

HEMSBALL OYUNU VE OYUNUN ENGELLİ ÇOCUKLARIN PSİKO-FİZİKSEL GELİŞİMİNE ETKİSİ VE AİLE GÖRÜŞLERİ

Rositsa TODOROVA*, Rositsa DIMKOVA, Teodora VALOVA***, Petya MARCHEVA******

* Doktora Öğr. Rositsa Todorova, Veliko Tırnovo Üniversitesi Aziz Kiril ve Methodius Eğitim Bölümü, Bulgaristan, e-posta: rosi_todorova75@abv.bg

** Doç. Dr. Rositsa Dimkova, Veliko Tırnovo Üniversitesi Aziz Kiril ve Methodius Eğitim Bölümü, Fiziksel Eğitim Teorisi ve Metodları, Pleven, Bulgaristan, e-posta: rdimkova@gmail.com

*** Doktora Öğrencisi, Teodora Valova, University of Veliko Turnovo, Pleven, Bulgaristan e-posta: valova.teodora@gmail.com

**** Yrd. Doç. Dr. Petya Marcheva, Veliko Tırnovo Üniversitesi Aziz Kiril ve Methodius Eğitim Bölümü, Pleven, Bulgaristan, e-posta: petiarmarcheva@abv.bg

Özet

Bu çalışma Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonunca desteklenen ve Türkiye’de icat edilen yeni ve ilgi çekici bir oyun olan Hemsball’un farklı engellere sahip çocukların bazı fiziksel ve psikomotor özelliklerindeki değişim ile ailelerin değişim hakkındaki düşüncelerini analiz eden bir deneysel araştırmadır. Oyun özel okulların beden eğitimi derslerine eklenen “Aktif Oyun” modülüne ek saat olarak ilave edilmiştir. Bu çalışmada Hemsball oyununun düşük mental retardasyonlu ve birden fazla engeli olan çocukların fiziksel ve psikomotor gelişimlerine etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaç iki çalışma grubu oluşturulmuştur. Birincisi 7 erkek ve 8 kadından oluşan 15 zihinsel engelli çocuktan ikinci grup ise 8 erkek ve 7 kadından oluşan 15 birden çok engeli bulunan çocuktan oluşmaktadır. Hemsball oyunu bahsedilen eğitim süreci içerisinde 8 ay boyunca oynatılmıştır. Tüm katılımcılar 6 parametreden oluşan bir test bataryası ile uygulanma öncesi ve sonrası test edilmişlerdir. Uygulama sonunda boy, vücut ağırlığı ve esneklik, kalp atım sayısı ve göğüs genişliği ölçümleri, her iki grupta da norm değerlerine yaklaşmıştır. Ailelerin görüşleri analiz edildiğinde tümünün oyunun engelli çocuğun gelişimindeki pozitif etkisinden bahsettikleri görülmektedir. Sonuç olarak Hemsball oyununun engelli çocukların fiziksel ve psikomotor gelişiminde olumlu etkisi olduğu ve bu oyunun engelli bireylerin eğitimi içerisinde uygulanmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Key Words: Hemsball, fiziksel kondisyon, zihinsel engelli, engelli, psikomotor gelişim.

HEMSBALL GAME AND ITS INFLUENCE ON HANDICAPPED CHILDREN'S PSYCHOPHYSICAL CONDITION AND THE FAMILYS' OPINION

Abstract

The research of the article is about new attractive game – HEMSBALL as innovation of Turkish Sports for All Federation. Further on the article present the nature, history, rules and influence of the game on physical condition of students with disabilities. It was applied experimentally in a Special School in addition physic education lesson „Active games” module. With this study it's assumed that as applying Hemsball game in the added hour of “Active Game” module in Physical Education Program of modest mentally retarded and multiple disabled children; physical and psychomotor development would occur. Two experimental groups formed. First includes 15 mental retarded consist of 7 men and 8 women and the second group with multiple disabilities 8 men and 7 women. In both experimental group Hemsball game was applied in the added hour of “active game” module for 8 months. A test battery created which gives information for the physical development and neuro-physical characteristics of researched persons before and after experiment. All participants are used test battery that contains six indexes; height, body mass, chest size, arterial pressure, heart rate and flexibility. At the end of the experiment a survey used to analyse the all families' view about the Hemsball game. Height, body mass and flexibility performance were increased after experiment. Arterial pressure reduced much of the participants and got close to normative values. Chest size did not change in both groups. Hearth rate reduced for a few participants after experience. When we analyse the view of families, they give positive reactions about the game. At the end it is determined a positive influence of Hemsball game on psycho-physical development of the students. So as a conclusion, Hemsball game should be added the education programs of disabled and retarded students.

