

SPOR KÜLTÜRÜNÜN OLUŞMASINDA BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİNİN ÖNEMİ VE KATKILARI

Prof. Dr. Hasan Kasap*

GİRİŞ

Olimpik Eğitimin “Hedef Kitle”i” Olarak Öğrenciler

Gelişmiş ülkelerin öğretim programlarına bakıldığında, spor etkinliklerine başlama yaşının çok küçük yaşlara indiği görülmektedir. İlköğretim öncesi dönemde çocuğun hareketliliği biyolojik temellidir ve dürtüsel niteliktedir. Çoğunlukla amaçlılık söz konusu değildir ve zevk alındığı için yapılmaktadır. Çocuk bu dönemde, aktif olarak katıldığı hareket yaşamının ve bu yaşam ortamlarını düzenleyenlerin etkisindedir. 3 yaşlarından itibaren oyun formunda başlayan spor, çağdaş insan için yaşam boyu süren bir etkinliktir. Çocuk bu dönemde, oyun formundaki sporla tanışarak, işbirliği yapma, paylaşma, yarışma davranışlarını kazanır ve böylece sosyal bir varlık olarak şekillenmeye başlar.

6-14 yaşı kapsayan ilköğretim çağında, benlik algısı gelişir ve buna bağlı olarak başarı duygusu son derece büyük bir önem kazanır. Dürtülerin etkisi azalmıştır, buna bağlı olarak da öğrenme etkinliklerine daha aktif olarak katılmaya çalışır. İlköğretim öncesi dönemdeki bağımlılıklar giderek azalır ve öz disiplin gelişir. Sosyal gelişim açısından, aileyle sınırlı çevreden daha geniş bir sosyal çevreye geçiş yaşanır. Bu dönemde çocuğa, sorumluluk alma, işbirliği yaparak çalışma, kendini yönetme, zamanı iyi kullanma, kendine güvenme, planlı çalışma, sabırlı olma, yaptığı işten zevk alma, kendini ifade edebilme gibi becerilerin kazandırılması gerekmektedir. Bu sorumluluk da büyük ölçüde ilköğretim kurumlarına ve öğretmenlere düşmektedir. Kurumsal eğitimde yer alacak “olimpik eğitim programı”, belirtilen bu özelliklerin kazandırılmasında ilköğretim çağından başlayarak önemli bir katkı sağlayacaktır.

14-17 yaşlar arasını kapsayan ortaöğretim çağı, ergenlik döneminin içinde yer almaktadır. Bu yaşlar, 10 yaşlarından sonra başlayan soyut düşünmenin belirginleştiği, özgürlük, ahlak, erdemlilik gibi temel değerlerin yerleşmeye başladığı, estetik algının geliştiği bir dönemdir. İlköğretim yıllarından itibaren uygulanmaya başlanacak “Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Programı”nın ortaöğretim bölümünde de, gelişimsel özelliklere uygun olarak, sportmenlik anlayışı kazandırma ve bunu bir yaşam felsefesine dönüştürme amaçlanır. Buna bağlı olarak toplumumuzda bir spor kültürünün oluşmasına katkı sağlanabilir.

* M.Ü. BESYO Öğretim Üyesi, Spor Bilimleri Derneği Başkanı

Değişim Aracı olarak “Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü”

Eğitim tanımlarının ortak özelliği, eğitimin bir süreç olması ve kişinin önceki durumdan daha yeterli hale gelme yani değişim sürecidir. Eğitimin amacı ve aracı insandır, kaynağını felsefeden, geçerliğini bilimden, değerini toplumdan alır. Kısaca; Öğrenme, yaşam ve deneyimler yolu ile kişinin davranışlarına yönelen değişim eylemidir. Diğer bir anlatımla kültür ve eğitim bir bütündür. Kültür insanlık tarihinin, ilkel yaşamdan uygar topluluğa erişmesine ışık tutan ortak mirasıdır. Böylece eğitim, toplum kültürü açısından önem kazanır. Toplumlar kültürlerini sürdürme sorumluluğunu gözardı edemez. Gençliğin eğitim yönelimleri ise şansa bırakılamaz.

