



## EĞİTİMİN BÜTÜNLÜĞÜ İÇERİSİNDE ORTA DERECELİ OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ

Doç. Dr. Seydi KARAKUŞ\*  
Yard. Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK

### ÖZET

*Sporun, sağlıklı bir vücuda sahip olmanın temel öğelerinden biri olduğu gerçeğinden hareketle, eğitim kurumlarında spora yer verildiğini görmekteyiz. Çalışmamızın gayesi eğitim kurumlarında yer verilen beden eğitimi derslerinin işleniş şeklini, mevcut problemlerini ve çözüm yollarını ortaya koymaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, okul takımlarının teşkili, çalışmaları ve sınıflararası müsabakalar da çalışmamız içerisinde yer almaktadır. Mevcut durumu ortaya koyduktan sonra, problemlerin çözümüne yönelik teklifler getirilmeye çalışılmıştır.*

### GİRİŞ

Beden Eğitimi ve spor, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerinde olumlu etkileri olan bir aktivitedir. Zaman içerisinde gelişen spor aktivitesi, günümüzde toplumsal hayatın bir parçası haline gelmiştir. Daha değişik bir ifade ile spor artık sosyal karakteri olan ve kitleleri ardından sürükleyen bir faaliyete dö-

\* D.P.Ü. Fen Edebiyat Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

nüşmüştür. Olimpiyat, dünya ve avrupa şampiyonalarının yanında, bölgesel ve dini amaçlı diğer organizasyonlarda seyirci potansiyelinin fazlalığı ile sporun sosyal karakteri olduğunu teyid etmiştir. Böyle sosyal bir karaktere sahip olan beden eğitimi ve sporun, bireyin sosyalleşmesinde ve topluma faydalı bir kişi olarak kazandırılmasında önemli katkıları olmaktadır. Bu bakımdan eğitim kurumlarında, özellikle ilk ve orta dereceli okullarda beden eğitimi ve spor dersi etkinliklerinin programda yer alması ve layıkıyla uygulanması bireyin gelişmesini hızlandırmaktadır. Atalarımızın dediği gibi "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur"sözü de mana olarak eğitim ve öğretimin tek yönlü değil, dengeli bir şekilde yürütülmesi gerektiğini ifade etmektedir. Eğitim sürekli bir faaliyettir. Beden eğitimi etkinliklerini küçük yaştan itibaren ömür boyu alışkanlık haline getirebilecek davranış biçimi haline dönüştürebilmek temel hedef olmalıdır. Bütün bu alışkanlıkların kazandırılacağı kurum da okullar olacaktır.

## EĞİTİM VE SPOR İLİŞKİSİ

"Eğitim" kavramını eğitimciler değişik şekillerde açıklamışlardır. Ancak her ne kadar bu konu üzerinde değişik görüşler var ise de, umumiyetle yapılan tanımlarda ana tema hep aynı kalmıştır. Eğitimin ortak özelliklerinden en önemlisi, bir "süreç" olmasıdır. İkincisi ise, ferdin daha önce yetersiz olduğu durumdan öncekine göre daha yeterli hale gelmesidir" kişinin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla, kasıtlı olarak değişme meydana getirme sürecidir" (ERTÜRK, 1991).

Eğitim, "insan davranışlarında bilgi, beceri anlayışı, ilgi ve diğer nitelikler yönünden belli gelişmeler sağlamak amacıyla yürütülen etkinlikler sistemi" veya "eğitim, insanın işlenerek kendisine ve topluma faydalı hale getirilmesidir" diyebiliriz. Bu işlemi her toplumun özelliklerine göre ayrı ayrı düşündüğümüz zaman, eğitim millilik kazanır "Milli eğitimin ana gayesi; etmektir" biçiminde olmalıdır (KARABACAK, 1993).

Bir başka tarifile eğitim; Bir cemiyetin kıymet hükümleri ile bilgi ve tecrübelerinin yeni (genç) kuşaklara (nesillere) aktarılması faaliyetidir (YAZGAN, 1995).

Bugünkü haliyle eğitimimizin bunları yeterince gerçekleştirdiğini söylemek güçtür. Çünkü gençlerimiz henüz kendilerini tanıyıp, şahsiyet kazanmadan yabancı kültürlerin heveslisi olup özenti ve taklit hastalığına kapılmaktadırlar. Bu konuda mütefekkir Cemil Meriç şöyle demektedir: "Ne batıyı tanıyoruz ne de doğuyu. En az tanıdığımız ise kendimiz". Halbuki, milli bir kültürün üzerine bina edilmemiş bir kalkınmanın güvenilir ve kalıcı olması söz konusu olamaz. Çare, toplumumuzun bütün kesimleri ile milli kültürümüze sımsıkı sarılarak, geleceğin aydınlık ufkuна güçlü adımlarla yürümesidir (KARABACAK, 1993).

Hayatın her alanında "eğitimin önemi" konusunda herkes aynı ortak kanaati taşımaktadır. Bu sebeple her geçen gün eğitime verilen değer artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak ülkeler, eğitime yaptıkları yatırımları günden güne arttırmakta ve bunun karşılığında daha etkili, daha yapıcı ve günün gereği olan bilgi beceri ve davranışları kazanmış nesiller istemektedir. Bu bakımdan da eğitime yapılan yatırımlar giderek arttırılmaktadır. Eğitimde kısıtlamanın veya tasarrufun yapılamayacağı kanaatindeyiz.

Genel eğitim ile beden eğitimi amaçları arasında, amaç paralelliği bulunmaktadır. Genel eğitim, düşünce kaynağını felsefeden, doğruluğunu bilimden, düzeyini toplumdan alır. Öyle ki, beden, eğitim ile ayrılmaz bir bütündür. Zaten Türk Milli Eğitiminin temel kanununun amaçlarından birisinin de “beden, zihin ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı bir şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan, yapıcı, ve verimli kişiler yetiştirmek”. (Md. 2). En belirgin özelliklerinden bazıları:

a- Amaçları arasında paralellik oluşu,

b- Beden eğitiminin genel eğitim amaçlarını gerçekleştirmede güçlü kaynaklara sahip oluşu,

c- Beden eğitiminin, geniş ölçüde kas etkinlikleriyle, tüm kişiliğin eğitiminde genel eğitime katkıda bulunuşu,

d- Oyun ve serbest zaman imkanlarıyla kişiye, topluma sayısız fayda sağlamasıdır (KAÇAK, 1993).