Key Words: Hemsball, psychophysical condition, multiple disabilities, mental disability.

1. Giriş

Oyunun çocukların hayatında önemli bir yeri vardır. Oyun çocukların çevreye ve gerçek yaşama alışması için bir araçtır. Duygular üzerinde güçlü bir etkisi olduğundan güçlü bir eğitim yöntemidir. Oyun yoluyla çocukların motor aktivitesi gelişir ve temel fiziksel özellikleri ve organizmaları güçlenir (Davidova, 2005). Bu süreç, anaokulu ve okulda olduğu gibi devam eder. Çocuklar buralarda bir öğrenci haline gelir ve oyun, beden eğitimi ve spor saatlerinde oynanır. Bu aşamada oyundaki temel aktiviteler ve çocukların yaklaşımından bağımsız olan oyunlar, karakter oluşumunu sağlayan ve çevre konusunda bilgi aşıl原因an konulara değinir. Okula gidene dek çocuğun taklit etme, inceleme, araştırma ve hayal kurma ihtiyacını karşılama konusunda önemli bir gücü olan oyun, artık gerçek eğitim süreci özellikleri taşıyan durumlar oluşturur ve didaktik işlevlerle yüklenir (Valova, 2009).

Karşımızdaki özel pedagoğlara sorumuz şudur: Engelli çocukları nasıl bir gelecek beklemektedir, toplum için tam bir değer yoksa yük haline mi gelebilirler? Bu cevap öncelikle bu çocukların her biri için sağlanabilen rehabilitasyona bağlıdır. Bu modern özel okulların, özürli çocukların eğitimini mümkün kılan tedavi yöntemleri aramasının temel nedenini oluşturmaktadır. (Davidova, 2013).

Birden fazla özrü olan çocuklara doğru gelişim eğitimi için yeterli bir sistem geliştirilmesinin özel pedagojik alan uzman araştırmasında büyük yeri vardır (Yıkılmış, 2004). Teorik anlam, daha çok birden fazla özrü olan öğrencilerin kognitif özellikleriyle ilgili bilginin eğitimleri için yeterli stratejiler oluşturmaya yardım etmesiyle belirlenir (Yıkılmış, 2009). Aynı zamanda fiziksel, entelektüel ve kişisel potansiyelleri kolay entegrasyon süreçleri, sosyalleşme ve profesyonel işçiliğin uygulanmasını kolaylaştıracaktır. (Davidova, 2005).

Birçok bilimsel araştırma, amaca yönelik motor aktivitenin organizmanın fiziksel, nörofizik ve işlevsel açıdan düzgünlüğünü artırdığını kanıtlamaktadır. (Dimkova, 2000). Zayıf fiziksel beceri, çocukların her okul yılında motor aktivitesiyle azalmasının sonucudur. (Godina, 2003). Büyüyen organizmanın tetiklenmiş negatif fizyolojik değişiklikleri istenmeyen yaşam standardı yaratır ve öğrenci sağlığı için ciddi potansiyel risk teşkil eder (Tarnovo, 2006).

Özel okulların Bulgaristan da farklı çalışma şekillerine dayalı olmasının nedeni budur ve bunlardan biri eklenmiş fiziksel eğitim ve spor (PES) saati – aktif oyun modülüdür (AG).

Bu modül, okul programının dışında organize edilir ve amacı öğrencilerin fiziksel ve motor gelişimidir. AG yoluyla motor niteliklerin gelişmesi, birleştirilebilir ve farklılık gösterir. Bu şekilde doğrudan motor özelliği ya da kas grubu etkilenmez, ancak motor aktivitelerin çok çeşitliliği öğrencilerin genel motor kültürünün gelişmesine yardımcı olur.

Aktif oyunlar yoluyla, temel motor aktiviteler iyileştirilir, fiziksel egzersizler, düzgün duruş, jimnastik ve atletik özellikler kazandırılır, yeni oyunlar öğrenilir. PES'teki ek AG modülü yoluyla – birden fazla özrü olan AG öğrencileri, farklı, eğlenceli, eğitici ve sportif aktivitelere katılır. Bu saat fiziksel gelişimlerinin simülasyonu ve telafisi şekline dönüştürülür.

Standart çerçevelerin dışına çıkan ve yenilik, kazanım arayan ve aynı zamanda birden fazla özrü olan öğrencilerin potansiyel becerileri ve ihtiyaçlarına uygun hususlar arayan Hemsball oyununun, çocukların psiko-fiziksel durumu üzerinde uygun pozitif etki yapacağı düşünülmektedir.

