

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Yağmur AKKOYUNLU

ÖZET

Beden Eğitimi ve Sporun insanlar üzerindeki etkisi bazı seyir sporlarının milyonlarca insanı televizyon karşısına çekebilmesi ve ülkeler arasında güçlü bir etki aracı olmaya devam etmesiyle günümüzde açıkça farkedilir duruma gelmiştir. Hatta bazı günümüz devletleri Beden Eğitimi ve Sporunu bir devlet politikası haline getirmişlerdir. Beden Eğitimi ve Spor modern insan hayatının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Gerçekte Beden Eğitimi ve Spor kişinin hem ruh hem de beden yapısını, sağlığını güçlendirerek dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağladığını bilimsel gerçekler ortaya koymuş durumdadır. Bir başka deyişle Beden Eğitimi Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktadır. Bedensel etkinlikler kişinin bedenini sağlam, fikirce uyanık ve ruhen sağlıklı olmasını amaçlar.

Anahtar Kelimeler: Yüzyıl, Eğitim, Spor, Gelişim, Politika

ABSTRACT

Nowadays, the effect of physical education and sports upon people has clearly been noticeable by the fact that some sports attract millions of people opposite the television and it keeps on being an important means of effect among countries. Moreover, some of today's nations have formed sports and physical education as a national policy. Sports and physical education take an important part of modern people's life. Scientific truths have proved that physical education and sports create a healthy personality strengthening both the mental and physical structures of the individual. In other words, the aim of the physical education is to provide the development of the individual physically and mentally in accordance with the basic principles of the National Education.

Physical activities aim at the individual to be healthy physically and mentally and they also intend to create alert minds.

Key Words: Century, Education, Sport, Development, Politics

Beden Eğitimi ve Sporun insanlar üzerindeki etkisi bazı seyir sporlarının milyonlarca insanı televizyon karşısına çekebilmesi ve ülkeler arasında güçlü bir etki aracı olmaya devam etmesiyle günümüzde açıkça farkedilir duruma gelmiştir. Hatta bazı günümüz devletleri Beden Eğitimi ve Sporunu bir devlet politikası haline getirmişlerdir. Beden Eğitimi ve Spor modern insanın hayatının önemli bir bölümünü hatta bir parçasını oluşturmaktadır. Gerçekte Beden Eğitimi ve Spor kişinin hem ruh ve hem de beden yapısını, sağlığını güçlendirerek dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağladığını bilimsel gerçekler ortaya koymuş durumdadır.

Günümüzde "Beden Eğitimi" ve "Spor" kavramları çoğu kez birbirlerini tamamlayan, bazen de birbirlerinin içine giren tanımlarla açıklanmaya çalışılmaktadır. Bilindiği gibi insanın canlılığının belirtisi harekettir. Bu da insanın varoluşundan bu yana varlığını sürdürmektedir. İlk zamanlar insanın

ilkel güdülerıyla oluşan ve sadece varlığını koruma ve sürdürme güdülemeyi gerektiren "doğal hareketler" dediğimiz hareketleri kapsardı. Fakat günümüz toplumları teknolojinin getirdiği imkanlardan yararlanma yoluna giderek, gerekli bedensel ve ruhsal faaliyetleri tabiiyetten çıkarmış, bilinçli olarak kendi bulduğu yöntemlerle bedensel aktiviteleri sağlamıştır.

"P.O.Astrant'ırı dediği gibi insan organizması hareket için yaratılmıştır. Düzeni ona göre kurulmuştur."¹ Doğal hareketlerin, uygarlığın ilerlemesi ile değişikliğe uğraması, bir takım vücut bozuklukları ve hastalıklarında Beden Eğitimi ve Spor bir tedavi aracı gibi kullanılmaktadır. Öyleyse insan yeni şartların getirdiği bozukluğu tabii olmayan hareket ve faaliyetlerle gidermeye çalışmaktadır. İşte gerek doğal gerekse yapma faaliyetlerle kişide yeni değişiklikler, daha önceki zayıf durumunu düzeltici iyi durumunu muhafaza edici, yetersizliğini iyileştirici faaliyetler olarak

*¹ Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğt. ve Spor Bl. Arş. Gör.

¹ Hüseyin ÇOLAKOĞLU, Çocuk ve Spor, MEB., Ankara, 1986.

Beden eğitimi faaliyetleri ortaya çıkmıştır. Beden eğitimi tanımlayacak olursak "Bedensel etkinlikler aracılığıyla eğitimin sağlanmasıdır." denilebilir. Öyleki rekor kırma şampiyon olma amacım gütmeyiz.