Spor insanın yaşama biçiminin parçası olan bir süreçtir. Bir davranış biçimidir;

Fiziksel uygunluk ve becerileri içeren Psikomotor davranışları,

Bilgi, anlayış, uygulama, analiz, sentez, algılama, değerlendirme gibi bilişsel becerileri,

Değerler geliştirme, toplumsallaşma, kabullenme, bireyler arası ilişki, başkalarını dinleme, adil olma.. v.b duyuşsal tutum ve davranışları içeren bir yaşama biçimidir.

Eğitim Programlarının Gelişim Aracı Olarak Olimpik “Eğitim ve Spor Kültürü”

Spor kültürünün geliştirilmesi, haftada bir ya da iki saatlik beden eğitimi derslerinden daha fazla ve daha farklı uygulamaları gerektirmektedir. Çünkü oyun ve spor etkinliklerinin bir eğitim aracı olarak kullanılması öncelikle aile, yakın çevre ve okulun tümünü ilgilendirdiği yoğunlukta gelişebilir.

Sporculuğu ve sportmenliği; “erdemlilik, mükemmellik vasıfları ile bezenmiş olma” kültürü olarak benimseme, çocuğun çevresindeki değişim ortamının desteği ile gelişebilir. Olimpik eğitim sporu ve olimpiyatları bu “erdemler” için bir sembol olarak kullanır. Okul ve spor programlarının erdemli insanı yetiştirmede ortak amaçlar için kullanılması aile, okul ve okul dışı spor eğitim programlarından sorumlu herkesin görevi olmalıdır.

Olimpik eğitim; programlar arası iletişim ve bağlantı kurarak, bütünlük ilkesi yaklaşımı ile aynı amaç ve değerlerin oluşmasına hizmet edebilir. Çocuğun yaşamındaki “önemli” konumdaki herkes sporculuğu bir erdem, bir değer sembolü olarak kabul ettiği sürece çocuk da bunu bir değer olarak benimsemeye başlayacaktır. Öğrenme çevresi böyle bir kültürün izlerini taşıdığı ölçüde spor, Milli Eğitimin vazgeçilmez bir aracı olabilecektir.

İleri ülkelerde spor eğitimi, Milli eğitim programlarının vazgeçilmez bir bölümünü oluşturmaktadır. Tüm programları kapsayan olimpik eğitim ise insanın çok yönlü gelişimini hedeflemektedir. Olimpiyatlara “ev sahipliği yapma” onuruna erişen ülkelerin bu yarışları kazanmalarında “Okullarda Olimpik Eğitim Programları”nın önemli bir avantaj sağladığı bilinmektedir. Gençliğimizin olimpiyat kültürü ve felsefesi ile milli değerlerini kaynaştırması ancak çağdaş ve akılcı bir programla mümkündür. Nitelikli bir *olimpik eğitim programı*, nitelikli uygulayıcılarla hayata geçirilerek; nitelikli sporcu, seyirci,

vatandaşlar ve işbirliği değerleri gelişmiş girişimci bireylere sahip bir toplum oluşmasına katkıda bulunur.

Olimpik Eğitim Programı; temel sorumluluğunu beden eğitimi ve spor programlarının üstlendiği, ancak disiplinler arası bir öğretim programı yaklaşımıyla, temel öğretim ilkelerine uygun bir öğrenme-öğretme sürecini içermektedir.

Beden Eğitimi Öğretmeninin Liderliğinde “Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Programından beklenenler:

Çağımız, insanın, kendisi ve çevresi ile barışık olmasını, milli ve evrensel değerleri benimsemesini ve bunu kişiliğinin doğal bir parçası haline getirmesini gerektirmektedir. Bu anlayış, “Olimpik Eğitim Programı”nın da temel yaklaşımıdır. Bu bağlamda bu programla,

