



## Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor

Yüksel SAVUCU<sup>1</sup>

### Özet

Eğitim programları ile uyumlu bir şekilde düzenlenmiş beden eğitimi ve spor çalışmaları, eğitim ve öğretime olumlu etkilerinin yanında, sağlık, ruhsal ve sosyal yönlerin geliştirilmesine de olumlu katkılar sağlamakta ve bireylerin özel gereksinimlerini karşılamak için bireyselleştirilmiş programlar tasarlanmaktadır. Bu çalışmada, yetersizliğe sahip olan bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor programlarının önemi vurgulanmaya çalışılmış ve literatür bilgileri kullanılarak örnekler sunulması amaçlanmıştır.

Toplum içinde farklı engel sınıflandırmaları vardır. Bu sınıflandırmalar içinde yer alan bireyler, normal gelişim gösteren akranlarına göre çeşitli alanlarda ve gelişimsel özelliklerinde daha fazla olumsuzluklar gösterebilmektedirler. Özellikle davranış bozukluğu, sosyalleşmede yetersizlik ve bağımsız hareket etme güçlüğü göze çarpmaktadır. Bu insanların sağlıklı yaşayabilmeleri için sosyalleşmeye ve hareket etmeye ihtiyaçları vardır. Yapılarına uygun, özel seçilmiş aktivite ve programlar tercih edilmeli ve gerekli uyarlamalar yapılmalıdır.

Uyarlanmış beden eğitimi ve spor programları, bireylerin değişen özel gereksinimleri ve becerileriyle ilişkidir. Bu gereksinim bazen sınıfta/etkinlikte yardımcıların olması şeklinde, bazen çeşitli ekipmanların kullanılması, bazen de ekipmanların uyarlanması şeklinde olmaktadır. Uyarlamalar için kimi zaman ayrıştırılmış ortamlar kullanılabilir. Bazen çok az uyarlama yeterli olurken bazen de uyarlamaya gerek olmayabilir. Önemli olan bireyin ihtiyacı doğrultusunda uygun olan programların seçilmesi ve uygulanabilir olmasıdır.

Sonuç olarak, uyarlanmış beden eğitimi ve spora, beden eğitiminin bir alt disiplini ve değişik yeteneklere sahip olanlar için güvenli, kişisel olarak tatmin edici ve başarılı bir deneyim olarak bakılmalıdır. Son yıllarda uyarlanmış beden eğitime ilginin artması ile birlikte, uyarlanmış beden eğitimi üzerine tasarlanmış ve iyi uygulanan programlar ve programların nasıl uygulanacağı üzerine yazılmış ana hatlarla güçlenen ve tanımlanan yöntemlerde belirlenmiştir. Böylece bu programları uygulayan insanların neleri yapabileceklerini ve de imkânsız diye düşünülen birçok şeyi başarabilecekleri de ortaya çıkmış olacaktır.

### Anahtar Kelimeler

Engelli Birey,  
Özel Eğitim,  
Yetersizlik,  
Uyarlama,  
Beden Eğitimi ve Spor,

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.07.2018

Kabul Tarihi: 19.12.2019

Online Yayın Tarihi: 30.12.2019

DOI:10.18826/useeabd.439838

## Adapted Physical Education and Sport

### Extend Abstract

Physical education and sports activities arranged in accordance with educational programs provide positive contributions to the development of individuals with disabilities. We also know that physical education is considered an important tool for the promotion of physical activity, mental and psychosocial development, and teaching dance, games, and sports skills. Unfortunately, individuals with disabilities live often sedentary and socially isolated during physical education programs despite laws requiring individuals with disabilities to be included in general educational schools, physical education not excepted. The most important thing is to design individualized programs to meet the specific needs of individuals in these matters. However, most people find that including individuals with disabilities in physical education is challenging because of the need to change activities and adapt how they are implemented and evaluated. In this study, it was aimed to emphasize the importance of adapted physical education and sports programs for individuals with disabled and to present examples using literature information.

There are a various disability classifications. Individuals who have these classifications may show more negative attitudes in their various fields and developmental characteristics than their peers who cannot have any disability. Behavioral disorders and the weakness to act alone can also be seen in some cases. For this reason, individuals with disabled need to act in order to live well. The activities and programs should also be suitable and adapted for the structure of these people. Adapted physical education services should be addressed as appropriate if the results of assessments indicate that performance in general physical education is adversely affected because of the individual's disability. An individual with a disability must have access to and the ability to equally participate and benefit from programs designed to develop physical and motor fitness, fundamental motor skills and patterns, and skill in aquatics, dance, and individual and group games and sports. If a person demonstrates deficits in the motor, behavioral or cognitive areas, but is participating successfully in general physical education, then the person would not require the specialized services of adapted

### Keywords

Individual with disabled,  
Special education,  
Insufficiency,  
Adaptation,  
Physical education and sport

<sup>1</sup>Faculty of Sports Sciences, Fırat University, Elazığ/Turkey, ORCID ID: 0000-0002-2749-6806

physical education.

