



ÖZEL İHTİYAÇLARI OLAN ÇOCUKLARDA SPOR

Şenay KOPARAN*

ÖZET

Çağımızın modern monoton günlük yaşamı içinde fiziksel kapasitemizin kullanılabilmesi ve kişinin anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden sağlıklı olabilmesi için spor iyi bir araçtır.

Engelli kişiler için ise spor, öncelikle topluma adaptasyonlarını gerçekleştirmek ve kendi kendine yetebilme duygusunu ortaya çıkarmak için uygulanan rehabilitasyon programları içinde yer almış. Engellilere yönelik özel ve resmi müsabakalar ve olimpiyatlar düzenli aralıklarla yapılmaya başlanmıştır.

Bu gelişmelerin etkisi altında çocuk temel eğitiminde önemli bir yeri olan Beden Eğitimi dersleri özel ihtiyaçları olan çocukların eğitiminde de daha önemli bir düzeyde yer almaya başlamıştır. Beden Eğitimi derslerinde yer alacak olan uygulamaların normal çocukların eğitim programlarında olduğu gibi engelli çocukların eğitim programlarındaki spor faaliyetlerinin engelli bireyin topluma kabul görmesini kolaylaştırarak sosyal uyumlarına olumlu etki ettiğini göstermektedir.

ABSTRACT

In the period of our daily modern monoton life sport is a vice helper for using our physical capacity and for being healthy in anatomical, physiological and psychological point of view.

* Öğr. Gör.; U.Ü. Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

But for disabled people, sport has firstly been placed in realizing their adaptations in the society and in the rehabilitation programmes which are used to reved the seeling of their self suuficiency. And by the time the competitions and the olimpic games have been arranged.

Besides, the physical education lessons have very importante place in the education system for childeren, began to take place in the education system of disabled childeren. These kind of sportive activity practicies have been showed positive effects on disabled childeren in both their educations programmes and their social harmonies.

GİRİŞ

Günümüzde bireylerin fizyolojik, psikolojik ve anatomik eksiklikleri veya yetersizliklerini ifade etmek amacıyla engelli, sakat, özürlü, özel ihtiyaçlı, sınırlı durumlu gibi ifadeler kullanılmaktadır. Oysa Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından hastalık sonuçlarına dayanan ve sağlık yönüne ağırlık veren bir tanımlama ve sınıflama yapılmış ve sakatlık üç ayrı kategoride tanımlanmıştır. Buna göre yetersizlik; sağlık bakımından fiziksel yapı ve fonksiyonlarda eksiklik ve anormalliği ifade ederken, özürlülük ise; bir aktiviteyi normal tarzda veya normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirmedeki kısıtlılık veya yetersizlik, engellilik ise; bir yetersizlik yada özür nedeni ile yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması yada yerine getirilememesi olarak tanımlanmaktadır (1).

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerde meydana gelen yetersizliklerin nedenleri üç ana başlıkta yer almaktadır. Bunlar; doğum öncesi nedenler (hamilelikte geçirilen ateşli hastalıklar, uyuşturucu, yetersiz beslenme, radyasyon, hamilelikte kullanılan bazı ilaçlar), doğum sırası nedenler (doğumu yaptıranların yetersizliği sonucu bebeğin oksijen alamaması ve bazı travmatik etkiler) ve doğum sonrası nedenler (küçük yaşta geçirilen ateşli hastalıklar, bilinçsiz bakım, kazalar, beslenme bozukluğu, savaşlar, uyuşturucu maddeler) olarak karşımıza çıkmaktadır (2). Ortaya çıkan yetersizlikler çerçevesinde engel gruplarının sınıflandırılması ise;

- a) Bedensel Engelliler: Algılama yetersizlikleri (İşitme- Görme), Kardio-Vasküler zedelenmeler sonucu ortaya çıkan yetersizlikler (Kalıtsal-Romatizmal-Kroner Kalp Rahatsızlığı), Merkezi Sinir Sistemi zedelenmesi sonucu ortaya çıkan yetersizlikler (Cerebral Palsy- Spastik- Athetoid- Ataxia- Tremor- Rijiditi- Epilepsi), Kas-İskelet Sistemi zedelenmesi sonucu ortaya çıkan yetersizlikler (Os Good Schlatter- Arthritis- Duruş Bozuklukları).