## SPOR

Spor kelimesinin “dis” ve “porte” veya “Disportare” kelimesinden geldiği, “sedesporter” şeklinde kullanıldığı ve Latince olduğu belirtilmektedir. Ayrıca günümüzde “sistem, planlama, organizasyon ve rekor” kelimelerinin de baş harflerinin birleşmesiyle “spor” kelimesinin oluştuğu ifade edilmektedir (YILDIZ, D; tarihsiz).

“Spor”, az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerini, doğrudan kendisinden zevk alırken eğlendiren, hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara uyularak yapılan bir eylemdir. Yarışma tarzında olabilir de, olmayabilir de. Yarışma tarzında olursa ilgiyi ve performansı artırıcı bir motivasyon da söz konusudur” (ÖZBAYDAR, 1983).

“Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin, sistemli ve adil şartlar içinde, çeşitli güçlükleri göze alarak, bir yarışmaya dönüşmesidir” (KASAP, 1993).

“Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirmede, elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belirli kurallar altında araçlı ya da araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman kavramı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziki geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur” (KOÇTÜRK, 1969).

“Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle sistemli ve adil belirli kurallar içinde, fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine denir”. Veya kişinin, beden ve ruh sağlığını sağlayıcı ve bütünüyle yapının, dengeli olarak gelişmesiyle ilgili olan faaliyetlerin başarıya ve yarışmaya dönüşmüş şekline “spor” denir (KETEN, 1993).

Görüldüğü gibi sporda görülen esas faktör yarışmaya dönük olması ve sonunda rekora ulaşma gibi performansı zorlayan bir olgu olarak ortaya çıktığı şeklinde ifade edilebilir.

## BEDEN EĞİTİMİ

İnsan, yeni şartları getirdiği bozukluğu tabii olmayan hareket ve faaliyetlerle gidermeye çalışmaktadır. İşte gerek doğal, gerekse sun'i, sonradan kazandırılan hareketler kişide yeni değişiklikler, daha önceki, zayıf durumunu düzeltici, iyi durumunu muhafaza edici, yetersizliğini iyileştirici etkinlikler olarak "Beden Eğitimi" faaliyetleri ortaya çıkmıştır.

Beden eğitiminin tanımına gelince; Organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı, tüm kişiliğin gelişmesidir. Genel eğitimi tamamlar ve birbirinin ayrılmaz parçasıdır. Sağlıklı, güçlü ve mutlu olma, dengeli kişilik, toplumsallaşma, kültürleşme ve vatandaşlık eğitimidir (KASAP, 1993).

Devlet planlama teşkilatının 5. Beş yıllık kalkınma planı özel ihtisas komisyon raporunda beden eğitimi; "İnsanın bütünü oluşturucu, fiziki, ruhi ve zihni niteliklerin bulunduğu yaşın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaştırılması için rekabet olmaksızın yapılan faaliyetlerin tümüdür." diye tanımlanmıştır.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi beden eğitiminin esas amacı; Vücudu kuvvetlendirmek ve sağlıklı bir yapıya sahip olmak için yapılan uğraşların bütünüdür.

Sporda olduğu gibi burada yarışma ve rekor söz konusu değildir. Performansı zorlayıcı özelliği yoktur. Sağlıklı yaşamak için hareket alışkanlığı kazandırarak üretken bir fert, mutlu bir toplum ve güçlü devlet oluşturmanın esas gaye olduğu bilinmektedir.

Beden eğitimi ve spor genel olarak; İnsanın sağlığı, karakter gelişimi, moral ve verimliliğini yükseltmesi, milli yönden sağlam, güçlü, ortak duyu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyeli ve varlığı ile doğrudan ilgilidir.

Milletlerarası yönden ise; Devletler spor organizasyonları veya faaliyetlerine, ya başarılı sporcularıyla aldığı iyi dereceler, ya da organizasyonu bizzat kendisinin başarıyla gerçekleştirmesiyle siyasal, kültürel, sosyal ve turizm yönünden tanıtım ve propaganda gerçekleştirerek fayda sağlarlar (KARAKÜÇÜK, 1986).

Okullarımızda ve okul dışındaki tüm eğitim faaliyetlerimiz gibi "Beden Eğitimi ve Spor" faaliyetleri de bu amaçların gerçekleşmesi için birer araçtır.

Beden eğitimi de bedeni faaliyetleri yönüyle, vatandaşlara, anaçlarımız doğrultusunda gerekli davranış değişikliğini kazandırma süreci olacaktır.

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri yapılırken her faaliyetin kişiyi, Türk Milli Eğitimi'nin amaçlarına uygun kişi olmasına, gittikçe yaklaşırın unsur olarak düşü-

nülmesi gerekir. Asıl amaç, kazanmak için değil, bunlar aracılığıyla amaçlarımıza uygun kişi yetiştirmektir.

Bütün bu faaliyetler asıl amaca ulaşmada birer araçtır. Sporda başarıya ulaşabilmek için bilhassa okul öncesi, ilkokullar ve ortaöğretimdeki beden eğitimi etkinlikleri en büyük seçicilik zeminini hazırlamaktadır. Birbirinden pek ayrılmayan bu iki kavramda alt yapıyı beden eğitimi oluşturur dersek her halde daha adil ifade etmiş olur kanaatindeyiz.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖZELLİKLERİ

Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılanlar, fiziksel ve mental bir sağlığa kavuşurlar.

Bünyevi olarak sağlıklı bir insanın, iyi bir kas yapısına, üstün bir enerjiye, iyi bir dayanıklılığa, elit bir kardiovasküler sisteme, çekici bir vücut yapısına sahip olması, evinde ve hayatında kendi kendini yeterli hissetme ve iyimser bir yapıya sahip bulunmasına sebep olur. İşte beden eğitimi ve sporun görevleri de bunları sağlamaktır.