The adapt means to adjust or to fit. Adapted sport also refers to sport modified or created to meet the unique needs of individuals. Based on this definition, for example, basketball is a general sport and wheelchair basketball is an adapted sport. Adapted physical education is an individualized program including physical and motor fitness, fundamental motor skills and patterns, skills in aquatics and dance, and individual and group games and sports designed to meet the unique needs of individuals. Adapted physical education is viewed as a subdiscipline of physical education that provides safe, personally satisfying, and successful experiences for individuals of varying abilities. Adapted physical education is referred as physical education, special physical education, movement education, and motor development. Fundamentally, adapted physical education encompasses the same activities as general physical education. However, adapted physical education activities are individually prescribed for persons with disabilities while the regular physical education curriculum is assumed to be appropriate for all typically developing persons. When we provide the appropriate adapted physical education programs, we see that these people can achieve many things that are thought to be impossible and impossible. Especially for this, adapted physical education tests and scales should be used to see improvements in the structures of individuals with disabilities. Adapted physical education programs relate to the changing special needs and skills of individuals. These needs are sometimes in the form of helpers in class/activity, sometimes in the use of various equipment, and sometimes in the form of adaptation of equipment. Sometimes separated spaces can be used for adaptations. Sometimes very little adaptation suffices and sometimes it may not be necessary to adapt. It is important that the programs that fit the individual's needs are applicable.

As a result, physical activity programs look to be a good means of primary preventing adverse health in the secondary prevention in individuals with disability. Therefore, training programs could be adapted into the disabled person in the health care status. Adapted physical education and sport should be viewed as a safe, personally satisfying and successful experience for those with a subdiscipline of physical education and different abilities. In recent years, adaptation has been identified in methods that are strengthened and defined by guidelines outlined on how to apply well-designed programs and programs tailored to tailored physical education, along with increased interest in physical education. It will also become known that the people who implement these programs are able to do what they can and can accomplish many things that are thought impossible.

#### Article Info

Received: 02.07.2018

Accepted: 19.12.2019

Online Published: 30.12.2019

DOI:10.18826/useebd.439838

## GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor, fiziksel aktivite, psikososyal gelişim, dans öğretimi, oyunlar, spor becerilerinin artırılması ve sosyalleşme açısından önemli bir araçtır. Ancak, engelli bireyler gerek aileleri gerekse toplum tarafından sıklıkla hareketsiz bir yaşantıya maruz bırakılmış ve genellikle de toplumdan izole edilmiş insanlardır. Bu durum, engelli insanların pek çok gelişim özellikleri yönünden eksik ve yetersiz kalmalarının en büyük nedenidir (Martin ve Speer, 2011; Block ve Obrusnikova, 2007).

Engel, genellikle bireyin zihinsel, görme, işitme ve fiziksel alanlarda göstermiş olduğu eksiklikler ve yetersizlikler olarak ele alınmaktadır. Ancak her bireyin özellikleri ve gereksinimlerinin birbirinden oldukça farklı olması, yetersizliğinin kendine has olması, birden fazla engelin eşlik etmesi, tanılanması, eğitimlerinde daha uygun düzenleme ve planlamaya ihtiyaç duyulmasından dolayı da farklı başlıklar içinde de ele alınabilmektedir (Spor Bilimlerine Giriş ve Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri. Ed: Taşkıran, 2018). Herhangi bir engele sahip olan bireylerin, normal gelişim gösteren akranlarıyla benzer gelişimsel aşamalarda ilerlemelerine rağmen, bazı fiziksel ve motor uygunluk unsurlarında yetersiz kaldıkları ve onları geriden takip ettikleri çeşitli literatür uygulamalarında görülmektedir (Akyol ve ark., 2017; Siedentop ve ark., 1986; Özer, 2001; Hodges, 1970; Kaiser ve ark., 2006; Seif-Eldin, 2005; Fragala-Pinkham ve ark., 2009; Short, 1995). Bu yetersizliklerine rağmen, yapılan programların ve aktivitelerin bu insanların yapısına uygun seçilmesi ve gerekli düzenlemelerle bu insanların öz güven kazandıkları ve normal gelişim gösteren yaşlıları ile başarılı olarak yarışabildikleri görülmektedir (Savucu ve ark., 2006; İlkım ve ark., 2018).

Engellilik; karmaşık, dinamik ve çok boyutu bulunan tartışmalı bir olgudur. Engelli bireylerin sayısının ve içinde buldukları durumların bilinmesi, bu bireylerin önündeki engellerin kaldırılmasına ve topluma katılımlarının sağlanmasına yönelik çalışmaları olgunlaştırmaktadır (Ekenci, 2015). Ancak herhangi bir engele sahip bireyler pek çok konuda yetersizlikler gösterebilir ve öğrenim güçlüğü çekerler. Herhangi bir konuyu sözel olarak söyleme yerine, bazen olayı göstererek anlatması daha kolaydır. Bazen de sesler ve komutlar etkili bir iletişim aracı olmaktadır. Bu nedenle normal akranlarının seviyesinde öğrenebilmeleri için özel eğitime ihtiyaç duyarlar. Özellikle seçici

dikkat ile ilgili sorunları, dikkatlerini vermeleri gereken yere değil, kişinin davranışlarına odaklanması ile kendisini gösterebilir (Ersoy ve Avcı, 2000).

Sonuçta, çeşitli uyarlamalar yapılmış aktivite programları engellilikte bir koruma görevi yapmakta ve hareket yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Ancak engellilere uyarlanmış bu programlar, kronik hastalık veya onların sağlıklarını olumsuz etkilemeyecek ve uygulayabilecekleri düzeyde olmalı ve bu insanların özel gereksinimlerinin karşılanması doğrultusunda yapılmalıdır (Edouard ve ark., 2007). Bu çalışmada, herhangi bir yetersizliğe sahip olan bireyler için uyarlanmış beden eğitimi ve spor programlarının önemi vurgulanmaya çalışılmış ve literatür bilgileri kullanılarak örnekler sunulması amaçlanmıştır.

