**Sporun İnsan Hayatına Etkileri**



**Spor nedir?**  
Sporun birçok kaynakta birbirini tamamlayan tanımı olmakla beraber tüm tanımlamalarda ortak noktalar şunlardır :  
-Spor, fiziksel,zihinsel,bilişsel ve  sosyal gelişimi amaçlayan, oyun yada yarışma formunda olan, kurallı yada kuralsız, ferdi yada takım halinde yapılan etkinliklerin tümüne denebilir.  
-Genç yada yetişkin kime sorarsanız kendi açısından spor'u rahatlıkla tanımlayabilir.  
-Spor, evrensel kültürün bir parçası, dünyada dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren önemli bir vasıtadır.  
   
**Spor İnsanın Fiziksel Yapısını Nasıl Etkiler ?**  
Düzenli yapılan spor ;  
- Doğru ve yeterli solunum sağlar. Bu sayede kan tarafından beyne ve tüm organlara yeterli oksijen taşınır.  
- Terleme vasıtasıyla vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olur.  
- El-ayakların orantılı, doğru kullanılmasını sağlar.İnsana dik bir duruş temin ederek, hareketlerine esneklik ve zarafet kazandırır.  
- Arzu edilen vücut ağırlığının korunmasına yardım eder.  
- Kan şekerini düşürür, kan basıncını (tansiyonu) azaltır.  
 - Kalp kasını kuvvetlendirir. dersimiz.com

**Spor İnsanın Zihinsel Yapısını Nasıl Etkiler ?**  
- Spor, stresi azaltır, psikolojik rahatlama sağlar.  
- Spor, dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur.  
- Spor yapan insan kendini zinde ve sağlıklı hisseder.  
- Spor insana mutluluk verir ve daha iyi hissetmesini sağlar.  
- Spor yapan insanlar kendini daha kolay ifade eder.  
- Sporcular zor hastalanır, çabuk iyileşirler ve doğa şartlarına dayanıklıdırlar .  
- Spor, bel fıtığı v.b. fiziki rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olur.

**Sporun Sosyal Yaşama Etkileri**  
- Spor toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.  
- Spor demokratik toplum oluşumuna önemli bir katkı sağlar.  
- Spor insanları sosyalleştirir.  
- Spor, insanın kötü alışkanlıklara yönelmesini engeller.  
- Spor toplumda çeşitliğin artmasına yardımcı olur.  
- Spor; ulusal ruhun güçlendirilmesi, aile bağlarının güçlenmesi, yaşlıları kabul, vb. sosyal ve toplumsal davranışların gelişmesinde de olumlu etkileri vardır.  
- Ayrıca spor toplumlar arası iletişimin kurulmasını ve ülkelerin birbirlerine yakınlaşmasını sağlar.

**Sporun Ekonomiye Etkisi**  
- Spor, Sponsorluk uygulamaları , reklam faaliyetleri ile büyük bir ekonomik yapı haline gelmiştir.  
- Spor kulüpleri ve sporcuların(özellikle, futbol, basketbol, tenisv.b.)yıllık gelirleri çok yüksek miktarlara ulaşmıştır.  
- Olimpiyatlar, dünya kupaları artık büyük şirketleri için büyük bir reklam ve pazarlama olanağı sunmaktadır.  
- Ayrıca,büyük spor organizasyonları yapıldığı şehre çok önemli TV tanıtım imkanı sağlamaktadır.