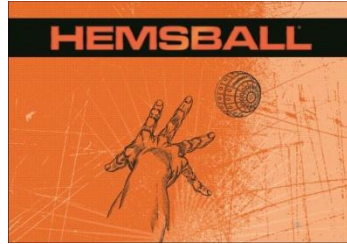
Hemsball oyununun geçmişi ve önemi

Oyun Türkiye’de Murat Altınay tarafından 2011’de tasarlanmıştır. Yeni, eğlenceli ve dinamik bir oyundur ve 3 ila 93 yaş arası kişiler tarafından oynanabilir. 2012 yılı başında Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu (HIS) başkanı Prof. Dr. Erdal Zorba tarafından desteklenme kararı alınmıştır.

Şekil 1. Prof. Dr. Erdal ZORBA, Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı
Murat Altınay, Hemsball Teknik Sorumlusu



Şekil 2. Hemsball adının bileşenleri



H = El (*Hand*)

E = Enerji (*Energy*)

M = Hareket (*Move*)

S = Denge (*Stability*)

Ball = Top (*Ball*)

Oyunun mucidi Murat Altınay Hemsball’un iki özelliğini vurgulamaktadır - kognitif ve motor özellikler. Kognitif aktivite, Hemsball oyununun ana unsurudur. Oyuncular kendi hareketlerini yaparken motor aktiviteyle birlikte hareket edecek şekilde zihinsel prosesleri devreye alır. Motor aktivite, motor alanının düzgün gelişmesinin sonucu olarak motorizeliğin gelişmesini sağlar, fiziksel becerinin artmasına katkıda bulunur (el çabukluğu, hız, esneklik) ve aşağıdaki kurallarla ve zorlukları aşarak (mesafe, kas eforu) duygu-istek alanının gelişmesine yardımcı olur. Bu özellikleri ile Hemsball birçok ulusal ve uluslararası katılımcının dikkatini ve hayranlığını kazanmıştır. Oyun, Türkiye Herkes için Spor Federasyonu tarafından 10-14.05.2012 – Bodrum, Türkiye’de düzenlenen İkinci Balkan Spor

Festivali ve 08-11.11.2012 – Kemer, Türkiye’de II. Uluslararası Herkes için Spor ve Spor Turizm Kongresine katılan akademik topluluk tarafından yaygınlaştırılmıştır.

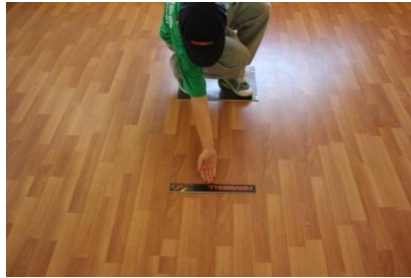
Oyun Alanı

Oyun, Hemsball topunun iyice zıplamasına izin veren sert ve düz yüzeylerde oynanır. Hemsball seti (Şekil 3) çeşitli parçaları içerir.

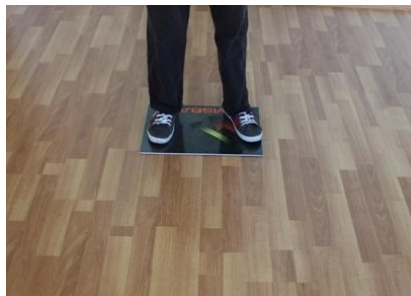
Şekil 3. Hemsball Oyun seti



Şekil 4’de gösterilen oyuncunun önündeki çizgi – 4x35 cm (2 parça).



Şekil 4. Oyuncunun önündeki alan şeriti



Şekil 5’ te gösterilen yüzeyli oyuncu alanı (2 parça).

Şekil 6' da gösterilen Hedef tahtası ve Çemberi (2 parça).

Şekil 6. Hedef tahtası ve Çemberi



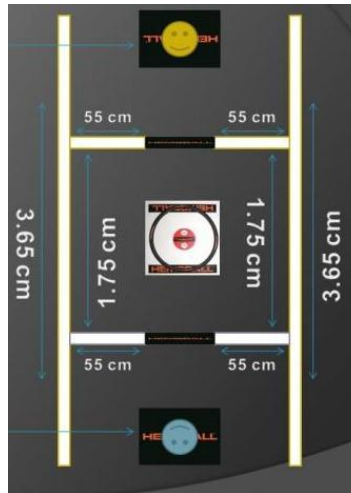
Hemşball topu (1 parça), Şekil 7'de gösterilmiştir.

Şekil 7. Hemşball Topu



Oyuncunun önündeki çizgi (4x35) oyuncu alanından 60 cm uzaktadır (42x30 cm). Oyun alanı, Şekil 8'de gösterilen boyutlardadır.