### ***Uyarlanmış Beden Eğitiminin Kısa Tarihçesi***

Yetersizliği olan bireylerin eğitim hizmetleriyle ilgili belirgin gelişmeler göreceli olarak yakın bir geçmişte olmuş olsa da, tıbbi tedavi ve terapide fiziksel etkinlik veya egzersizin kullanımı yeni değildir. Tedavi ile ilgili egzersizlerin izleri, Çin'de MÖ. 3.000 yıllarına kadar gitmektedir. Eski Yunan ve Romalılar da egzersizin tıbbi ve tedavi değerini bilmeleriyle tanınır. Ancak, yetersizliği olan bireylerin özel eğitim gereksinimlerini karşılamak için beden eğitimi veya fiziksel etkinlik fikri yeni bir olgudur (Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ed: Winnick, 2017). Ancak ABD bu çalışmalara 19. Yüzyılda başlamış, beden eğitimi ve sporla toplumlara hizmet etme çabaları belirgin olarak 20. Yüzyılda önem kazanmıştır. Sherrill (2004), 1900'den önceki beden eğitiminin, doğası itibarıyla, tıbbi yönelik ve koruyucu, geliştirici ve düzeltici olduğunu ifade eder. Amacı hastalığı önlemek ve düşünce ve vücudun sağlığını ve zindeliğini desteklemektir. 19. Yüzyıl'ın sonundan 1930'lara kadar programlar tıbbi yönelik fiziksel antrenmandan spor merkezli beden eğitime doğru kaymaya başladı ve çocuğun bütününe yönelik bir ilgi doğdu. Devlet okullarında, zorunlu beden eğitimi dersleri büyük bir artış gösterdi ve beden eğitimi desteklemek için, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimi (tıbbi eğitimden ziyade) geliştirildi (Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ed: Winnick, 2017).

1952 yılında, Bugün Amerikan Sağlık Birliği, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans olarak bilinen, Amerikan Sağlık Birliği, Beden Eğitimi ve Rekreasyon (AAHPER) kuruluşu, bir alt disiplin tanımlaması ve profesyonellere yön vermesi ve rehberlik etmesi için, bir komite oluşturdu. Bu komite uyarlanmış beden eğitimi "normal bir beden eğitimi programının hareketli etkinliklerine kısıtlanmadan güvenli ve başarılı olarak katılamayacak yetersizliği olan öğrencilerin ilgi, kapasite ve sınırlamalarına uygun gelişimsel etkinlik, oyun, spor ve ritimlerin çeşitlendirilmiş bir programdır" diye tanımlamıştır. Bu tanım beden eğitiminin gelişen çeşitliliğini ortaya çıkarmış ve özel olarak yetersizliği olan öğrencileri kapsamıştır. Her ne kadar sınıflanmış yetersizliği olan insanlarla sınırlı değilse de, *engelli beden eğitimi*, bugün hala bu alt disiplin için en kapsamlı terim olarak kullanılmaktadır (Winnick, Poretta, 2017).

### ***Türkiye'de Uyarlanmış Beden Eğitimi***

Türkiye'de engellilere dair bilgi ve veri eksikliğini gidermek amacıyla yapılan en büyük ve kapsamlı araştırma, Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Başkanlığı ve Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı işbirliği ile 2002 yılındaki Türkiye Özürlüler Araştırması'dır. Yaş grupları ve cinsiyetler itibarıyla engellilerin durumu 2002 Türkiye Özürlüler Araştırması'na göre; engelli nüfusun toplam nüfus içindeki oranı yüzde 12.29'dur. Türkiye'de engelli bireylere ilişkin veri sağlayan bir diğer araştırma ise Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan 2011 yılı Nüfus ve Konut Araştırmasıdır (NKA). TÜİK, 2011 NKA sonuçlarına göre, Türkiye'de görme, duyma, konuşma, yürüme, merdiven çıkma veya inme, bir şey taşıma veya tutma ve yaşlılarına göre öğrenme, basit dört işlem yapma, hatırlama veya dikkatini toplama fonksiyonlarından en az birinde çok zorlandığını veya hiç yapamadığını belirten kişi sayısı, 4.867.000'dir. Yani, 2011 yılında toplam nüfusun yüzde 6,9'unun en az bir engeli bulunmaktadır (<https://www.csgeb.gov.tr/media/838/2017>).

İstatistik sonuçlarına göre, 220 000 civarında birey zorunlu eğitim (3-14 yaş) içinde yer almaktadır. Yani bu insanlar, ihtiyaçları ve yetersizlikleri doğrultusunda sağlıklı bir yaşam profiline sahip olabilmeleri için çeşitli programların içinde olmaları gerekmektedir. Aksi takdirde yaşlıları ile karşılaştırıldıklarında obezite yaygınlığı yüksek ve topluma dayalı spora katılımları düşük olan bu insanlar, sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk ve motor gelişimlerinin olumsuz etkileriyle karşı karşıya kalmaktadır (Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ed: Winnick, 2017). Bu olumsuzlukların giderilmesinde beden eğitimi derslerinin kullanılmasının önem taşıdığını görmekteyiz.

Ülkemizde "Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor" dersi kavramı yabancı literatüründe ve Bologna standartlarına göre "Uyarlanmış Beden Eğitimi" dersi olarak kullanılmaktadır. Uyarlanmış

Beden Eğitimi, engelli insanlarımızın yaşamları boyunca zenginleştirilmiş serbest etkinlik, rekreatif ve spor deneyimleri kazanmaları için kapsamlı ölçüme dayanarak dikkatlice tasarlanmış beden eğitimi öğretim programıdır. Bu programın amacı, belli bir kesime yönelik beden eğitimi uygulamaları değil, beden eğitiminin uygulanarak farklılıkları olan bireylerin gereksinimlerinin karşılanmasıdır. Başka bir deyişle, yaşlılar için, hamileler için, engelliler için farklı bir beden eğitimi değil, bireysel farklılıklara göre uyarlanabilir beden eğitimi hizmeti sunmaktır.