Van Hagen, Dexter ve Williams'a göre beden eğitimi aşağıdaki özellikleri geliştirir;

- 1- Temel kas gücüyle temel becerilerde koordinasyonu,
- 2- İyi duruş alışkanlıklarıyla, gereksiz kasılma ve gerginliklerden kurtulup rahatlamayı,
- 3- Etkin oyunlar ve kas gruplarının alıştırmaları ile kazanılan, üstün fizik gücünün kazanılması ve bunun devamlılığı,
- 4- Eğlenceli, ritmik etkinlikler ile vücut denge ve yaratıcılığını geliştirmek.

Beden eğitimi ve sporun çeşitli tariflerine baktığımızda mahiyet itibariyle "Spor" kavramı ile "Beden Eğitimi" kavramları, aracı insan, amacı insan ve davranışlarında değişiklik olan, ortak özelliklere sahip olduklarını görmekteyiz. Bazı tanımlarda ise tarifi "Spor"a mı, yoksa "Beden Eğitimi"ne mi ait olduğunu kestirmek mümkün değildir (KASAP, 1993).

Beden eğitimi ve sporun farklılığı, teorik olarak şu noktalarda ortaya çıkmaktadır; "Beden eğitiminde pedagojik eğitimin amacı" rekor kırma ve şampiyon olma" değil, kişiliğin oluşumu ve bunların bütünlük içinde düzenlenmesi için eğitimin bir aracı olarak çalışma ve dinlenme biçiminde hayatın daha evvelde bahsedildiği gibi içine alınmasıdır. "Beden Eğitimi" mümkün olduğunca yarışmadan kaçınır, ya da oyun-mücadele-ağır kas çalışmalarını en az düzeye indirerek hafifletir. Çalışmanın ölçüsünü ayarlar. Oysa spor, spor kişiliğini geliştirmek için bedeni zorlamaktan çekinmez. Çünkü bir noktada kazanmak hem ekonomik, hem de sosyal statü ve ayrıca devletler arası yarış açısından önem arz etmektedir.

Klasik anlamda “Spor”u “Beden Eğitimi”nin en önemli tanımlarından biriyle örnekleyecek olursak “Spor ilerlemek, geçmek, başarmak isteğinden doğan, şiddetli bir faaliyettir. Esas karakteri yarış ve müsabakadır” (KASAP, 1993).

Görüldüğü gibi eğitim açısından iki kavramın da konusu insandır. İnsanın davranışlarına ve davranışlarda olumlu değişikliklerin beklenmesidir. Her ikisinde de eğitici sonuç aynıdır. Her ikisinde de insanın gelişmesi, önceki eksik durumunu düzeltmesi, iyi durumunu koruması sözkonusudur. Bütün bunların neticesinde anayasamızın da belirttiği sağlıklı ve üretken nesil için beden eğitimi ve sporun kitlelere yayılmasını teşvik ettiğini görüyoruz (Md. 59).

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİNİN GÖREVLERİ

Beden Eğitimi öğretmenin mesleki faaliyetleri 4 ana bölümde toplanır.

- A- Beden Eğitimi dersleriyle ilgili hususlar (Ders uygulamaları).
- B- Spor kolu çalışmaları (Okul içi ve okul dışı).
- C- İzcilik faaliyetleri (Okul içi ve okul dışı).
- D- Okul dışı faaliyetlerle ilgili diğer hususlar. (M.E.B., 1994).

### A) BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİYLE İLGİLİ HUSUSLAR

Her öğretmenin; mevsim şartlarına, yer, saha ve malzeme imkanlarına, sınıf mevcutlarına ve seviyelerine, hareketlerin yapılmasında basamaklamaya uyularak, öğretim programının ana maddeleri ayrı ayrı bölümlerde gösterilmek suretiyle hazırlanmış bir “yıllık ve dönem ders dağıtım planı” bulunmalıdır. Dersler, yıllık planın ana hatlarını detaylandıran “günlük plana” göre uygulanmalıdır.

Bir ders planı hiçbir zaman 19 Mayıs hareketleriyle doldurulmamalı, bu hareketler ders ve dönem yılı başında hazırlanarak, yıllık ve dönem planı ve günlük planlara serpiştirmek suretiyle, diğer hareketler arasında öğretilmelidir. Çünkü bilhassa 2. dönemden itibaren yoğun şekilde çalışmaları sürdürülen 19 Mayıs Ata’yı Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı çalışmalarına bütün öğrenciler iştirak etmediğinden bir adaletsizlik söz konusu olacaktır. Yapılacak olan çalışmaların ders dışı zamanlarda yapılması Beden Eğitimi dersinin amacına uygun işlenmesini sağlayacaktır. Aksi halde müfredat programı yetişmeyecek öğrenciler arasında faaliyetler açısından noksanlıklar oluşacaktır.

Karma okullarda, beden eğitimi dersinin, kız ve erkek öğrenciler bir arada ve aynı programla yapılmamasına dikkat edilmeli, bunun için okulun haftalık ders programının düzenlenmesinde okul yöneticileriyle birlikte gerekli tedbirler alınmalıdır (M.E.B.; 1994).

Beden eğitimi öğretmeni, öğreteceği bir konuyu öncelikle çok iyi bilmeli ve hareketi önce kendisi göstermeli, çalışmaları kısacak teorik olarak anlatmalı, komutları belirgin bir şekilde vermelidir.

Beden eğitimi öğretmeni, giyimi ile hareketleriyle ve davranışlarıyla öğrencilere iyi örnek olmalı, her bakımdan öğrencilerin sevgisini, güvenini ve saygısını kazanmalıdır. Zorunlu olmadıkça dersler, sınıfta teorik olarak yapılmamalı, dershanede yapılması gereken hallerde soğuk ve yağışlı havalarda; sınıf cimnastiği ve küçük eğitsel oyunlar oynatılmalıdır.