1. *Bireysel gelişim için:* Olimpik eğitim etkinliklerine katılacak çocukların, çabalarının sonucunda yeteneğini gösterme ve başarılı olmayı, dürüstlük ve nezaketi, fedakarlığı, kendini yönetme ve dayanıklı olmayı, sağlıklı ve temiz bir yaşam sürmeyi, ahlaki prensiplere sahip olmayı, fanatizme yönelmeden rakibin başarısını kabullenmeyi ve sporu bir sanat olayı gibi izlemeyi öğrenmeleri,
2. *Toplumsal gelişim için:* Olimpik eğitim etkinlikleri aracılığıyla öğrencilerin, insan saygınlığını titizlikle koruyan barışçıl bir toplumun oluşturulmasına özendirilmeleri, tüm insanlar arasında arkadaşlığı, karşılıklı anlayışı, eşit koşullar altında dürüst ve dostça rekabeti ve kurallara bağlı yarışmayı benimsemeleri, ulusal ve evrensel değerlere sahip çağdaş insan olarak yetişmeleri, karşılıklı anlayış ve hoşgörü kültürünü geliştirerek bir yaşama biçimi haline getirmeleri,
3. *Ulusal ve Evrensel barış için:* Olimpik eğitim, ulu önder Atatürk’ün “Yurtta barış, dünyada barış” özdeyişine uygun olarak ulusal ve evrensel barışın korunması ve sürdürülmesinde, uluslar, ırklar, renkler, cinsler, politik sistem ve sınıflar arasında hiçbir ayırım kabul etmeksizin; karşılıklı saygı ve işbirliğini geliştirmeleri,

beklenir.

Eğitimciler, olimpik düşünce ve spor kültürü aracılığı ile çağdaş eğitim yaklaşımlarını güncelleştirebilme ve bir dinamizm kazandırma fırsatını kullanabilirler. Böyle bir program, okuldaki diğer derslerin öğretim programlarıyla kaynaştırılarak bu derslerin uygulama ve yaşantıları zenginleştirilebilir.

Bu açıklamalara bağlı olarak “Olimpik Eğitim Programı”, 21. yüzyılın insanını yetiştirerek toplumun geliştirilmesinde, sporun bir eğitim aracı olarak kullanılmasını sağlaması açısından oldukça önemlidir.

Beden Eğitimi Öğretmeninin Uygulayacağı Olimpik Eğitimin Programının Vizyonu

Programın yakın ve uzun erimde ulaşılabilecek önemli amaçları, bunlara nasıl ulaşılabileceği ve ulaşıp ulaşılamadığı şu sıra ile izlenebilir;

- Türk toplumunun sağlıklı, üretken ve güçlü bir yapıya kavuşması için, beden eğitimi ve spor etkinliklerinden en az biri, halkımızın yaşam boyu alışkanlıkları arasında yer alabilmelidir.
- Her çocuğun kendi bedensel ruhsal ve moral gelişimi için, “oyun ve spor hakkı”nı uygun koşullar sağlanarak kullanmasına imkan verilmelidir.
- Oyun, hareket ve spor etkinlikleri öğrencilerin istekle ve gönüllü katıldıkları ender fırsatlara sahip eğitim araçları olarak ele alınmalı ve değerlendirilmelidir. Bu etkinlikler kendi amaçlarının gerçekleşmesi yanında diğer derslerin amaçlarının gerçekleşmesinde de önemli bir katalizör görevi görmelidir.
- Etkinlikler sadece sonuç yaklaşımı uygulama yerine, çocuğun tüm gelişimini hedef alacak şekilde düşünülmeli tasarlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Etkinlikler beden eğitimi ve sporun kendi değerlerini geliştirirken Ulusal ve Evrensel değerlerin gelişimine büyük bir önem vermelidir.
- Etkinlikler, öğrencilerin kendi içindeki sporcuyu keşfetmelerine ve böylece kendi arzu ve istek ve yeteneklerine uygun spor etkinlikleri aracılığı ile çok yönlü eğitilmelerine fırsat verecek uygulamaları içermelidir.
- Program etkinlikleri, klasik bağımsız ders anlayışı yerine İlköğretim programı içindeki her dersle geçişim yaparak, bir bütünlük içinde “oyun, hareket ve spor” alanının eğitici fırsatlarını kullanabilmesine imkan vermelidir.
- Program etkinlikleri çocukların, aşırı rekabet ve yarışma hırslarını, ahlak ilkeleri doğrultusunda dengeleyerek; rakibine değer veren ve onun sağlığına kendi sağlığı kadar önem veren, kendisi ve çevresi ile barışık bir insan olarak yetişme ve gelişmesini ön planda tutmalıdır.
- Program etkinlikleri çocukların, kendileri ya da kendi takımından başka birey ya da takımların başarılarına kendi başarıları kadar değer veren ve takdir eden, bu başarıları “bir sanat eseri izleyicisi” gibi izleme alışkanlık ve kültürü geliştirmelerini sağlamalıdır.
- Program etkinlikleri çocukların, birbirleri ile işbirliği içinde ortak çalışabilen, birbirlerinin güçlü yönlerini birleştirip ekip çalışmasının avantajlarını kullanabilen, kendi bilgi ve becerilerini başkaları ile paylaşabilen, başkalarının düşünce ve üretkenliğine değer veren davranışlar geliştirmelerine imkan vermelidir.