Ülkemizdeki uyarlanmış beden eğitimi ve spor kronolojisine baktığımızda;

- 1982 yılında, Türkiye Özel Olimpiyat Organizasyonu kurulmuştur.
- 1986 yılında, İstanbul'da Türkiye I. Özel Olimpiyat Oyunları yapılmıştır.
- 1990 yılında, Gençlik spor Genel Müdürlüğü bünyesinde Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu (TÖSF) kurulmuştur. TÖSF, dört ana engel grubunun (Bedensel engelliler, işitme engelliler, zihinsel engelliler, görme engelliler) faaliyetlerini çatısı altında toplamıştır.
- 1997 yılında, Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu'nun adı "Türkiye Engelliler Spor Federasyonu" (TESF) olarak değiştirilmiştir.
- 2000 yılında, Türkiye Engelliler Spor Federasyonu, Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu olmak üzere yeni bir yapılanmaya gitmiştir.
- 2000 yılında, "Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor" dersi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında zorunlu olarak okutulmaya başlamıştır.
- 2002 yılında, Türkiye Milli Paralimpik Komitesi İstanbul'da kurulmuştur.
- 2006 yılında, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu özerk bir yapıya kavuşmuştur.
- 2009 yılında, "Özel Eğitim" dersi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında zorunlu olarak ders olarak okutulmaya başlamıştır.
- 2010 yılında, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde "Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü" açılmıştır.
- 2018 yılında, "Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor" dersi Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları müfredatında yer almıştır.
- 8 Şubat 2018 tarihinde gerçekleşen Yükseköğretim Genel Kurul Toplantısı'nda *sadece özel yetenek sınavı ile öğrenci alan programlar için geçerli olmak üzere*, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından uygun görüldüğü takdirde, ilgili yılın Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sistemi (ÖSYS) kılavuzunda yayımlanan programların kontenjanının yüzde 10'unun engelli öğrencilere ayrılması için karar alınmıştır.

### **Uyarlanmış Beden Eğitiminin İlk Uygulama Örnekleri**

Uyarlanmış beden eğitimi için, ilk resmi uluslararası yarışma, 1924'te dokuz ülkenin katılımıyla, Uluslararası Sessiz Oyunlar (Deaflympics), adıyla Fransa'nın başkenti Paris'te gerçekleşmiştir (Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ed: Winnick, 2017).

1900'lardan beri insanlığın yaşadığı savaşlar, yarışma sporlarının ortaya çıkması için bir güç sağlamıştır. İngiltere, Stoke Mandeville'den Sir Ludwig Guttmann'ı, yarışma sporunu yetersizliği olan eski muharip gazilerin rehabilitasyonunun bir bütünsel parçası yapmasıyla tanınmıştır. 1940'ların sonuna doğru, Stoke Mandeville Hastanesi, tekerlekli sandalye sporcuları için bilinen ilk oyunların sponsoru olmuştur. 1949'da, Illinois Üniversitesi, ilk ulusal tekerlekli sandalye basketbol turnuvasını düzenlemiş, bu da Ulusal Tekerlekli Sandalye Basketbolu Birliği'nin kurulmasının yolunu açmıştır (NVVBA). Spor olanaklarını genişletmek Ben Lipton, 1950'lerin ortasında Ulusal Tekerlekli Sandalye Spor Birliği'ni (NWAA) kurmuştur. Bu kuruluş, omurilik sorunları ve diğer tekerlekli sandalye kullanmayı gerektiren koşulları olan katılımcılar için, eyalet, bölge ve ulusal düzeylerde yarışma sporunun sponsorluğunu üstlenmiştir. Başka bir gelişme de, Ulusal Engelli Sporları ve Rekreasyon Birliği'nin (NHSRA) oluşturulmasıydı. Günümüzde yetersizliği olan sporcular için organizasyonlar, 1960'ların sonunda, Vietnam gazisi küçük bir grup tarafından oluşturulmuştur. Bu yolla, ortopedik, omurilik, sinir-kas görsel sorunları olan insanlar için yıl boyu spor ve rekreasyonel olanaklar sağlanmaya çalışılmıştır (Winnick, Poretta, 2017).

Zihinsel yetersizliği olan bireyler için spor yarışmalarını düzenlemek ve desteklemek için Joseph P. Kennedy, Jr. Vakfı tarafından yaratılan Özel Olimpiyatlar, ilk uluslararası oyunlarını 1968'de Chicago, Soldier Field'de gerçekleştirdi. Özel Olimpiyatlar, doğrudan hizmet, araştırma, çalıştırma, savunma, eğitim ve örgütsel liderlikteki öncülüğüyle, olan bireylerin spor organizasyonu için bir model görevini üstlenmiştir. Araştırmalar, zihinsel yetersizliğin duyuşsal algı motor unsurlarına uyum

sağladığını göstermektedir. Bu organizasyonlar sadece bir model oluşturmuyor aynı zamanda zihinsel yetersizliğe sahip bireyler için çeşitli uyarlamaların kullanımını da yaygınlaştırmıştır oluyor (Seaman ve DePauw, 1989; Eichstaedt, ve Lavay, 1992; Bruininks ve Chavat, 1990).