"Beden Eğitimi, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı tüm kişiliğin gelişmesidir. Genel eğitimi tamamlar ve ayrılmaz bir parçasıdır. Sağlıklı, güçlü ve mutlu olma dengeli kişilik, toplumsallaşma, kültürleşme ve vatandaşlık eğitimidir."²

Bir başka deyişle Beden Eğitimi Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktır. Bedensel etkinlikler kişinin bedence sağlam fikirce uyanık ve ruhen sağlıklı olmasını amaçlar.

Beden Eğitimi sporsuz düşünilemeyeceğinden spor için gerekli tanımları ve açıklamaları yapalım. Spor kelimesinin kaynağı "dis" ve "portare" veya "disportare" kelimesinden geldiği "sedesporter" ya da "deporter" şeklinde kullanıldığını ve bu deyimle yapılan ve top oyunlarını anlatmak için kullandıkları belirtilmektedir.

"Spor az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir."³

"Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarıya azminin sistemli ve adil şartlar içerisinde çeşitli güçlükleri göze alarak bedeni bir yarışmaya dönüşmesidir."⁴

"Spor ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belirli kurallar altında araçlı ya da araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman kavramı içerisinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla örgütleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur."⁵

Tanımlardan anlaşılacağı üzere "spor" terimi ile "beden eğitimi" terimleri aracı insan, amacı insan davranışlarında değişiklik olarak ortak özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bazı tanımlarda ise

tanımın "spor" mu yoksa "beden eğitimi" mi olduğunu kestirmek mümkün olmamaktadır.

Beden Eğitimi ve Spor'un farklılığı teorik olarak şu noktalarda ortaya çıkmaktadır. Beden eğitiminde pedagojik eğitimin amacı "rekor kırma veya şampiyon olma" değil, kişiliğin oluşumu ve bunların bütünlük içerisinde düzenlenmesi için eğitimin bir aracı olarak çalışma ve dinlenme biçiminde yaşam içine alınmasıdır. Beden eğitimi mümkün olduğunca yarışmadan kaçınır ya da oyun-mücadele-ağır kas çalışmalarını en az düzeye indirerek hafifletir. Çalışmanın ölçüsünü ayarlar.

Spor ise fiziksel yeteneklerin limitine yaklaşmak ve maksimal verimi elde etmek için insanı çekinmeden eziyet ve zorlamaya sokarak şampiyon olma, rekor kırma gibi kesin rekabete dönüştüren bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak nerede Beden Eğitimi nerede Sporun başlayıp bittiği kesin çizgilerle belirlenmemiştir.

Bu iki terimin başlangıçta da belirttiğimiz gibi daha pek çok tanımı ve açıklamaları yapılabilir. Seçilen tanımların mümkün olduğunca örnek teşkil edecek tanımlardan olmasına gayret edilmiştir. Sporun bugünkü halk dilinde Beden Eğitimi ile aynı anlamda kullanıldığı bir gerçektir. Bir eğitim şekli olan spor, fiziki ve ruhi bir eğitimidir. Tanımına da baktığımızda zamanla, Beden Eğitiminin yerini "Beden Eğitimi ve Spor" terimine bıraktığını görüyoruz. Bu iki terimin de yerini sadece halk dilinde değil, bilimde de "Spor"a bırakacağını düşünmek mümkündür.

KAYNAKLAR

Hüseyin ÇOLAKOĞLU, Çocuk ve Spor, MEB., Ankara, 1986.

Refik ARSLAN, Beden Eğitimi Bilgileri, BİMAŞ Mat.Ltd.Şti., Ankara, 1979.

Sabri ÖZBAYDAR, İnsan Davranışlarının Sınırları, Spor Psikolojisi, İstanbul, 1986,

Gültekin ÇEKİ, K.b., İstanbul, 1986.

Osman Nuri KOÇTÜRK, Sporcular İçin Besin ve Beslenme El Kitabı, İstanbul, 1969.

² Refik ARSLAN, Beden Eğitimi Bilgileri, BİMAŞ Mat.Ltd.Şti., Ankara, 1979.

³ Sabri ÖZBAYDAR, İnsan Davranışlarının Sınırları, Spor Psikolojisi, İstanbul, 1986

⁴ Gültekin ÇEKİ, K.b., İstanbul, 1986.

Osman Nuri KOÇTÜRK, Sporcular İçin Besin ve Beslenme El Kitabı, İstanbul, 1969.