Olimpik Eğitim ve Spor Kültürünü Geliştirmenin Evrensel Amaçları

1. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri aracılığı ile kişiliklerini zenginleştirmelerini ve bu etkinlikleri, kültürle harmanlanmış yaşam boyu bir deneyim haline getirmelerini,
2. Adil oyun (Fair Play) anlayışına bağlı olarak, dayanışma, hoşgörü ve karşılıklı saygı duygularını geliştirmelerini,
3. Ulusal ve Evrensel düzeyde barışı, birbirini anlamayı, farklı kültürlere saygıyı ve çevreyi koruma bilincini kazandırarak, insanlığın temel değerlerini geliştirme isteği duymalarını,
4. Olimpik idealler doğrultusunda, bedensel, zihinsel, sosyal, duygusal ve ahlak değerleri bakımından mükemmele ulaşma ve başarma isteği duymalarını,
5. Antik ve modern olimpiyatlar ile spor tarihini inceleyerek, insan uygarlığının sürekliliği duygu ve düşüncesini geliştirmelerini amaçlamaktadır.

OLİMPİK EĞİTİM PROGRAMLARININ UYGULAMAYA GEÇİRİLMESİ

Beden Eğitimi Öğretmeninin Yapacağı Uygulamaların Genel ilkeleri;

1. Olimpik Eğitim Programlarının uygulamaya geçirilebilmesi için iki önemli unsur bulunmaktadır:
 - a) Tanıtım kampanyaları,
 - b) Temel kaynak(kılavuz) kitap ya da temel öğrenme araçları,
2. Öğretmenler ortaya koyacakları modeller hususunda desteklenmeli,
3. Çocuklar Olimpik Eğitim programı ile ilgili semboller, resimler, seremoniler ve hikayeler ile özendirilmelidir,
4. Çocuklar, kitaplardan ya da anlatılanlardan çok, etkinliklere içinde kişisel deneyim kazanarak, öğrenirler,
5. Olimpik Eğitim Programı, eğlence ve oyunla deneyim kazanmayı özendirmelidir.
6. Olimpik Eğitim Programı, öğretmenlerin kendi programlarının iyi işleme sürecine de yardımcı olmalıdır,
7. Mini-Olimpiyat şeklindeki spor organizasyonları Olimpik Eğitim programlarının önemli bir parçasıdır.
8. Değişik akademik disiplinlere ait öğretmenler programlarına Olimpik Eğitim Prensipleri'ni ve aktivitelerini entegre edebilirler. (Örneğin: Güzel sanatlar, Edebiyat, Tarih, Coğrafya, Türkçe, Fen bilimleri)
9. Fair Play'in eğitim stratejilerinin, oyun ve fiziksel Etkinliklere katılması, fair play değer ve davranışlarının kazanılmasında önemli bir yer tutar.
10. Olimpik Eğitim Programları antrenörleri, sporcuları, yöneticileri, velileri ve çocuğa örnek olabilecek tüm ilgilileri, örnek davranışlarda bulunmaya özendirmelidir.
11. Televizyon ve diğer iletişim araçlarının mesajları Olimpik Eğitim Programlarına hız kazandırmasında önemli olabilirler.
12. Sporcuların, okulları ve gençlik gruplarını ziyaret etmeleri, Olimpik Eğitim Programının rol model elçileri olarak inisiyatif kazandırır,
13. Etkili bir Olimpik Eğitim girişimi çocukların kendi aralarında konuşma ve tartışmalarına olanak ve fırsat tanır.