ABD'deki spor organizasyonlarının evrimi uluslararası yarışmalara katılımın artmasına yol açmıştır. Aslında, birçok Amerikan spor organizasyonunun uluslararası karşılığı vardır. Bu açıdan özellikle dikkat çeken kuruluş Uluslararası Paralimpik Komitesidir (IPC). Bu organizasyonlar çoklu spor organizasyonlarıdır, yani bu programların bir bölümü olarak birkaç spor yer almıştır. Geleneksel olarak yetersizliği olmayan sporculara programlar sunan organizasyonların yetersizliği olan sporcular için olanak sağlamayı ve yarışma düzenlemesini içeren önemli bir hareket yoldadır. Bu yaklaşım, özellikle yetersizliğin tipine göre örgütlenmiş organizasyonlara olan gereksinimi azaltacaktır. Bu programlardan bazıları uluslararası yarışmalarla ilişkilidir. Tek spor organizasyonları yetersizliği olan sporcular için mükemmel olanaklar sunmaktadır (Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ed: Winnick, 2017).

### ***Uyarlanmış Beden Eğitiminin Anlamı***

Uyarlanmış beden eğitimi, bireylerin özel gereksinimlerini karşılamak için tasarlanmış olan, fiziksel ve motor uygunluğu, temel hareket becerileri ve şekilleri, sudaki becerileri ve dansı ve bireysel ve grup oyunlarını ve sporlarını içeren bireyselleştirilmiş bir programdır. Uyarlamak terimi, “adapte etmek” veya “uydurmak” anlamında kullanılmış ve yetersizliğe sahip olan bireylerin gereksinimlerini karşılamak için yapılan uyarlamaları içermektedir (Winnick, Poretta, 2017).

Uyarlanmış beden eğitimi genellikle uzun dönemli (30 günden daha uzun) ihtiyaçları karşılamak için tasarlanmıştır. Bunlar, bir yetersizliğe sahip (sakatlık, maluliyet), zihinsel yetersizliği olan, sağırlığı da içeren işitme bozuklukları, konuşma ve dil bozuklukları, körlüğü de içeren görme bozuklukları, ciddi duygusal bozukluklar, ortopedik bozukluklar, otizm, travmatik beyin hasarları, öğrenme yetersizliği, sağır körlük veya çoklu bozukluklar veya özel bir eğitim ve ilgili hizmetleri gerektiren diğer sağlık bozuklukları olanları kapsamaktadır. Yetersizlik terimi, bedensel gelişme, zihinsel gelişme, iletişimsel gelişme, sosyal ve duygusal gelişme veya adaptif gelişimi kapsayan alanların bir veya daha fazlasında, uygun tanı aletleri ve yöntemleriyle ölçüldüğü gibi, gelişiminde gecikmeleri içerir. Yukarıdaki nedenler özel bir eğitime ve ilgili hizmetlere gereksinim duyar. Ayrıca, çeşitli nedenlerle risk altındaki ve erken müdahale hizmetlerine ihtiyacı olan emekleme ve bebeklik dönemi çocuklarını da (üç yaş altı çocuklar) kapsayabilir (Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ed: Winnick, 2017).

Ayrıca yaralanmalar ve diğer tıbbi nedenlerle kısıtlanmış olanlar; fiziksel uygunluk düzeyi düşük (aşırı zayıf veya obez olanlar dâhil) olanlar; yetersiz motor gelişimi veya beceri noksanlığı olanlar veya işlevsel duruşu bozuk olanlar olabilir. Bu insanlar için de özel amaç ve hedeflerine ulaşmaları için bireysel tasarlanmış programlar kullanılabilir (Sherrill, 2004).

Uyarlanmış beden eğitimi, oturarak yapılan programlardan ziyade, aktif bir fiziksel etkinlik programı vurgulanmalıdır. Program, bireylerin gereksinimlerini karşılarken fiziksel etkinliğin faydalarından yararlanmak üzerine planlanmalıdır. Uyarlanmış beden eğitimi her ne kadar eğitimselse de, örgütsel amaç ve hedefleri karşılamak için, başta tıbbi hizmetler olmak üzere, ilgili hizmetlerden yararlanır (Winnick, Poretta, 2017).

### ***Uyarlanmış Sporun Anlamı***

Yetersizliği olan bireylerin gereksinimlerini karşılamak için uyarlanmış spora örnek verecek olursak; basketbol genel bir spordur, tekerlekli sandalye basketbolu bedensel engelliler için uyarlanmış bir spordur. Futbol genel bir spordur ama ampute futbol uyarlanmış bir spordur. Paten genel bir spordur, adaptif paten uyarlanmış bir spordur. Başka bir örnek ise içinde zil olan bir top ile oynanan golbol, görme engelliler için uyarlanmış bir spordur. Bu ve benzer örnekler, yetersizlikleri olan katılımcıların özel ihtiyaçlarını karşılamak için oluşturulmuştur. Uyarlanmış spor, genellikle genel veya engelli sporunda ayırık katılıma odaklanan bir yetersizlik sporunu da kapsar (Ör. İşitme engelliler sporu).

Her ne kadar yetersizlik sporu terimi, yetersizliği olan bireylerle ilgili sporu kapsayan bir terim olarak kullanılmış olsa da, uyarlanmış spor terimi aşağıdaki nedenlerle tercih edilir:

- Uyarlanmış beden eğitimi ve uyarlanmış fiziksel etkinlik terimleriyle tutarlıdır,
- Yetersizlik yerine sporun uyarlanmasına odaklıdır,
- Katılımın en genel ve bütünleştirici konumlarda olmasını destekler,
- Normalleşme teorisi ile tutarlıdır,

- Spor olanaklarının yaratılmasını destekleyerek sporda mükemmelliği sağlamaya çalışır.