Günlük planda, o gün, derste nelerin yapılacağı yazılır ve resimlendirilebilir. Yıllık ve dönem planları her öğretim başında yeniden gözden geçirilmelidir. Günlük planda; öğretim programında gösterilen, başlama devresi, esas devre, bitirme devresini uygun bir şekilde düzenlenmesi ve uygulanması, hareketlerin seçiminde öğrencinin seviyesine ve basamaklamaya dikkat edilmesi ve vücudun her yönden çalışmasına imkan verilmesi, dersin öğrencilerde neşe, canlılık, istek uyandırmasına dikkat edilmelidir. Beden eğitimi derslerinde kazandırılacak alışkanlıkların ömür boyu devam ettirilebilecek şekilde sade ve her zaman uygulanabilir nitelikte olmasına özen gösterilmelidir. İklim şartları dikkate alınarak yapılacak planlamalarda değişiklikler kolaylıkla yapılabilir. Aslında Valilik ve Milli Eğitim Müdürlüğü'nün organizasyonu ile okul müdürleri G.S. İl Müdürlüğü, hatta özel spor tesisleri işletmecilerine ait spor tesislerinden asgari yararlanma yolları bulunmalıdır.

## B) SPOR KOLU ÇALIŞMALARI

Ders saatleri dışında spor kolu faaliyetleri olarak, sınıflar, gruplar ve okullar arası spor karşılaşmalarına yeterince yer verilmeli, bu çalışmalarda öğretim yılı başında yapılacak bir programla istenilen hedefe ulaşmaya çalışılmalıdır. Sınıflar arası etkinlikler sayesinde okul takımlarının oluşması, iyi bir kulüpleşme ve elit sporcu yetiştirmeye de bu tür faaliyetler büyük katkı sağlayacaktır.

## C) İZCİLİK ETKİNLİKLERİ

Her bakımdan faydası büyük olan ve kısa, uzun süreli kamp faaliyetlerine yer verilmelidir. Beden eğitimi, spor ve izcilik faaliyetleri yolu ile öğrencilerin bedenlen, ruhen sağlıklı bir şekilde gelişmelerini, onların milli ve manevi yönden amaçlanan vasıfları taşıyan, (küçüklerini seven, büyüklerini sayan, vatanını ve milletini seven, kendine güvenen, çabuk karar verebilen, disiplinli, boş zamanlarını iyi değerlendiren v.b.) birer vatandaş olarak yetişmelerini sağlayacak her türlü uygulamalar yapılmalıdır. Umumiyetle okullararası yarışmalar ve merasimlere hazırlık maksadıyla izcilik faaliyetleri yapılamamaktadır. Bilhassa İl Gençlik Hizmetleri merkezi ve il İzcilik Kurulu ile iyi diyalog içerisinde olup, İl içi ve il dışı etkinliklerden yeterince faydalanılmalıdır.

## D) OKUL DIŞI FAALİYETLER

Beden eğitim öğretmenleri, okul dışındaki gençlerin ve yetişkinlerin beden eğitimi ve spor faaliyetlerine ve bu faaliyetlerin yapıldığı müesseselere ilgisiz kalmamalı, okuldaki sporcu ruhunun ve karakterinin dışarıya da taşarak çevreye etkili olması için çalışmalıdır.

Bunlardan başka; Beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerin sağlığını da çok iyi düşünmeli ve bir koruyucu hekim gibi onlarla ilgilenmeli, aynı zamanda okul doktora iyi dialogda bulunup öğrencilerin doktordan istifade etmeleri yolunda onlara yardımcı olmalıdır. (M.E.B., 1994). Hedefler bu doğrultuda gösterilmiş olsa da yeterince yerine getirildiği söylenemez. Sporu yapandan çok seyreden (seyirci) bir toplum haline getirilişimiz beden eğitimi ve spor alışkanlığı kazanamadığımızı gösterdiğine inanmaktayız.

## **ORTAÖĞRETİMDEKİ ÖĞRENCİLERİN KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİ**

1- Erkekler için hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Dönemin başında kızlar erkeklerden ilerde iken dönem sonunda erkekler kızları boy ve ağırlıkta geçerler. Kızlar gelişimini tamamlamak üzeredir. Vücut bölümleri arasında denge kurulmaya başlamıştır. Dış görünülerinin tersine, fazla dayanıklı değildirlir.

2- Beden gelişimleriyle ilgili endişe ve huzursuzluk devam eder. Güzellik, çekicilik sosyal bir özellik taşır.

3- Özgür olma, aile otoritesinden kurtulma çabasıdadırlar. Huysuz ve hayalcidirler. Aynı zamanda, bu yaşlarda bellekleri çok güçlüdür.

4-Kişilik gelişimleri devam ederken, toplumsal kurallara da uyum göstermeye çalışırlar. Bu yaş grubunda bireysel ayrılıklar oldukça fazladır.

5- Arkadaşlar arasında birlik ve koruma duygusu güçlü ve ahlak değerlerine saygılıdırlar. Karşı cinsten uygun ve tek arkadaşlık isterler.

6- Anne ve babadan hoşgörü bekler, korunduğunu değer verildiklerini görmek isterler.

7-Yetişkinliğe özgün cinsel gelişimleri sürer. Kızlar, erkelere göre daha çabuk gelişir ve bir iki yıl öndedir.

8- Büyükler gibi davranmayı ve özgür olmayı severler.

9- Özel yetenekleri son halini almıştır (KASAP, 1993).

## **ORTAÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN İŞLENİŞ ŞEKLİ**

Beden eğitimi derslerinin amacı; Öğrencilerin, beden ve ruh gelişimleri göz önünde tutularak, yaptırılacak çalışmalarla, onların sağlık durumlarını zararlı etkilere karşı korumak, onları dayanıklı hale getirmek, mümkün olan dallarda vücut bozukluklarını önlemeye çalışmak, öğrencilerde kendilerine güvenen, kontrol, çabuk karar verme, işbirliği yapma, dikkat, düzensizlik, doğruluk, disiplin, yüreklilik, çalışma zevki gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıkları geliştirmektir.



Oyun ve sporla ilgili bütün çalışmalarda, düzen ve kurallara uymayı, her zaman sportif dürüstlük çerçevesi içinde davranmayı, ülkü ve alışkanlık haline getirmek. Öğrencilerin oyun faaliyetleri içinde bir öndere uymayı ve gerektiğinde arkadaşlarına anlayışla önderlik yapmayı öğrenmelerine yardım etmek de, beden eğitiminin amaçları içerisinde yer almaktadır. Kısaca üretken bir nesil meydana getirebilmek için sağlıklı olmak ana prensiptir. Bu gün sağlıklı olmanın temel ilkesi de beden eğitimi, spor eğitimi ve bunun neticesinde alışkanlık kazanılması hadisesidir diyebiliriz.