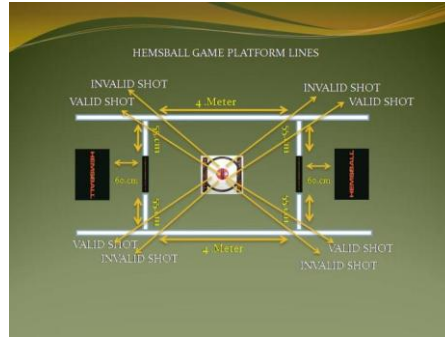
Şekil 8. Oyuncu alanı



Oyun kuralları

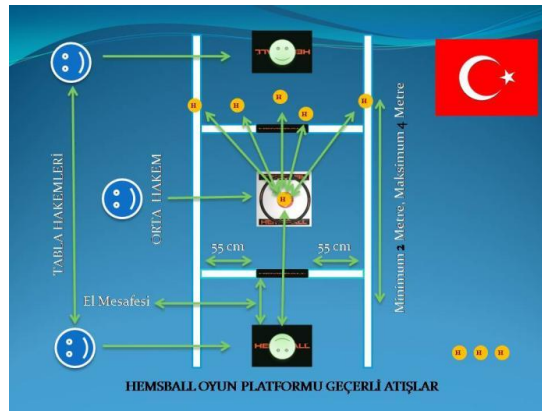
İki ya da dört oyuncu katılır. Oyun, birinci hakemin parayı atmasıyla başlar. Kaybeden oyuncu oyunu başlatır. Oyun her biri 12 sayılık beş setten oluşur. Üç set alan oyuncu kazanır. Sayı kazanan oyuncu atış hakkına sahip olur. 11-11 skor eşitliğinde, set iki puanlık fark oluşana kadar uzatılır. Oyuncuların konumu her setten sonra değişir. Top, dairenin iç tarafına değdiğinde ve zıpladığında oyuncuların önündeki 4x35 cm' lik çizgiyi geçmelidir. Diğer taraftaki oyuncu, çizgiyi geçen topu kaçırmadan ve üzerine bastığı 42x30 cm' lik alanın dışına çıkmadan topu tutmak zorundadır. Oyuncu topu tutamazsa sayı alamaz. Top çembere temas eder, 4x35 cm'lik çizginin önüne düşer veya temas ederse atış yapan oyuncu sayı kaybeder. Şekil 9'da oyun alanındaki geçerli ve geçersiz top vuruşları gösterilmiştir.

Şekil 9.



Hemsball oyununda 3 hakem bulunur. Şekil 10'daki gibi birinci hakem oyun alanının ortasında, diğer ikisi de oyuncuların yanında durur (2 m).

Şekil 10. Hakemli Hemsball



Birinci hakem oyunu başlatacak oyuncuyu belirler. Atışı yapan oyuncu, oyuncu alanı dışına çıkamaz (42x30 cm). Diğer tarafta oyuncu alandan çıkmadan ve 4x35 cm'lik çizgiyi

geçmeden topu yakalamalıdır. Kurallardan bazıları bozulursa ve bu, yardımcı hakem tarafından tespit edilirse ceza verir ve birinci hakem diğer oyuncuya bir sayı ekler.

Bulgaristan Eğitim ve Bilim Bakanlığı, kalite bakımından yeni ve etkin metotlar talep eden “Fiziksel kültür ve spor” adında çok yönlü engellilere yönelik yeni bir eğitim programı başlatmıştır. Eğitim programı, okul planı ve her öğrencinin bireysel planına uygun şekilde öğrencilerin ihtiyaçları ve becerilerinden bağımsız bir şekilde esnek olarak uygulanacak belirli bir seviyede bilgi, beceri ve yarışmaların koşullarının sağlanmasına izin vermektedir. Bu da Hemsball oyununun uygulanması ve onaylanması için iyi bir imkan doğurmaktadır. Yapılan araştırmalar ve özel eğitime yönelik artan gereksinimlere dayalı olarak ek AG modülü saatinde Hemsball oyunu uygulanmasının uygun olduğu yönündedir.

Bir eğitim-öğretim dönemi süresince Hemsball oyunundaki hedeflere uygun olabilecek bir eğitim içeriği oluşturulmuştur. Modüle dahil edilen içerik özel okullardaki fiziksel eğitim ve spor saatlerini artırmaz ancak eğitimin geliştirilmesi için bir alternatiftir ve Hemsball oyununun temel tekniklerinin gerçekleştirilmesinin üzerinedir.

Bu nedenle özel pedagoglar olarak bizler, dikkatimizi fiziksel özelliklerin geliştirilmesine ve özel okul koşullarında Hemsball becerilerinin edinilmesinin temelini oluşturan temel motor becerilerin geliştirilmesine yönlendiriyoruz.