Uyarlanmış spor terminolojisi, bir yandan birçok ortamla sporda büyümeyi özendirirken, sporda kusursuzluğun gelişmesini de destekler. Uyarlanmış spor programları, çeşitli amaçlarla, değişik ortamlarda ve örgütlenme şekillerinde yürütülmektedir. Eğitim programları genellikle okullarda yürütülmekte ve okul içi, okul dışı ve okullar arası etkinlikleri kapsayabilmektedir. Okul içi etkinlikler okul içinde yürütülür, sadece o okulun öğrencilerini kapsar ve okulun tamamına hizmet vermek için organize edilmişlerdir. Okul dışı spor etkinlikleri iki veya daha fazla sayıda okulun katılımını içerir ve bazen öğretim ve okul içi seansların sonunda oyun günleri veya spor günleri olarak yürütülür. Okullar arası spor, iki veya daha çok sayıda okulun temsilcilerinin arasındaki müsabakaları kapsar ve daha yüksek beceride ki öğrenciler için zengin olanaklar sunar.

Uyarlanmış spor aktivitesi ayrıca, resmi, açık veya yapılanmamış programlarda, boş zamanı değerlendirmek (rekreatif) amaçlı olarak; bireylerin ve grupların yaşam biçimlerinin bir bölümü olarak veya sağlık, tıbbi amaçlı tedavi nedenleriyle de yürütülebilir. Örneğin, spor veya uyarlanmış spor, rekreasyonel tedavinin, düzeltici tedavinin, spor tedavisinin veya sağlık programlarının bir bölümü olarak kullanılabilir (Winnick, Poretta, 2017).

Uyarlanmış beden eğitimi ve uyarlanmış spor arasında farklar vardır. Uyarlanmış spor hayatın tamamını kapsar, oysa uyarlanmış beden eğitimi sadece 0-21 yaşları arasına odaklanır (Winnick, Poretta, 2017).

### ***Uyarlanmış Beden Eğitimi Planlama***

İyi bir uyarlanmış beden eğitimi programını sağlamanın önemli bir adımı planlamadır. Bir plan, programa yön verir ve niyetini, gayelerini, hedeflerini ve amaçlarını belirler. Bir programın amacı organizasyonun görevi ve yetersizliği olan öğrenciler için oluşturulan genel beden eğitimi veya spor programıyla tutarlı olmalıdır.

Beden eğitimi ve uyarlanmış beden eğitimi programlarının önemli amaçları arasında, öğrencilere hayat boyu süren sağlıklı ve bağımsız bir yaşam için gerekli olan, işlevsel motor becerilerini, bilgi ve olanakları sağlamak ve değerlendirmeler yapmak vardır (Davis, 1984). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor programları bağımsız yaşama yardımcı olmada hayati bir rol oynar ve okula dayalı programın mantıklı bir açılımı olarak görülmelidir. Bu programlar, okulla toplumsal yaşam arasında sorunsuz bir geçiş sağlamalıdır. Burada uyarlanmış beden eğitimi için seçilen aktivitelerin türü önem taşımaktadır.

Beden eğitimi tanımlaması, kısmen ya da bütün beden eğitiminin parçalarını içerebilir. Uyarlanmış beden eğitimi ise genellikle beden eğitimi, özel beden eğitimi, hareket eğitimi ve motor gelişimini ifade eder. Aslında, uyarlanmış beden eğitimi, genel beden eğitiminde olduğu gibi aynı aktiviteleri kapsayan bir bütündür. Bilinmesi gereken ise düzenli beden eğitimi müfredatının tipik olarak gelişimi devam eden tüm öğrenciler için uygun kabul edilmesi iken, uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerinin, engelli öğrenciler için bireysel olarak reçete edilir olmasıdır (Winnick, Poretta, 2017).

### ***Uyarlanmış Beden Eğitimi için Uygunluk***

Eğer bir birey, bir engele sahipse ve uyarlanmış beden eğitimi içeren özel eğitime ve ilgili hizmetlere ihtiyaç duyuyorsa, kişinin engelliliği nedeniyle genel beden eğitimindeki performansının olumsuz yönde etkilendiğini gösteren değerlendirme sonuçları uygun bir şekilde ele alınmalı ve bilinmelidir (Sherrill, 2004).

Engelli birey, fiziksel ve motor uygunluk, temel motor becerileri ve şekilleri, su sporları, dans, bireysel ve grup oyun becerilerini geliştirmek için tasarlanmış programlara eşit ölçüde katılmalı ve bunlardan yararlanabilme yeteneğine sahip olmalıdır. Eğer bir birey motor, davranışsal veya bilişsel alanlarda eksiklikler gösteriyor ancak genel olarak beden eğitimi programlarına başarılı bir şekilde katılıyorsa, o zaman kişi uyarlanmış beden eğitimi özel hizmetlerine ihtiyaç duymaz. Benzer şekilde, kırık organlar (el-kol-bacak kemikleri gibi) ya da kısa süreli hastalıklar gibi geçici nitelikteki engele sahip olanlar, uyarlanmış beden eğitimi için uygun değildir (Winnick, Poretta, 2017).