Bir beden eğitimi dersi 45 dakikalık süre içerisinde aşağıdaki plana göre hazırlanmalı ve belirtilen zaman birimine göre uygulanmalıdır.

A- Başlama devresi: 8-10 dakika

a- Düzen alıştırmaları

b- Isıtıcı ve yumuşatıcı hareketler (yürüyüş, koşu, eğitsel oyun)

c- Hazırlayıcı ve işletici hareketler (hafif kol, bacak ve gövde hareketleri)

B- Esas devre: 20-25 dakika

a- Tüm vücudu çalıştırıcı, güçlendirici ve dayanıklılık sağlayıcı hareketler

b- Denge alıştırmaları

c- Beceri hareketleri

d- Atletizm ve sportif hareketler

C- Bitirme devresi: 10-15 dakika

Oyun veya dinlendirici hareketler yapılarak ders bitirilmelidir.

Beden eğitimi etkinlikleri içerisinde ayrıca şu konulara da yer verilmelidir.

✓ Planlı, programlı grup oyunları ve yarışmalar, spor dallarında tekniğin son biçimleri kullanılmalıdır.

✓ Kız-erkek karma takım oyunları mahalli ve milli danslar.

✓ Beceriklilik, hareketlilik, çabukluk ve seviyeye uygun kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları.

✓ Gezi, yürüyüş ve izcilik etkinlikleri.

✓ Öğrenciyi liderliğe yönlendirecek fırsatlar verilmeli, ayrıca belli periyotlarda yetenek testleri uygulanmalıdır.

✓ Periyodik sağlık denetimi yapılmalı iyi beslenme ve dinlenme fırsatları sağlanmalıdır.

## OKUL TAKIMLARININ TEŞKİLİ VE ÇALIŞMALARI

Ortaöğretimde okul takımlarının, teşkili yine beden eğitimi öğretmenleri ve fahri öğretmenler ve antrenörler tarafından yapılmaktadır. Öğrencilerin seçimi, iki esas ele alınarak yapılmaktadır. Birincisi; Fiziksel durumlarının, talip olduğu branşa yakınlığı dikkate alınarak, birinci sınıflar arasında alt yapıya yönelik seçim yapılmıştır. İkinci esas ise; Spor kulüplerinde faal olarak, spor yapmakta olan öğrencilerden yararlanmak suretiyle yapılan seçimdir. Farklı branşlarda seçim yapılırken kitle haberleşme araçlarında (tv., yazılı spor basını, kişilerarası diyalog) en etkin olan spor branşlarının, öğrenciler tarafından seçildiği yani o branşlara talip oldukları görülmektedir. Dolayısıyla, futbol ve basketbol branşlarına olan katılımın diğer branşlara oranla daha fazla olduğu ifade edilebilir.

Eğitim ve öğretim yılı başlangıcında beden eğitim öğretmenleri birinci zümre toplantısında alınacak kararlar arasında, okulun hangi spor branşlarında müsabakalara katılacağı, hangi okul takımlarının teşkil edileceği, dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin hangi branşları çalıştıracığı belirlenir.

Okul takımlarının çalışmalarının yapılması tesis ve malzeme yetersiz ise, beden eğitimi öğretmenleri ve okul müdürleri, okul aile birliği, okul koruma derneği, kulüp, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve belediyelere ait semt sahalarını, ayrıca diğer okulların tesislerini kiralama veya protokol yoluyla kullanıma açılmalıdır.

Bahsedilen ve genelde bu usulle uygulanan okul takım seçimlerinde, beden eğitimi öğretmenin daha hassas davranmasıyla, başarısı yüksek, okul takım ve de elit sporcu ortaya koymak gerekmektedir. İlk sınıflardan itibaren dersin işleniş esnasında, yetenekli öğrencilerin tespit edilip okul takımına ve kulüp çalışmalarına gönderilmesi hem başarıyı, hem de başarıda ıstıkrarı sağlayacağı görüşündeyiz.

## TESİS VE MALZEMELER

Ortaöğretimde beden eğitimi dersleri okula ait olan spor salonu, açık spor alanları, okul bahçesi, okul içerisindeki geniş koridor ve sahalarda yapılmaktadır. Tabii ki dersin sağlıklı ve gayesine uygun işlenebilmesi için yeterli tesis ve malzemenin bulunması gerekmektedir. Bir çok okul tesis ve malzemelerin eksikliği sebebiyle, il düzeyinde düzenlenen okullararası müsabakalara katılmadığı gibi, normal beden eğitimi derslerini dahi sağlıklı bir şekilde işleyememektedir. Ayrıca, eğitim ve öğretim yılının üçte ikilik zamanının, kış mevsimine denk gelmesi, spor salonu ve kapalı alanı olmayan okulları mecburen sınıflarda ders işlenmesi yoluna sevk etmektedir.

Orta öğretimde tesis eksikliği kadar, malzeme eksikliği de dersin işlenişini olumsuz yönde etkilemektedir. Tesisleriyle birlikte, beden eğitimi öğretmenlerinin müfredat programına bağlı kalmasını da zorlaştırmaktadır. Dersin verim düzeyinin düşmesi, beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma azmini kırdığı gibi öğrencilerin spora teşviki konusunda da olumsuz tesirler uyandırmaktadır. Bu sebeple temin

edilen malzemenin korunması da beden eğitimi öğretmenleri tarafından ciddi bir şekilde yapılmalıdır. Ders araç temini konusunda okul spor kolu aیدatlarının artırılmasının yanında okullara yüksek öğrenimde olduğu gibi "spor harcı veya sağlıklı yaşama için tesis ve araç gereç harcı" şeklinde ifade edilebilecek katkılar sağlanmalıdır. Devlet hizmetinin giderek küçültülmeye çalışıldığı günümüzde her spor tesisinin ve araç gerecinin devletten beklenir olması, istenilen başarıya engel olmaktadır. Mahalli idarelerin de katkısıyla birkaç okul için bir salon, açık spor tesisleri yapılabilmiş olsa, beden eğitimi derslerinin işlenişı kolaylaşacaktır. Bahsedilen yollarla sağlanacak tesis ve araç gereçlerden ders dışında kulüp ve kitle sporu anlayışıyla halk da faydalandırılmalıdır. Böylece kendisinin ve çocuğunun rahatlıkla faydalanabileceği bir tesis daha kolay sağlanmış olur düşüncesindeyiz. Bu şekilde tesis ve malzemenin korunması da kolaylaşacaktır.

## ORTAÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİ VE MEVCUT PROBLEMLER

Günümüzde kredili sistemin uygulandığı ortaöğretimde, beden eğitimi dersleri 2 dönem de okutulmaktadır. Haftada iki saat uygulanan beden eğitimi dersleri, genelde blok şeklinde birbirini takiben yapılmaktadır. 1. Ders 45 dakika olup arada 15 dakikalık teneffüs bulunmaktadır. Daha önceleri uygulanmakta olan 90 dakikalık ders uygulaması öğrencinin motivasyonu (dersin işleniş süresi içinde dikkat yoğunluğu süresi) dikkate alınarak kaldırılmıştır. Derslerin 15 dakikalık teneffüsle bölünmüş olması, spor salonu olmayan okullarda, teneffüse çıkan öğrencilerin meydana getirdiği kargaşa sebebiyle dersin işlenişini, acıcılığını, işleniş süresini negatif yönde etkilemektedir.

Beden eğitimi dersleri, Milli Eğitim Bakanlığı onayı ile hazırlanmış olan müfredat programı dikkate alınarak yapılmaktadır. Bu müfredat programına bağlı kalarak hazırlanan, yıllık programlar, okul müdürü tarafından onaylanır. Yine bu yıllık programlar doğrultusunda, günlük ders programları hazırlanmaktadır. Günlük ders programlarına bağlı kalarak ders işlenmesi esas alınmasına rağmen, bu programların ihmal edilerek, yapılmadığı bilinmektedir.

Yine ortaöğretimin genelinde, spor tesisleri ve malzemelerinin eksik ve yetersiz olması, dersin işlenişinde önem arzedecek problemler ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca zorunlu ders saati olarak 2 saat işlenen beden eğitimi derslerinin yanında kredili sistem içerisinde uzmanlık ders olarak seçilebilen spor branşlarının da işlenmesi oldukça zorlaşmaktadır.

Ortaöğretimde sınıflarası müsabakaların yapılma kararı birinci beden eğitimi öğretmenleri toplantısında alınır. Öğrencilerin teşvik edilmesi için bu müsabakalar rekabet havası içine sokulur. Bahar aylarına doğru yapılan müsabakalarda üç ayrı sınıf gruplarında ya da sadece üçüncü sınıflar arasında yapılır. Bu seçim beden eğitimi öğretmenine bağlıdır. Tüm sınıfların müsabakalara katılması uzun bir süre ve iyi bir organizasyon gerektirir. Eleme usulü yapılan maçlarda yaşının gereği enerji dolu olan gençler, çok hırslı ve kavgacı bir yapıya sahip olmaktadırlar.

Kazanma arzusu insan ruhunda saklıdır (BAUMAN, ÇEV. İKİZLER C., 1994). Bu bakımdan çocuğun kazanma arzusunun tatmini, hem de başarılı sporculuk yollarının açılması sağlanmalıdır.

Sınıflararası müsabakalar, öğrencilerin teşvik edilmesi, takım ruhu kazanması ve dayanışmayı öğrenmesi için yapılır. Müsabakalarda daha çok beden eğitimi öğretmeni veya okul öğretmenleri hakemlik yapar. Sınıflararası ile okullararası müsabakalara öğrencilerin bakışları; kendi sınıfında ön plana çıkmak, arkadaşları arasında tanınmak, takdir edilmek ve kendini karşısındakilere kabul ettirmek için çok uygun bir ortamdır. Bu nedenle öğrenci, hem sınıf takımına hem de okul takımına girmek ister. Okul takımında oynadığı zaman öğrencinin konumu diğer arkadaşlarına göre daha değişiktir. Okulda bulunan öğretmenlerle daha fazla diyalogda bulunur. Okulun başarısı için çaba sarfeder. Bu da öğrencinin okulda tanınmasına yardım eder. Okul takımında elde edilen bir başarı öğrencinin öğretmen ve arkadaşları tarafından daha fazla sevilmesine ve takdir edilmesine neden olduğu gibi onu onurlandırır ve spora olan ilgisini de had safhaya çıkarır. Sınıflararası müsabakalarda takım tesbitinde sınıf görüşüne de yer verilmesi öğrencinin yönetime katkısını sağlamış olacaktır. Böylelikle kendine güven, başkasına saygı ve kendini tanıma anlayışı geliştirilmiş olacaktır. Aksi halde sadece öğretmenin seçiciliği bir takım yanlış değerlendirmelere sebep olabilecektir. Bunun sonucunda öğretmenine, yöneticisine ve kendine bile güvenemeyen bir nesil ortaya çıkmış olacaktır.

## **ORTAÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA YÖNELİK MEVCUT PROBLEMLER VE ÇÖZÜM İÇİN BAZI TEKLİFLER**

Ortaöğretimde beden eğitimi dersleri 45'er dakikalık süreler ile ve 15 dakikalık ara ile (teneffüs) 1 saat şeklinde uygulanmaktadır. Beden eğitimi dersinin bir saatinin sonunda 15 dakika teneffüs olması, özellikle spor tesisi (spor salonu, bahçede tecrid edilmiş açık spor alanı) bulunmayan okullarda bahçeye dağılan öğrenciler, dersin bölünmesine sebep olmaktadır. Dersin arasında 15 dakikalık teneffüs olması, dersin akıcılığını bozduğu gibi, öğrencinin, ikinci ders için tekrardan bir motivasyon süresi geçirmesi zorunluluğunu getirmektedir. Aynı zamanda her ders için ayrı ısınma olduğundan motivasyon kaybı olmaktadır. Sonuç olarak beden eğitimi dersi blok olarak işlenmelidir.