Beden Eğitimi Öğretmeninin Programı;

1. Çocuklar için açık ve kesin amaç ve sonuçlara dayalı olmalı,
2. Öğrenme;
 - Öğrencinin aktif katılımını gerektirir,
 - Bireysel ve grupla birlikte gerçekleşen bir süreçtir ve
 - Herkes farklı şekilde öğrenir. prensiplere dayanmalıdır.
3. Önemli amaç ve hedefleri geliştirecek şekilde, aşamaları iyi planlanmış bir sunuşla öğretim ve öğrenimi kolaylaştırmalı.
4. Etkinliklerin, çocukların yetenek ve gelişimsel düzeylerine uygunluğu güven vermeli,
5. Değerlendirme;
 - Bireysel başarı sonuçlarının düzeyinin saptanması ile,
 - Program amaçları ile,sağlanmalı,
6. Özendirici ve ödüllendirici bir gönüllü katılıma dayalı olmalı,

Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Programının Genel amaçlarının Gerçekleştirilmesinde Beden Eğitimi Öğretmenine Uygulama Önerileri:

Temel Amaç:

1. Yaşam boyu deneyim anlayışı olarak, Ulusal ve Evrensel kültürle harmanlanmış bir beden eğitimi ve spor etkinlikleri aracılığı ile insanın kişiliğini zenginleştirme.

Strateji Örnekleri:

Aktif katılım için her düzeyde başarı ve çaba için uyarıcılar ve ödüller sağla,
Eğlenceyi vurgula,
Fiziksel etkinlikleri geniş bir yelpazede sunmaya çalış,
Özellikle daha küçük yaş gurupları için yarışma yerine katılımcılığı vurgula ve katılım belgeleri ver,
“yaşayarak öğrenme” modellerini kullan, katılımı destekle ve mükemmelliği ara,
Kişilik geliş ve değişimini başkaları ile yarışmaksızın dikkate al ve başkalarının çabalarını da benimse, herkesi kapsayacak etkinlikler düzenle,

Kültürel Etkinlik örnekleri:

- Öğretmen ve öğrencileriyle birlikte okul içi ve okul dışı sanatsal yarışmalar,
- Semboller(Örneğin: Olimpiyat bayrağı, ateşi ve meşalesi) sunuluşlarını ve anlamlarını tartış,
- Açılış ve kapanış törenleri dahil tümü ile birlikte Olimpiyat oyunlarını irdele,

- Olimpizm kavramını tanımlayarak plastik sanatlar(resim heykel) müzik ve fotoğrafları ile sergile,
- Olimpiyat oyunlarını ve olimpik hareketi sevdirmek ve yüceltmek için video kayıtları ve ilanlar oluştur,
- Spor konuları ile ilgili şiir, oyun ve kitaplar oku ve tartış,
- Sporla ilgili konuları bulmak amacıyla resim galerileri, müze ve spor müzelerini ziyaret et,
- Pozitif kültür değişimini gerçekleştir.

Temel Amaç:

2. Fair play anlayışı ile insanlığın dayanışma duygusunu, hoşgörü ve karşılıklı saygıyı geliştirme.

Strateji Örnekleri:

- 2.1. Değişik tip uygulamalar aracılığı ile tartışma ortamı yaratmak,
- 2.2. Fair play'i ödüllendirmek için;
 - Çocuklara "Fair play ödülünü kim haketti?" diye sor,
 - "Niye ?" olduğunu sor,
 - Böylece çocuklar kendi Fair play kavramlarını geliştirirler.
- 2.3. Çocuklardan "kahramanları"nın ve "kötü adamları"nın kimler olduğunu söylemelerini iste,
- 2.4. Kendi deneyimlerinden fair play davranışlarını belirlemelerini iste,
- 2.5. Çocuklardan kendi oyun kurallarını kendilerinin koymalarını iste,
- 2.6. Turnuva v.b. organizasyonları yapmalarına yardım et,
- 2.7. Fair play örnekleri bulmak amacı ile gazete ve TV programlarını incele,
- 2.8. Broşür ve karikatürleri kullanarak bazı belirgin fair play olaylarını araştır,
- 2.9. Fair play temalı yarışmalar için çizimler(resimler) yapmalarını öner.

Temel Amaç:

3. Yöresel ve ulusal gereksinmelere göre; barışı, hoşgörü anlayışını, farklı kültürlere saygıyı, çevreyi korumayı, insanlığın temel değer ve geleneklerini kabullenmeyi özendirmeli,

Strateji Örnekleri:

- 3.1. Okullar ve sınıflar arasında kalıcı arkadaşılığı sistemi kurmak (Mesela network'de arkadaşlık)
- 3.2. Yarışmalarla çocukları bir araya getirmek,
- 3.3. Velilerin de katkılarıyla yarışmalar süresince evlerde kalma olayını gerçekleştirmek,
- 3.4. Uluslararası ziyaretçilerin (Konukların) gelmesini sağlamak,
- 3.5. Uluslararası sporcu ve konukların ilkokulları ziyaretini sağlamak,
- 3.6. Uluslararası gençlik festivallerine katılmak-Bu mini olimpiyat ile gerçekleştirilebilir-Farklı ülkelerin dans ve oyunlarını öğrenmek,
- 3.7. Görsel kaynaklar bulmak,
- 3.8. Milli günler üzerine yoğunlaşmak.