AG modülüyle ve Hemsball (Şekil 11) oyununun uygulanmasıyla iki yönde aktif olarak çalışmaya başladık – doğru rehabilitasyon ve eğitim.

Şekil 11. Bulgaristan'daki okulumuzda Hemsball eğitimi



Veliko Tırново – Bulgaristan'daki „St. Theodosius Tarnovski”

Çalışma Hipotezi

Ek PES – AG modülü saatinde Hemsball oyununu uygulayarak incelenen her iki deney grubu öğrencilerinin ortak fiziksel ve psiko-motor seviyesinde de gelişim sağlanacağını düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Düşük zihinsel retardasyon ve birden fazla engeli olan öğrencilerin gelişimi üzerindeki etkisinin ölçülmesidir. Düşük zihinsel retardasyon ve birden fazla özrü olan çocukların psiko-fiziksel durumu, özel fiziksel nitelikleri ve temel motor becerileri üzerinde Hemsball oyununun etkisidir. Amaçla ilgili olarak bu düşüncelere dayalı olarak Veliko Turnovo, Bulgaristan'daki St. Theodosius Tarnovski özel okulundaki pedagoglar aşağıdaki uygulamaları gerçekleştirdik:

1. Hemsball oyunuyla ilgili bilgi ve literatür kaynaklarını okumak ve analiz etmek.
2. Amacı özel okuldaki birden fazla özürlü olan öğrencilerin boş zamanını kullanmak ve tam olarak değerlendirmek olan AG modülü ve okul aktivitelerine Hemsball'u dahil etme imkanlarının analiz edilmesi.
3. Birden fazla özürlü olan öğrencilerin fiziksel ve nöro-fiziksel durumunda Hemsball oyununun etkisinin belirlenmesi.
4. Araştırılan endekslerin analiz edilmesi ve spor uygulamasıyla bağlantılı sonuçların oluşturulması.

Araştırmanın Hedef Kitle

Veliko Turnovo, Bulgaristan'daki St. Theodosius Tarnovski özel okulundaki, AG modülüne dâhil olan farklı yaşlardaki (10-17) 4 – 10. sınıf arasındaki 30 öğrencidir.

İlk deney grubu Veliko Turnovo, Bulgaristan'daki St. Teodosiy Turnovski Özel Okulu'ndaki düşük zihinsel retardasyonu olan 7'si erkek 8'i kız 15 öğrenciyi kapsar.

İkinci deney grubu Veliko Turnovo'daki St. Teodosius Tarnovski Özel Okulu'ndaki birden fazla özürlü olan 8'si erkek, 7'si kız 15 öğrenciyi kapsar. Bu öğrenci grubu Bulgaristan'daki Elena, Veliko Turnovo bölgesindeki Engelli Çocuklar ve Gençler Günlük Merkezi'ndeki okulun dışındaki sınıfta ders almaktadır.

Zihinsel retardasyon ve birden fazla özürlü olan çocukların anemnezi verileri tıbbi dokümanlardan alınmıştır. Bu raporlar; İşçilik Uzman Tıbbi Komisyonu'nun uzman kararı, Tıbbi kontrol komisyonunun uzman kararı, tıbbi fiziksel durum raporudur.

Etimoloji faktörlerine baktığımızda, zihinsel kusurlar ve birden fazla özürlü farklı faktörlerin neden olduğunu görebiliriz. Belgelerin onayından öğrencilerin sadece %13'ünün anaokuluna, %87'sinin halka açık bir okulda 1. sınıfa gittiği görülmektedir, yani özel okula 8, 9 ve hatta 10 yaşında girmişlerdir.

Deney sırasında öğrencilerin bir kısmı ilaç tedavisi altındadır.

Deneklerin özellikleri Tablo 1'de mevcuttur.

Tablo 1. Araştırılan kitlenin özellikleri

Grup	Teşhis	Erkekler	Kızlar	Toplam
I Deney grubu	Düşük zihinsel retardasyon	7	8	15
II Deney grubu	Birden fazla engeli olan	8	7	15
		15	15	30

Araştırma Organizasyonu

Organizasyon dört aşamaya ayrılmıştır:

İlk aşama sırasında (03.2012 – 06.2012) aşağıdaki konularda bilimsel-teknik kaynaklar okunmuş ve analiz edilmiştir:

- Zihinsel retardasyon ve birden fazla özrü olan çocukların psikomotoritesi.
- Hemsball oyununun önemi.
- Test edilen öğrencilerin sayısının belirlenmesi ve gruplara ayrılması.

İkinci aşama sırasında (07.2012 – 09.2012) pedagojik deney organizasyonu oluşturulur.