Genellikle yıllık program hazırlanırken, günlük programlar ihmal edilmemelidir. Beden eğitimi öğretmenleri arasındaki en kıdemli öğretmen ya da okul müdürü tarafından günlük planların her hafta başında kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu kontrol mekanizmasının eğitim ve öğretim dönemi başında uygulamaya konulup, süreklilik arz etmesine dikkat edilirse, beden eğitimi dersleri daha sağlıklı ve verimli işlenmiş olacaktır.

Okul takımlarının teşkilinde futbol ve basketbol gibi medyanın desteklediği branşlara büyük eğilim görülürken, diğer branşlara olan talebin azlığı dikkat çekmektedir. Her ne kadar dengeyi kurmak mümkün olmasa da beden eğitimi öğretmenin, yönlendirme tekniklerini iyi kullanması sonucu bu problem rahatlıkla ortadan kaldırılabılır.

Okul takımlarının teşkilinden sonra en büyük problem, velilerin öğrencilere derslerinden geri kalacakları düşüncesiyle spor faaliyetleri için izin vermemesidir. Bu problemin aşılmasında en büyük görev beden eğitimi öğretmenine düşmektedir.

Beden eğitimi öğretmeni öğrenci velisiyle iyi bir dialog içerisine girmeli, bu dialogda öğrenci velisine, düzenli ve sistemli spor yapan öğrencilerin zaman içerisinde günlük hayatlarında disiplinli davranmaya başlayacaklarını ifade etmelidirler. Bu düzeni ve sistemi yakalamış öğrencilerin örnek olarak gösterilmesi de velinin güvenini kazanmak açısından önem arzedecektir. Okul takımı, kulüp ve kulüp faaliyetlerinde bulunmak öğrencilerin kötü alışkanlık kazanabileceği yerlerden uzak kalmasına sebep olacaktır. Bu durumu da veliye iyi anlatmak gerektiğine inanmaktayız.

Sportif etkinliklerdeki diğer bir problem de, öğrencilerin sağlık problemleridir. Bu tip problemlerin azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılabilmesi için, takıma seçilen öğrencilerin sağlık muayenelerinin yapılması gereklidir. Doktor kontrolünden geçerek “Fiziken spor yapmasında bir sakınca yoktur” raporunun alınması sonucu, ileride karşılaşılması muhtemel bir problemi engellemiş olur. Doktor kontrolleri sembolik değil periyodik olarak ve ciddi manada muayenelerle yapılmalıdır. Bu yılın belirli dönemlerinde valiliklerce organize edilen gün ve saatlerde “sporcu öğrenci sağlık taraması” gibi sadece okul takımlarında çalışma yapacak olan talebelere yönelik olmalıdır.

Bugün ekonomik yetersizlik nedeniyle karşılaşılan en büyük problem her alanda olduğu gibi Beden eğitim derslerinde de, tesis ve araç, gereç eksikliğidir. Özellikle kapalı spor alanlarının sınırlı olması beden eğitimi derslerini kış aylarında uygulanamaz hale getirmektedir. Kanaatimizce tesis probleminin günümüzün ekonomik şartlarında hızlı bir aşama ile halledilmesi mümkün görülmemektedir. Mevcut tesislerden bütün okulların iyi bir planlama ile faydalanmasının yanında her semte ve okula salon ve spor alanı ile okul idaresi, muhtar, veliler ve mahalli idarelerin katkıları kanunlarla sağlanmalı ve müeyyidesi ciddi olmalıdır.

Beden eğitimi ve sporu daha ilginç hale getirmek için; Mevcut spor tesislerinin yurt seviyesinde ve spor dallarına göre dağılımındaki dengesizlikleri ortadan kaldırmak ve kaynakların en uygun kullanımını sağlamak amacıyla, belirli bir yatırım politikası tespit edilip uygulanmalıdır. Sözü edilen yatırım politikası ülke ihtiyaçlarını, ekonomik, sosyal ve tabii şartlara özelliklere ve standartlara uygun bir uygulama sağlamalıdır (KETEN, 1993).

Beden eğitimi dersi dışında takım çalışmaları okul içi turnuvalar, spor okulları çalışmaları, çevrede bulunan diğer okul salonları, kulüp spor sahaları, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nü tesislerinden yararlanarak yapılabilir. Bu tesislerden yararlanabilmek için beden eğitimi öğretmeni ve okul müdürünün aktif çalışması gereklidir. Ancak mevcut tesis bulunamaması halinde özellikle kış aylarında beden eğitimi dersleri aksamaktadır. Geçici çözüm yolu olarak; müfredat programı dışına çıkmadan beden eğitimi sporun gayelerine uygun işlenecek teorik dersler kış aylarına getirilebilir. Bu dersler müfredatta olan teorik derslerin dışında, okul müdürünün onayı ile ilk yardım, Türk spor tarihi, genel anlamda spor kavramı konuları da ilave edilebilir. Ancak o ildeki spor tesislerinden yararlanma yolu mutlaka denenmelidir.

Spor tesislerinin spor araç-gereç ve malzemelerinin iyi kullanımı ve korunması okulda iyi bir sistem ile mümkündür. Tesislerin ve malzemelerin iyi ve gayesine uygun olarak kullanılmasında beden eğitimi öğretmenine büyük görev düşmektedir.

dir. İyi bir beden eğitimi öğretmeni tesis işletmeciliği ve kullanım kurallarını iyi bilmeli ve öğrencileri de bu konuda yönlendirmelidir.

Sınıflararası müsabakalar tesislerin yetersizliği ve öğrencilerin sağlığı düşünülerek ya sonbaharda ya da ilkbaharda yapılmalıdır. Sınıflararası müsabakalara yukarıda saydığımız sebeplerden dolayı öğrencilerin katılımı büyük olmaktadır. Özellikle final maçlarına ayrı bir özen gösterilir. Bu maçlarda heyecansal olgunluğa erişememiş öğrenciler saldırgan davranışlarda bulunmaktadırlar. Bu hassas durumun ortadan kaldırılması için final müsabakalarına müdür, müdür yardımcıları ve diğer öğretmenlerin seyirci olarak iştirak etmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca hakemin başka bir okuldan gelen beden eğitimi öğretmeni olması daha uygun olacaktır.