Temel Amaç:

4. Temel olimpik idealler doğrultusunda kazanma ve başarıyı özendirmeli.

Strateji Örnekleri:

- Öğrencilerin kendilerini tanımalarına yardımcı ol,
- Bireysel amaçlarına ulaşmaları için olanak sağla,
- Bireysel amaçlarını geliştirmede yardımcı ol,
- Bireysel değerlendirme kavramının gelişmesi için cesaret ver,
- Bireysel özelliklerini(Profillerini) birleştirmede öğrencileri yüreklendir,
- 3.1. Öğrencilerin birbirlerine karşılıklı olarak bir şeyler öğretebilme fırsatları yarat,
- 3.2. Birlikte öğrenmenin önemini öğret.

Temel Amaç:

- 5. Antik ve modern olimpiyat ve spor tarihini inceleyerek insan uygarlığının devamlılığı duygusunu geliştirmelidir.

Strateji Örnekleri:

- Belli Yaş Grupları için etkinlik tekliflerini içeren *öğrenme merkezi* oluşturun,
- Video ve posterler sağla,
- Antik ve modern olimpiyatlar arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri tartış,
- Olimpik biyografileri ve “büyük olimpik hareket”i kullan,
- Politika / Çevre / Doping / Cinsiyet / Amatörlük / Milliyetçilik / Aşırı Milliyetçilik gibi bazı olimpik konuları eleştirme, analiz etme, ve tartışmak,
- İlerde düzenlenecek olan (2012-2040 gibi) Olimpiyat Oyunları hakkında projeler hazırlamalarını iste.

KAYNAK:

OKULLARDA OLİMPİK EĞİTİM VE SPOR KÜLTÜRÜ PROGRAMI TASLAĞI (Eylül 2000) : Prof. Dr. Hasan KASAP, Doç. Dr. Aysel PEHLİVAN, Doç. Dr. Salih PINAR Dr. Mehmet İNAN, Öğr. Gör. Ümit KESİM, Arş. Gör. Müfide YORUÇ ÇOTUK; TMOK Olimpik Akademi Komisyonu.

SPOR KÜLTÜRÜ VE YAŞAM BOYU SPOR

UZMAN DOKTOR MURAT KAÇAR

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİ ÜYESİ

BURSA VATAN HASTANESİ

Gelişen tıbbın tüm olanaklarına karşın fizyolojik yaşlanma, halen günümüz gerçeği olarak insan yaşamında yerini korumaktadır. İnsanoğlu, fiziksel yaşlanmayı durdurmak için asırlar boyu çeşitli formüller uygulasa da bunu tümüyle durdurmak henüz mevcut tıbbi bilgiler çerçevesinde mümkün değildir.

O zaman yapılacak iş bir yaşam felsefesi olarak ömür boyu spor yapmayı benimsemek, bilim hücre yaşlanmasını durduracak tıbbi verilere ulaşana kadar, yaşlanmayı spor aracılığı ile durdurarak yaşam süresini uzatmaktır.

Ancak yaşam süresini uzatmak tek başına bir anlam ifade etmez, süreyi uzatırken bu zaman sürecinde yaşam kalitesini arttırmak, organizmanın dinç ve zinde kalmasını, hastalıklardan uzak, fiziksel ve düşünsel olarak uyum içinde olmasını da sağlamak gerekiyor.

Modern yaşamın yıpratıcı, insanın moral ve fizik gücü üzerindeki zararlı etkilerinden ve olumsuz sonuçlardan, streslerden korunmak için yaşam boyu spor yapma alışkanlığını edinmek, günümüzde özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ön plana çıkmakta ve geniş kitleler tarafından uygulanmaya başlanmaktadır.

Yaşam boyu spor felsefesinde toplu olarak yapılan spor etkinlikleri belli bir ortaklık ve iletişim de sağladığından, olayın sadece sağlık değil sosyal yönü de giderek önem kazanacaktır.