Araştırmanın metodolojik materyalleri oluşturulur; amaçlar ve görev belirlenir ve formüle edilir ve ilk (preliminer) test için test grubu oluşturulur.

Üçüncü aşama (10.01.2013 – 30.04.2013) aşağıdakileri içerir:

- ilk (preliminer) testin yapılması;
- Hemsball oyununun spor-pedagojik deneyinin yapılması.

Dördüncü aşamada (05-08.2013):

- ikinci (son) testin uygulanması;
- test sonuçlarının okunması;
- kararların alınması.

Son test, 2013 Mayıs'ta yapılmıştır ve bu testte Hemsball oyununun uygulanmasından sonraki pedagojik etki ve her iki deney grubundaki araştırılmış endekslerin son veri seviyesi bulunmuştur. Sonuçlar incelenip ve analiz edilmiştir. Spor ve pedagojik uygulama önerileri ve sonuçlar oluşturulmuştur.

2. Araştırma Yöntemi

Amaca ulaşmak için aşağıdaki yöntemler kullanılmıştır:

- Özel bilimsel-metodolojik kaynakların araştırma, analiz ve sentezi.
- Pedagojik gözlem.
- Spor-pedagojik deney.

Spor-pedagojik deney, Veliko Turnovo – Bulgaristan St. Theodosius Tarnovski Özel okulundaki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. İki deney grubu oluşturulmuştur ve her birinde 15 öğrenci vardır. Deneyin süresi 8 aydır: Ocak–Ağustos 2013.

Her iki deney grubunda Hemsball oyunu, 1 ders saatini (45 dak.) kapsayan ek PES – AG modülü saatinde uygulanmıştır.

- Araştırma dokümanları ve normatif dokümanlar.

PES sorunları ve durumunun belirlenmesi için normatif dokümanların belirlenmesi için araştırma yapılmıştır:

- Bulgaristan'daki özel okulda PES - AG için ek modül organizasyonu ve gerçekleştirilmesi.
- Hükümet eğitim gereksinimleri.
- Bulgaristan'da fiziksel eğitim ve spor geliştirmeye dayalı ulusal strateji.

- PES kanunu.
- Ulusal eğitim kanununu uygulama düzenlemesi.
- Fiziksel nitelikler ve belirli nöro-fiziksel özelliklerin geliştirilmesini değerlendirmek için arazi koşullarıyla ilgili test.

Uygulanan oyun veriminin kanıtlanması için deneyden önce ve sonra incelenen kişilerin fiziksel gelişimi ve nöro-fiziksel özellikleri hakkında bilgi verilen test grubu oluşturulmuştur.

- Matematik-istatistiksel yöntemler.

Deneydeki tüm katılımcıların motor özelliklerinin gelişme seviyesinin belirlenmesi için altı endeks içeren test grubu kullanılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Test grubu

№	İndeks	Ölçüm Birimi	Ölçüm Doğruluğu	Ölçüm Yönü
1.	sneklik	cm	0,01	+
2.	Boy	cm	0,5	+
3.	Vücut kütlesi	kg	0,5	+
4.	Arteryal basınç	Hg/m ²	0,1	+
5.	Pals	Vuruş/dakika	1	+
6.	Göğüs boyutu	cm	1	+

3. Analiz ve Sonuçlar

Antropometrik Endeksleri Belirleyen Sonuçların Analizi:

Gösterilen fiziksel gelişme endeksleri değerleri Bulgaristan Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı normlarıyla karşılaştırmalı analiz yapılarak belirlenmiştir.

- Norm (opsiyonel) – antropometrik endeksleri $x \pm 1$ standart sapma ile (1 s) ortalama değerlerde olan tüm çocukları kapsar.
- Genişlemiş (risk) norm – antropometrik endeksleri $x \pm 1$ s ve $x \pm 2$ s arasında standart sapma ile ortalama değerde olan çocukları kapsar.
- Norm dışı (patolojik sapmaları olan çocuklar) – burada standart sapmalar $x-2s$ standart sapma altında ve $x+2s$ standart sapma üstündedir.

1. Boy

Boy, özürli öğrencilerin organizmasının fiziksel gelişiminin en önemli endekslerden biridir. Dikey eksen üzerindeki vücut uzunluğunu belirler. 0.5 cm doğruluk payıyla standart boy

ölçüm cihazı ile ölçülür. Öğrenci topuklarını birleştirir ve sırtını boy ölçme aracına dayar, böylece boyu, baldır, göğüs ve omurların arasındaki uzunluk ölçülür. Boy, topuklardan başın üstüne kadar olacak şekilde ölçülür.

