10 Ekim 2024).
5. Dadelo, S. (2022). Sports culture in the creative industry.
6. Dilnoza, Y. (2023). Sports, culture and society. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152-163.
7. Malina, R. M. (2009). Children and adolescents in the sport culture: the overwhelming majority to the select few. *Journal of exercise science & fitness*, 7(2), S1-S10.
8. Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6).
9. Rock, C. L., Thomson, C. A., Sullivan, K. R., Howe, C. L., Kushi, L. H., Caan, B. J., McCullough, M. L. (2022). American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA: a cancer journal for clinicians*, 72(3), 230-262.
10. Schoemaker, J. (2023). A review of well-being valuation for sports, culture and leisure activities. *Sustainability*, 15(6), 4997.
11. Tukhtanazarov, I. (2022). IMPORTANT ASPECTS OF FOCUSING ON PHYSICAL ACTIVITY IN SPORTS. *Research Focus*, 1(4), 308-311.
12. Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9419.
13. Yılmaz, A., Pala, S. (2019). Sports in Children's Picture Books. *Universal Journal of Edu*