### ***Uyarlanmış Beden Eğitimi Değerlendirme***

Değerlendirme, bilgili bir karar vermek için bir öğrenci hakkında bilgi toplama sürecidir. Özel eğitimin bir parçası olarak, değerlendirme, öğrencinin resmi ve gayri resmi prosedürleri kullanarak özel eğitim destek hizmetleri için bir öğrencinin güçlü yönlerini, ihtiyaçlarını ve uygunluğunu belirlemek için bir kuruluş gibi hizmet eder. Ayrıca bilgilerinin yorumlanması, uygunluk, öğrenci temelli eğitim ihtiyaçları, olası hedefler ve amaçlar, program hizmetleri ve yerleştirme seçenekleri ile ilgili karar vermeye rehberlik eder

Değerlendirme, engelli bir birey için Bireysel Eğitim Programının geliştirilmesinde ilk adımdır. Bireyin ihtiyacı olan aktivitenin belirlenmesine ve test yoluyla elde edilen ölçümlerin yorumlanmasına odaklanır. Değerlendirme ayrıca yerleştirme ve program planlama ile ilgili kararlar almak için de kullanılır. Engelli bireylere verilen eğitimin temelini oluşturur, böylece beden eğitimi dersine güvenli ve başarılı bir şekilde katılabilir.

Değerlendirmeler yaparken;

- 1) Elde edilen bilgiler dâhilinde, ilgili işlevsel, gelişimsel ve akademik bilgileri toplamak için çeşitli değerlendirme araçlarını ve stratejilerini kullanmak gerekir. Buna göre; (a) çocuğun engelli bir çocuk olup olmadığı, (b) çocuğun genel eğitim müfredatına dâhil olmasını ve ilerlemesini sağlayan bilgileri içeren çocuğun bireyselleştirilmiş eğitim programının içeriği bilinmelidir.
- 2) Uygun bir eğitim programının belirlenmesi için veya çocuk engelli bir çocuk ise belirleyici tek kriter olarak bir ölçüm veya değerlendirme olmamalıdır.
- 3) Fiziksel veya gelişimsel faktörlere ek olarak, bilişsel ve davranışsal faktörlerin göreceli katkısını değerlendirebilecek teknik olarak sağlam araçlar kullanılmalıdır.

Ek Değerlendirme Koşulları belirlemek için;

- 1) Bir çocuğu değerlendirmek için kullanılan değerlendirme esaslarının ve diğer değerlendirme materyallerinin bazı kriterleri olmalıdır. Buna göre; (a) ırksal veya kültürel temelde ayrımcı olmayacak şekilde seçilip uygulandığından emin olunmalı, (b) çocuğun, akademik, gelişimsel ve işlevsel olarak bildikleri ve yapabilecekleri konusunda doğru bilgi vermesi için dil ve biçim olarak hazırlanmalı, (c) değerlendirmelerin veya ölçümlerin geçerliliği ve güvenilirliği olmalı, (d) eğitilmiş ve bilgili personel tarafından uygulanmalı ve (e) bu tür değerlendirmelerin tedarikçisi tarafından sağlanan talimatlara uygun olarak uygulanmalıdır.
- 2) Çocuk şüpheli engelliliğin tüm alanlarında değerlendirilmelidir.
- 3) Gerekli bilgilerin sağlanması için, değerlendirme araçları ve kullanılan stratejiler, çocuğun eğitim ihtiyaçlarını belirleme konusunda doğrudan ilgili yardımcı kişiler tarafından sağlanır (Winnick, Poretta, 2017).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, uyarlanmış beden eğitimi, yetersizliğe sahip bireylerin genel beden eğitimi programının amaç ve standartlarını karşılamalarına izin verecek şekilde tasarlanmalıdır. Bireyin katılacağı etkinlikler belirlenirken, onun becerisine ya da uygunluk düzeyine göre, güvenli ve başarılı bir şekilde katılımının sağlanacağı şartlarda olmalıdır. Ayrıca, bu programlar, mümkün olduğunca çeşitlendirilmeli, gelişimsel ve iyileştirici faaliyetleri kapsamalıdır. Zira bu programlar her ne kadar eğitimsel özellikler taşısa da, örgütsel amaç ve hedefleri karşılamak için, başta tıbbi hizmetler olmak üzere, ilgili hizmetlerden yararlanır.

Son yıllarda, uyarlanmış beden eğitimi ve spor ilgi odağı haline gelmiştir. Herhangi bir engele sahip insanların hem terapi hem de fiziksel uygunluklarının gelişimlerine katkı yapmasını amaçlayan uyarlanmış beden eğitimi programlarının önemi literatür çalışmaları ile gün yüzüne çıkmıştır. Bu alanda yapılan araştırmaların sayısı arttıkça, engelli insanların toplum içindeki önemi ve ortaya koydukları uygulamalar da artış göstermektedir.

Engelli bireylerin toplum içinde yaşayan her insan gibi sağlıklı ve mutlu bir yaşantı sürme hakları vardır. Bunu sağlayabilmek için onların eksik yönlerinin belirlenmesi ve bu eksikliklerinin giderilmesi gerekmektedir. Bunu sağlayacak en önemli araçlardan biri beden eğitimi programları ve sportif etkinliklerdir. Engelli bireylerin genellikle sporda diğer alanlara göre daha iyi oldukları ve akademik konulardan ziyade beden eğitimi dersine daha ilgili oldukları bilinmektedir. Ayrıca sporun, benlik kaygısı, öz güven ve başarı duygusunun yaşanmasında önemli bir etken olduğunu görmekteyiz. Ancak engelli bireylerde dikkat yetersizliği, motivasyon eksikliği ve öğrenme yetenekleri oldukça sınırlıdır. Uyarlanmış beden eğitimi programları ile birlikte bu insanların birçok etkinliğe katılabildiklerini, sağlıkla ilişkili fiziksel özelliklerini geliştirdiklerini ve öğrenme yeteneklerinin arttığını görmekteyiz.