Tablo 3. Deneyin başında her iki gruptaki boy antropometrik endeks değerleri

I. Deney Grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)		
№	Boy	N
1	Artmış	2
2	Azalmış	7
3	Normal	6
		15
II. Deney Grubu (birden fazla özürlü)		
№	oy	N
1	Artmış	1
2	Azalmış	10
3	Normal	4
		15

Tablo 4.

Deneyin sonunda her iki gruptaki boy antropometrik değerleri

I. Deney Grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)		
№	Boy	N
1	Artmış	2
2	Azalmış	4
3	Normal	9
		15
II. Deney Grubu (birden fazla özürlü)		
№	boy	N

1	Artmış	1
2	Azalmış	6
3	Normal	8
		15

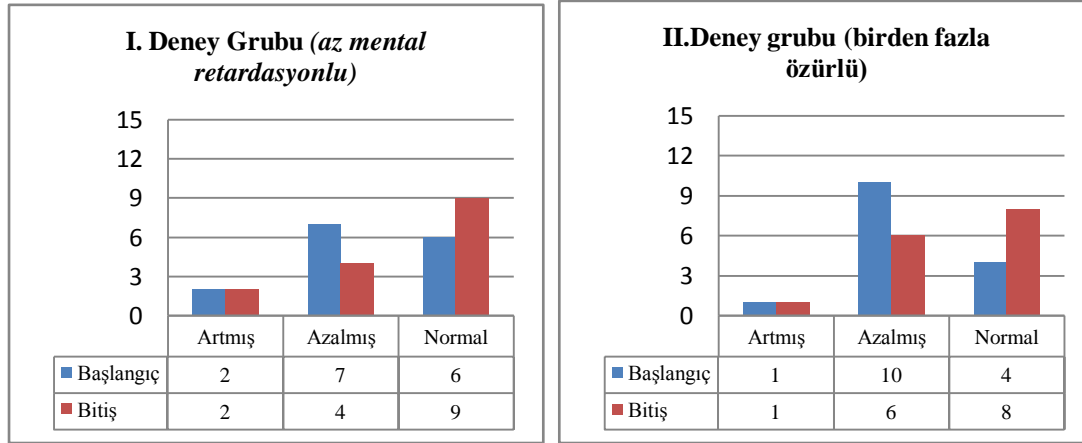
Deneyin başında her iki gruptaki boy antropometrik endeks değerleri

Antropometrik endekse göre sonuçlarına analizi I ve II. gruptaki Hemsball oynayan öğrencilerin boyu aşağıdaki değişikliklere uğramıştır:

1. Deneyin başında araştırılan her iki grubun antropometrik endeksinin ortalama seviyeleri arasında bazı önemli farklılıklar mevcuttur.
2. Deneyin sonunda her iki deney grubunda bu endeksin ortalama değerleri artmıştır ve birçoğu norm sınırlarına girmiştir (Tablo 4).

Katılımcıların boy endeksi Hemsball oyunundan etkilenmiş ve her iki araştırma grubundaki öğrencilerin fiziksel gelişimindeki mevcut fark azalmıştır (Şekil 12)

Şekil 12. Uygulanan etkinin başında ve sonunda Boy antropometrik endeks değerlerinin değişimi



2. Vücut kütlesi

Vücut kütlesi (ağırlık) güçlü bir şekilde etkilenen ikinci önemli endekstir. 0.5 kg'lık hata payıyla medikal tartı ile ölçülmüştür.

Tablo 5. Deneyin başında iki gruptaki Vücut kütlesi (ağırlık) Antropometrik endeksi değerleri			Tablo 6. Deneyin sonunda iki gruptaki Vücut kütlesi (ağırlık) Antropometrik endeksi değerleri		
I. Deney grubu (az zihinsel retardasyonlu)			I. Deney grubu (az zihinsel retardasyonlu)		
№	Ağırlık	N	№	Ağırlık	N
1.	Artmış	5	1.	Artmış	3
2.	Azalmış	6	2.	Azalmış	4
3.	Normal	4	3.	Normal	8
TOPLAM		15	TOPLAM		15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)			II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		
№	ağırlık	N	№	ağırlık	N
1.	Artmış	8	1.	Artmış	4
2.	Azalmış	6	2.	Azalmış	5
3.	Normal	1	3.	Normal	6
TOPLAM		15	TOPLAM		15