- b) Zihinsel Engelliler : Hafif Derecede Zeka Geriliği (50 / 55 – 70 IQ), Orta Derecede Zeka Geriliği (5/40 – 50 / 55 IQ), Ağır Derecede Zeka Geriliği (20 / 25 - 30 - 35 IQ), Derin Zeka Geriliği (20 –25 ve Altı IQ).
- c) Duygusal Engelliler (Duygusal Rahatsızlıklar)
- d) Öğrenme Engelliler (Dilin Yazımı - Konuşulmasında- Motor Beceri Eksikliği)
- e) Diğer Engelliler (Astım- Diabet- Obezite- Lösemi) olarak sınıflandırılmıştır (3).

Engelli bireylerin gelişimsel gereksinimlerini karşılayabilmek ve eğitim hizmetlerinden yararlanabilmek için özel araçlara, yöntemlere ve özel programlara ayrıca özel eğitim öğretmen ve kurumlarına gereksinim duyulmaktadır. Engelli bireylerin yaşama katılım ve uyumlarını sağlamak için bu gereksinimlerin eksiksiz olarak temin edilmesi gereklidir.

BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMLARI

Özel eğitime muhtaç bireyin yetersizliği, özrü, engeli, ne olursa olsun her yaşta ve cinsiyette temel hak olan eğitim hizmeti mutlak yapılmalıdır (4). Ülkeler özel eğitime ihtiyacı olan birey eğitimi için “uygun eğitim” programları hazırlamalıdır. Temel eğitim hizmetin de uygun eğitimi gerçekleştirirken; eğitimde bireysellik, kendi yaş grupları ile birlikte eğitim alma, özrün erken fark edilmesi, özel hizmetin bireye ulaştırılması, eğitimde süreklilik, eğitimde işbirliği ve tek elden planlama ve yürütme ilkeleri esas alınmalıdır. Engellilere uygulanacak “uygun eğitim” programlarının içinde ise Beden Eğitimi ve Spor uygulamalarının önemi sporun bireye kazandırdığı nitelikler göz önüne alındığında kendine yeten bir birey olarak yaşamın devamlılığını sağlama ve toplumsal uyum yönüyle ne kadar önem taşıdığı bilinmektedir. Planlanacak olan Beden Eğitimi programları engelli bireylerin engel durumları göz önüne alınarak ihtiyaçlarına dayalı ve özel olarak hazırlanmalıdır. Bu nedenle aktivite planlamaları içinde engelli bireylere ilk aşamada *adapte (uyarlanmış) edici* fiziksel eğitim programları, ikinci aşamada *iyileştirici* fiziksel eğitim programları, son aşamada ise *geliştirici* fiziksel eğitim programları uygulanmalıdır (3).

Rosentswieg (1969) Beden Eğitimi programları uygulanırken normal sınıfların Beden Eğitimi programlarını yürüten öğretmenlerin genellikle birincil hedeflerinin öğrencilerin fiziksel ve motor yeterliliklerini geliştirmek olduğunu belirtirken, özel gereksinimi olan bireyler için uyarlanmış Beden Eğitimi uygulamalarında birincil hedeflerin; algısal motor fonksiyonlar,

sosyalleşme, arkadaşlık kurabilme- kabul edilme, benlik kavramı konularını kapsamaması gerekliliğini belirtmiştir (2).

Sherril (1988) ise; iyi planlanmış bir Beden Eğitimi programının çocukların sadece motor gelişimini değil duyuşsal ve bilişsel alanlarda da gelişimini hedeflemesi gerektiğini belirterek gelişimsel özellikleri nedeniyle normal gelişim gösteren çocuklarla engelli çocukların hedef sıralamasında fark gözetilmemesini ifade etmiştir. Buna göre normal sınıflarda “fiziksel ve motor yeterliliği geliştirmek” özel Beden Eğitiminde ise olumlu benlik gelişimi, sosyal yeterlilik, algısal motor gelişimin ilk sırada yer alması gereken hedefler olmasının gerekliliğini ileri sürmüştür. Bu hedeflere ulaşmayı “uzun vadeli eğitimel” bir süreç olarak tanımlamıştır (5).

Özel eğitime ihtiyaç duyulan çocuklarda yapılacak olan aktiviteler için uzun vadeli hedefler ele alındığında; engelli bireylerde olumlu benlik kavramı, sosyal yeterlilik, motor becerilerde gelişim, fiziksel ve motor uygunluk, serbest zaman becerileri, gerilimi giderme, oyun becerileri ve yaratıcı ifadeleri geliştirmeyi amaçlamıştır (6). Özel Beden Eğitimi için geliştirilen bu hedefler tüm gelişim alanlarını içermesi nedeniyle oldukça değer taşımaktadır. Bu hedefler göz önüne alınarak hazırlanacak Beden Eğitimi programlarının pek çok gelişimsel yarar sağlayacağı düşünülebilir.

Özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklarda planlanacak Beden Eğitimi aktiviteleri psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanlarda gelişimi sağlayacak nitelikte olmalıdır. Çünkü bu alanlardaki etkin gelişim ile belirtilen uzun vadeli hedefler gerçekleştirmiş olacaktır.

Psikomotor alan çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynayan motor becerilerin kazanılmasında önemli bir değer taşımaktadır.

- a) Bireyin fiziksel etkinliklere katılarak fiziksel ve motor uygunluk düzeylerinin gelişmesine,
- b) Beden yapısının temel bileşenlerinin gelişimini sağlanmasına,
- c) Koordinasyon kazanılmasına,
- d) Kas dayanıklılığı ve kas kuvvetin oluşturulmasına,
- e) Bedenin denge ve esneklik gibi özelliklerinin kazandırılmasına,
- f) Algısal motor fonksiyonların pekiştirilmesine,
- g) Knestetik ve dokunsal olarak algılamanın ve beraberinde algısal motor yeteneklerin gelişimine olanak sağlamaktır.

Böylece engelli bireyin günlük yaşamında ve spor etkinliklerinde ince, kaba motor becerileri kolaylıkla yapılabilmesinin mümkün olacağı belirtilmiştir.

Fiziksel aktiviteye bizzat katılan birey de duyuşsal alanla ilgili olarak;

- a) Yaşamları başa çıkma yeteneği ve kendi hakkında bilgi edinimini sağlama (olumlu benlik algısı),
- b) Hareket yeteneğini ve vücut beğenisini arttırma,
- c) Çevreye uyum sağlamayı öğrenme,
- d) Değiştiremeyeceği sınırlılıklarını kabul etme ve böylece kendini gerçekleştirmeye doğru adımlar atmış olacaktır.

Grupla yapılan spor aktivitelerinde engelli birey; paylaşma, iletişim kurma, sosyal davranışları öğrenme ve geliştirebilme yetisi kazanacaktır (2).

Bu çerçevede düşünülüğünde Beden eğitimi uygulamalarında engelliler için en etkili fiziksel aktivite yönteminden biri olarak “oyun” uygulamalarını göz önüne almamız kaçınılmaz olacaktır. Çünkü Beden Eğitimi programlarının temelini teşkil eden oyun, özellikle çocuk yaştaki engelli bireyin bilişsel gelişimi için çok değerlidir. Oyun becerileri ilk etapta oyun oynamayı öğrenme üzerine odaklaşırken daha sonra kendi ve rakip davranışlarını fark etme ve kuralların uygulanmasına doğru geçiş yapmaktadır. Oyun oynayarak yaratıcı düşünce ve yaratıcı potansiyelini geliştirebilen çocuk çevresindeki dünyanın daha kolay farkına varabilir ve böylece daha ilgili, konuşmacı ve arkadaş olabilmektedir (7). Ayrıca oyun içindeki hareketlerle çocuk hareket edebilme yeteneğini ve kaslarını kullanabilmeyi de önemli ölçüde geliştirebilmektedir. Oyun vasıtasıyla engelli bireye kazandırılmış olan istendik beceri ve özellikler, daha sonra düzenli olarak yapılacak fiziksel aktivitelere geçişini sağlayacak temeli oluşturacaktır (3).

ENGELLİ ÇOCUKLAR İÇİN GELİŞTİRİLMİŞ ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ MODELLERİ

a. Aktif program: Bu program öğrenme güçlüğü, ortopedik özürlü, duyuusal kayıplar ve normal çocuklar için uygun fiziksel etkinlikleri içerir. Bu programda sistematik eğitimsel süreçlerle birlikte fiziksel motor yeteneği ölçmek için norm dayanıklılık testleri, sporda yetenek seçim testleri, etkinlik önerileri oluşturulmasına fırsat sağlayan bilgileri kapsar.