Engelli bireyler bünyelerindeki yetersizlikler ve eksikliklerinden dolayı yaşamları boyunca birçok engelle karşılaşmaktadırlar. Çevresel ve bireysel etkenler bu eksikliklerin temelini oluşturmaktadır. Eğer bu insanların toplumun bir parçası olduğu kabul edip, engellerin kaldırılmasını istiyorsak toplum olarak sorumluluk almak ve bu konuda farkındalık oluşturmak zorundayız. Bunun için de toplumun

hangi kesiminden olursa olsun, başta spor olmak üzere sanat, müzik, tiyatro, dans gibi sosyal aktivitelerde gönüllü olarak kendimiz görev almalı ve bu insanların bu projelerin içinde olmasını teşvik etmeliyiz. Bu teşvik bazen sınıfta/etkinlikte yardımcıların olması, bazen çeşitli ekipmanların kullanılması bazen de ekipmanların uyarlanması şeklindedir. Uyarlamalar için kimi zaman ayrıştırılmış ortamlar kullanılabilir. Bazen çok az uyarlama yeterli olurken bazen de uyarlamaya gerek olmayabilir. Asıl olanın bu insanların özel gereksinimlerinin karşılanması ve ileriki yaşamlarında başka engellerin yapılarında oluşmasının engellenmesi olmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Akyol, B., Konar, N. & Taşçı, M. (2017). The Effect of Sport on Balance and Walking Distance with Visually Impaired People. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Block, M. E. & Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 103-124.
- Bruininks, R.H. & Chavat, M. (1990). Research on the Motor Proficiency of Persons with Mental Retardation. Psychomotor Therapy and Adapted Physical Activity (Ed: H. V. Coppenolle and J. Simons). *In Better Movement Proceeding of the 2nd International Symposium*. Belgium. p. 43-69.
- Davis, W. (1984). Motor ability assessment of populations with handicapping conditions: Challenging basic assumptions. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 125-140.
- Edouard, P., Gautheron, V., D'Anjou, MC., Pupier, L. & Devillard, X. (2007). Training programs for children. X.: *Ann Readapt Med Phys*, Jul; 50(6):510-9, 499-509. Epub. May 11.
- Eichstaedt, C.B. Lavay, B.W. (1992). Adapted physical education in mental retarded children. p. 463, Champaign, IL: *Human Kinetics*,
- Ekenci, M.T. (2015). *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* Yıl: 15 Sayı: 35/2 (Ek): s. 95-112 ISSN: 2148-9424.
- Ersoy, Ö. Avcı, N. (2000). Children with Special Education and Training. İstanbul: Ya-Pa Publication *Marketing Industry Trade JSC*, p.145-75.
- Fragala-Pinkham, MA., Dumas, HM., Boyce, M., Peters, CY. & Haley, SM. (2009). Evaluation of an adaptive ice skating programme for children with disabilities: *Dev Neurorehabil*. 12(4):15-23.
- Hodges, A. (1970). Therapeutic gymnastics for the mentally retarded: *Am Correct Ther J*. May-Jun;24(3):66-8.
- Ilkım, M., Tanır, H. & Özdemir, M. (2018). Socialization Effect of Physical Activity in Students Who Need Special Education. *Asian Journal of Education and Training*. 4(2), 128-131.
- Kaiser, L., Heleski, CR., Siegford, J. & Smith, KA. (2006). Stress-related behaviors among horses used in a therapeutic riding program: *J Am Vet Med Assoc*. Jan 1;228(1):39-45.
- Martin, M. R. & Speer, L. (2011). Leveling the playing field: Strategies for inclusion. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 24(5), 24–27.
- Özer, D.S. (2001). Physical Education and Sport for Handicapped Children. *Nobel Publication*. Ankara, p. 27-28.
- Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M. & Erdemir İ. (2006). Determination the Effects of Basketball Training to the Physical Fitness of People with Mental Disabilities. *F.U. Health Science Journal of Medicine*. Volume: 20(2).
- Seaman, A.J., & DePauw, P.K. (1989). The New Adapted Physical Education. *May Field Publishing Company Mountain View, California*.
- Seif-Eldin, A.G. (2005). Swimming programme for mentally retarded children and its impact on skills development: *East Mediterr Health J*. Jul; 11(4):776-87.
- Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and Sport: *Crossdisciplinary and Lifespan* (6th ed.). Boston: McGraw Higher Education.
- Short, F.X. (1995). Physical Fitness. Adapted Physical Education and Sport. Ed: Winnick J.P., *Human Kinetics*, Champaign, s. 459, Illinois,
- Sientop, D., Mond, C. & Toggort, A. (1986). Students with Special Needs. Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12. *May Field Publishing Company Mountain View? California*, p. 113-127.
- Spor Bilimlerine Giriş ve Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri. (2018). Ed. Taşkıran Y. “Engelli Bireyler için Beden Eğitimi ve Spor” (Bölüm Yazarı- Savucu, Y.) s. 243-244. Ergün Yayınevi, İzmir.



- T.C. Çalışma Sosyal ve Güvenlik Bakanlığı. (2017). Engelli Bireylerin İstihdam Edilebilirliğinin Artırılması için Teknik Yardım Projesi. İhtiyaç Analizi Raporu, Mayıs. Erişim Adresi <https://www.csgeb.gov.tr/media/838/2017>.
- Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. (2017). Ed: Winnick J.P. Ekin Kitap, Spor ve Turizm Yayınları, 5. Baskı. İstanbul.
- Winnick, J.P., EdP, Poretta, D.L. EdP. (2017). Adapted Physical Education and Sport. Sixth Edition. *Human Kinetics*, Champaign, Illinois.

**CITATION OF THIS ARTICLE**

Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor, *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 5(4), 192–200. DOI: 10.18826/useeabd.439838