Beden eğitimi derslerini ve diğer sportif faaliyetlerini uygularken beden eğitimi öğretmenin dikkate alması gereken önemli hususlar bulunmaktadır. İlk olarak her öğrencinin aynı yaşta olmasına rağmen fiziksel ve zihinsel farklılıkları olduğu dikkate alınmalıdır. Bu husustan hareket ederek idrak edebilme, icra edebilme kabiliyetlerindeki farklılıklar gözönünde bulundurularak tüm öğrencilerin eşit spor yapabilmelerine imkan sağlanmalıdır.

Ferdi farklılıklar sağlık konusunda da görülmektedir. Her öğrenci sağlık şartları bakımından aynı değildir. Bu sebeple beden eğitimi dersleri ve ders dışı sportif faaliyetlerde (takım çalışmaları, özel müsabakalar, spor okulları v.b.) ölçülü ve sistemli yüklenme yapılmalıdır. Aşırı soluklanma, baş dönmesi, terleme ve kızarma gibi belirtiler mutlaka dikkate alınmalıdır. Özellikle takım çalışmalarında yüklenme aralarında ve sonunda mutlaka periyodik olarak nabız kontrolü alınmalıdır.

Ortaöğretimdeki yaş grubu göz önünde bulundurularak fiziksel gelişmeyi engelleyecek ve eklem adale rahatsızlıklarına sebebiyet verebilecek olan ağırlık çalışması ve aşırı statik çalışmalar yapılmamalıdır.

Derslerin hep aynı monotonlukta yapılmaması gerekir. Derse olan ilgiyi arttırmak ve her öğrencinin derse etkin katılımını sağlamak önem arz eder. Bu konuda uygulamaya konulacak bir önemli husus da, dersin bitiş safhasında yer alan ve dersin işleniş gayesine uygun olan eğitsel oyundur.

Dersin işlenişinde sınırlı zaman göz önünde bulundurularak işlenecek olan konuya ait olan eldeki tüm malzemeler öğrencilere dağıtılmalıdır. Yani öğretilen konunun uygulama safhasında, uygulama alanı da göz önünde bulundurularak, malzeme sayısı kadar istasyon açılmalıdır.

## SONUÇ

İnsanın, bedeni ve ruhi nitelikleri olan bir varlık olduğu herkesin bildiği bir gerçektir. Buna paralel olarak yine insanın anne karnına düşmesi ve doğumundan, ölümüne kadar olan süreç içerisinde fiziksel ve ruhsal gelişimi söz konusudur. Konumuz dahilinde olan fiziksel gelişim de, eğitim kurumlarımızda belirli esaslara dayandırılarak yer almıştır. Son haliyle, fiziksel gelişimi düzenli kılmak beden eğitimi dersleri ve diğer sportif faaliyetler ile sınırlandırılmıştır. Tabi ki bu derslerin

birinci derecede uygulamacısı da beden eğitimi öğretmenleridir. Mesleki açıdan kendini iyi yetiştiren beden eğitimi öğretmeni, görev ve sorumluluklarını bilinçli olarak yerine getirirse sağlıklı nesillerin oluşmasına büyük katkıda bulunacaktır. Netice itibarıyla beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerinin aktif olarak derse ve spora katılımını sağlayabilirse fiziken sağlıklı bir toplumun temelleri atılmış olacaktır.

Okul takımı spor kulübü gibi yerlerde sportif etkinliklere katılacak öğrenciler kötü alışkanlıklardan uzaklaşacaktır. Bu tür faaliyetlerin süreklilik kazanması o kişide bir hayat tarzı oluşturmayı sağlayacaktır. Anayasamızda da öngörülen gençliğin kötü alışkanlıklardan korunması için, sporun yaygınlaştırılmasının, sağlıklı nesillerin yetişmesinde ve üretken toplumun meydana gelmesinde büyük rol oynayacağı inancındayız. Bütün bunların işlerlik kazanması için iş sadece beden eğitimi öğretmenlerine değil, mahalli ve mülki idareler, özel kuruluşlar ve sağlıklı nesil yetiştirmenin önemini kavrayan herkese büyük görevler düştüğü inancındayız.

## KAYNAKLAR

- BAUMAN, S. (çev: İkizler, C. H. ); “Uygulamalı Spor Psikolojisi”, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1994.
- ERTÜRK, S, “Eğitimde Program Geliştirme”, Ankara, 1991.
- GÜNİSİK, E. , “İlkokullarda Beden Eğitimi”, Ankara, 1993.
- KAÇAK, K. , “Türk Milli Eğitiminde Öğretmen Yetiştirme ve İstihdamı”, Türk Yurdu, 13, 73, Eylül 1993.
- KARABACAK, M. , “Milli Kültürden Milli Eğitime”, Türk Yurdu,. 13, 73, Eylül 1993 .
- KARAKÜÇÜK, S. , “Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi”, Ankara.
- KASAP, H. , “Eğitimde; Beden Eğitimi Yöntemlerinin Yeri ve Önemi”, İstanbul, 1993.
- KETEN, M. , “Türkiye’de Spor”, Ankara, 1993.
- KOÇTÜRK, O. N. , “Sporcular İçin Beslenme El Kitabı”, İstanbul, 1969.
- M.E.B. Yayınlan, “Okul Spor Kollan Yönetmeliği”, Ankara, 1991.
- M.E.B., “İlk-Orta Öğretim Kurumlan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı”, Ankara, 1994.
- MİLLİ EĞİTİM TEMEL KANUNU, Kanun no:1739, kabul t:14. 6. 1973, yayın: 26. 6. 1973, resmi gazete :14574.
- ÖZBAYDAR, S. , “İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi”, Ankara, 1993.
- YAZGAN, M.; “Eğitim Nedir?”, Zaman, 18. 9. 1995.
- YILDIZ, D. : “Türk Spor Tarihi”, Eser Yayıncılık, tarihsiz.
- D.P.T; 5 Yıllık Kalkınma Planları.