b. Başarıya Dayalı Program: Davranış problemi olan çocuklarda, öğrenme güçlüğü olan çocuklarda, zihinsel engelli çocuklarda nitelikli beden eğitimi hizmeti vermek için kurulmuştur. Program beş basamaktan oluşmaktadır. Bunlar planlama, düzey belirleme, düzenleme, öğretme ve değerlendirilmedir. Bu program sonucunda sosyal duygusal ve psikomotor becerilerin gelişimi arasında bir denge sağlanmakta, her bireyin yetenek düzeyine, motivasyonuna ilgi ve öğrenmesine uygun bir tarzda bireyselleştirme eğitimi sağlanmaktadır.

c. Oyun Programı: Kaba motor gelişim ve oyuna önem verdiği için zihinsel engelliler için uygun bir program olarak kullanılmaktadır. Program sistematik ve eğitimsel bir modeldir.

d. Beden Eğitimi Fırsat Programı: Özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilerin beden eğitimi gereksinimlerini karşılamak için başlatılmış bir programdır. Üniteler temel performans amaçlarını kapsamaktadır.

e. Özel Olimpiyatlar Spor Beceri Rehberi: Uluslararası özel olimpiyatlar yoluyla çeşitli spor dallarının öğretimi, spor branşlarının belirlenmesi ve tanıtımlarını içermektedir (2).

Tüm bu fiziksel aktivitelerin uygulanabilmesi için uygun standartlarda tesislerin bulunması ya da adapte edilmesi gerekmektedir. Böylece hiçbir bireyin fiziksel aktivite yapma olanaklarından yararlanmasını engelleyecek bir ortam yaratılmamış olacaktır. Fiziksel aktivitelerin yapılacağı tesislerin engelliler için de kullanılabilir olması mümkün olabilir. Tesislerin giriş çıkışına uygun platform yerleştirilerek, koridorların soyunma odalarının duş ve tuvaletlerinin kullanım kolaylığını sağlayacak düzeyde ve malzemelerle donanmış olması ayrıca gerekli emniyet tedbirleri - acil uyarı sistemlerinin sağlanmış olması ile kullanıma rahatlıkla sunulabilir (8). Engelli bireyin yaşadığı yerde var olan bu tipteki tesislerde yapılacak uyarlamalar bireyin yaşama katılım ve uyum etkinliğini tamamlamış olacaktır. Böylece uygunluğu sağlanmış olan bu spor tesisleri bütün bireylere eşit oranda yararlanma fırsatını sağlamış olacaktır (9).

UYGULAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Beden Eğitimi uygulamaları engelli bireylerin motorik özelliklerini aktif hale geçirmede önemli bir hizmet alanı oluşturmaktadır. Bireysel veya grupta yapılan oyun, spor, dans çalışmalarında engelli bireyin kas ve kemik büyümesini sağlamak, kalp-akciğer fonksiyonlarının geliştirmek, kaba olarak hız, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon sağlamak temel amaçlardır. Fonksiyonel özellikleri geliştirilen birey iş ve okulda günlük ihtiyaçlarını karşılayacak etkinlikleri gerçekleştirmede kendine yetebilecek düzeyi elde edecektir. Yeterli sıklık ve düzeyde fiziksel aktiviteye katılmayan engelli birey, normal büyüme ve gelişme için gerekli olan hareket ve beceri niteliklerinde önemli kayıplara uğrayacaktır. Böylece engelli bireyin hareketsizliğe bağlı olarak ilerleyen dönemlerde şişmanlık, kalp rahatsızlığı, dikkatte azalma, tepki vermede zayıflık, koordinasyon bozukluğu, kuvvet eksikliği gibi fonksiyonel bozukluklar görülecektir (10).

Spor yapmanın belirtilen tüm bu olumlu etkileri göz önüne alındığında, engelli bireylerin düzenli ve sürekli olarak fiziksel aktivitelere katılmaları sağlanmalıdır. Bu katılımlar, oyun, dans, düzenli Beden Eğitimi

ve spor faaliyetleri olduğu gibi takım veya bireysel spor dalları olarak da yer alabilir. Bu katılımlara seçimler yapılırken bireylerin engel gruplarına uygun spor türleri belirlenerek, engelli bireylerde spor eğitimi almış uzman spor öğretmenleri gözetiminde, bireyin doktoru veya fizyoterapisti ile psikolojik danışmanların denetiminde ailelerin de aktif katılımı sağlanarak düzenlenmelidir (11).

Düzenli ve sürekli Beden Eğitimi ve spor uygulamalarının sonuç vereceği çalışmalar planlanırken; uzman eğitimci olarak Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri; engellilerin bireysel farklılıklarını göz önüne almalı, uygun ortam sağlayarak normal spor eğitimi alan bireylerle aynı spor alanlarında eğitim vermeli, hedefler ve ulaşılması istenen amaçlar bireylerin gereksinimlerini karşılayacak düzeyde gerçekçi olarak ortaya koymalı, öğretimde uygun öğretim yöntemleri ve konular seçmeli, titizlikle uygulamalıdır. Öğrencilerin ilgi ve isteklerini canlı tutabilmek ve spor yapmalarını cazip hale getirebilmek için uygun ve hoş giden araç-gereç seçmeli, olumlu otorite kullanmalı, ödüllendirme sistemi ve net bir disiplin anlayışını kurarak benimsetmeli ve yaptığı spor uygulamalarının beklediği hedeflere ulaşmış olduğunu da değerlendirebilmelidir.

Spor eğitmeni engelli bireyler üzerinde yapacağı uygulama çalışmalarını mutlak doktor kontrolünde gerçekleştirmeli, aile desteğini sağlamalı, bireyin istekleri ve ihtiyaçlarını göz önüne alacağı planlamaları programlarına dahil etmelidir. Uygulamaların başlangıç aşamasında, ısınma bölümüne daha fazla zaman ayırmalı, çalışmalarında kullanacağı hareket ve oyunları seçerken karmaşık anlaşılması güç hareketlerden kaçınmalı, kesin ve net bir dille yapılması gerekeni açıklamalıdır. Hareket serileri arasında uzun dinlenme aralıkları vermeli, çok tekrar yaparak öğrenmeyi pekiştirmelidir. İlk çalışmalarda basit hareket veya oyunlar seçilmelidir. Mimikleri uygun ve doğru olarak kullanabilmeli ve bireyin zinde olacağı doğru bir aktivite saati seçmelidir. Ayrıca engelli bireyler spor yapmak için cesaretlendirilmeli ve sürekli motive edici sözlü-görsel- dokunsal uyarılar verilmelidir (3, 12).

SONUÇ

Engellilerde yapılacak olan düzenli spor aktiviteleri ister Beden Eğitimi ve Spor dersi olsun, ister belirli dönemlerde açılan rekreatif amaçlı spor okulları olsun hepsi engellilerin kendilerine yetebilen sağlıklı ve mutlu bireyler olmalarını sağlayacak düzenlemelerdir. Bu düzenlemeleri sağlayacak çalışmalar mutlaka sürekli olarak organize edilmelidir. Bunun için iyi bir tanıtım yapılarak yerel yönetim ve kuruluşlardan maddi destek sağlanacak projeler üretilmeli ve organizasyonlar gerçekleştirilmelidir. Amacımız her bireye spor yapma alışkanlığı kazandırmak ve sağlıklı bireylerden kurulu bir

toplumda yaşamak olmalıdır. Bunun için de eğitimde kaybedilecek fert yoktur düşüncesi ile engelli bireylere gereken hassasiyet ve topluma kazandırma etkinliklerine her zaman yer verilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Özürlüler Şurası Ön Komisyon Raporları, Ankara, 1999.
2. Özer, D. S.: Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayın Evi, Mayıs Ankara 2001.
3. Gallahue, D.: Develomental Physical Education For Today's Elementary School Childeren, 8-9, 1987.
4. Özsoy, Y., Özyürek, M., Eripek, Süleyman.: Özel Eğitime Giriş, Çağ Matbası, Ankara, 1988.
5. Sherrill, C., Ruda, L.: Leisure Interest and Practicise of Mentallyretarded Adults, Parks and Recreations, 12 (11), 30-33, 1988.
6. Morris, L., Schulzl.: Creative Play Activities For Childeren With Disabilities, Usa, 1989.
7. Karen, P., Gavron Js.: Disabilty and Sport, Usa, 1995.
8. Sol, Neil., Fofter, C.: Healty Fitness Facility Standarts and Guidelines, Human Kinetics Books, 266-280, Illinois, 17-21, 1992.
9. Carl, B., Barry, W.: Physical Activities, for Individuals With Mental Retardation, Usa, 1992.
10. Kalyoncu, A.: Özürlülerde Spor, Kitap Evi, Ankara, 1997.
11. Leadership Training in Adapted Physical Education, Human Kinetics Books, 266-280, Illinois,
12. Mille, P.D.: Fitness Programming and Phsical Disability, Usa 1995.