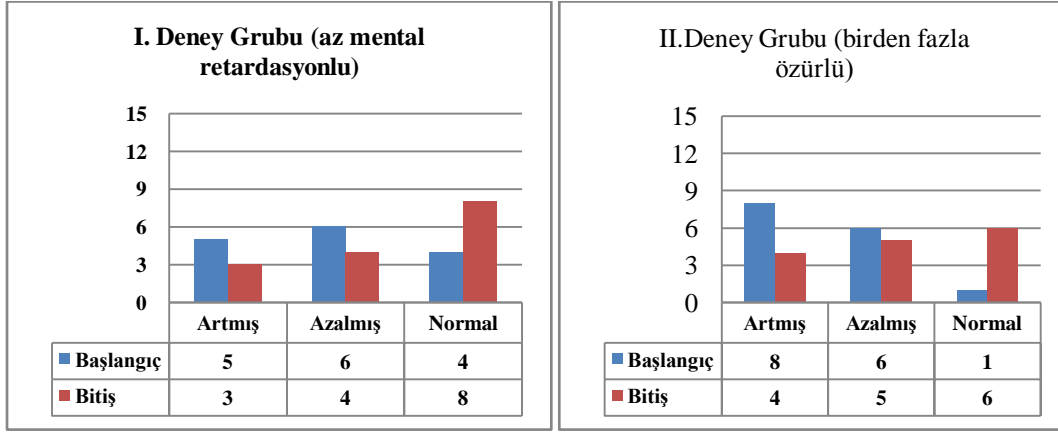
II.II. Experimental group(with multiple disabilities)Deney grubu (birden fazla özürlü)

I ve II deney grubunda Hemsball oynayan öğrencilerin vücut kütlesi üzerindeki değişiklikler:

1. Deneyin başında araştırılan iki gruptaki vücut kütlesi antropometrik endeksinin ortalama seviyeleri arasında önemli farklılıklar mevcuttur (Tablo 5).

2. Deneyin sonunda iki deney grubunun değeri artmıştır ve yüksek değer norm sınırlarına girmiştir (Tablo 6).

Şekil 13. Uygulanan etkinin başında ve sonunda her iki gruptaki antropometrik endeks değerlerinin karşılaştırılması.



3. Göğüs boyutu

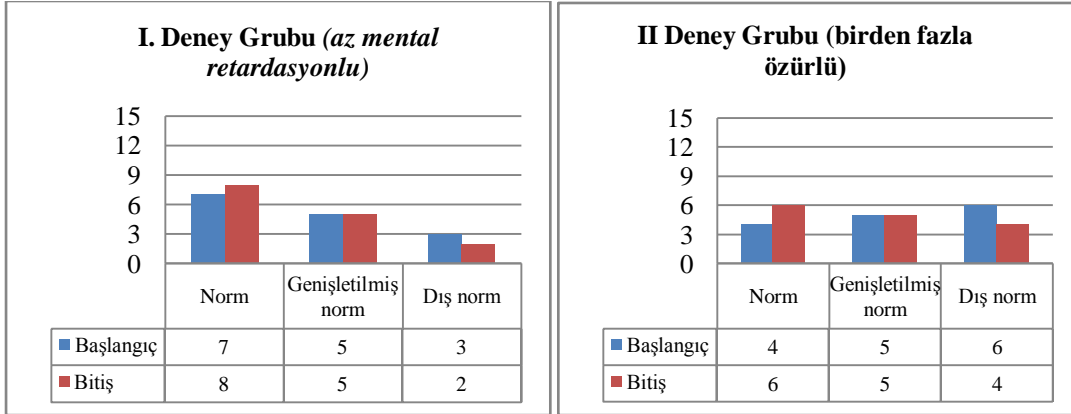
Göğüs ebadında üç konumda ölçülen değerler: Pause, maksimal inspirasyon, maksimal expirasyon.

Tablo 7. Göğüs ebadı antropometrik endeks değerleri Deneyin başında iki grup halinde

I. Deney grubu (az zihinsel retardasyonlu)		
No	Endeks/grup	N
1.	Norm	7
2.	Genişletilmiş norm	5
3.	Dış norm	3
TOPLAM		15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		
No	Endeks/grup	N
1.	Norm	4
2.	Genişletilmiş norm	5
3.	Dış norm	6
TOPLAM		15

Tablo 8. Göğüs ebadı antropometrik endeks değerleri Deneyin sonunda iki grup halinde.

I. Deney grubu (az zihinsel retardasyonlu)		
№	Endeks/grup	N
1.	Norm	8
2.	Genişletilmiş norm	5
3.	Dış norm	2
TOPLAM		15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		
№	Endeks/grup	N
1.	Norm	6
2.	Genişletilmiş norm	5
3.	Dış norm	4
TOPLAM		15


Şekil 14. Uygulanan etkinin başında ve sonunda her iki gruptaki göğüs boyutu antropometrik endeks değerlerinin karşılaştırılması.

Test edilen öğrencilerin göğüs ebadı antropometrik endeksinin sonuçlarına yönelik yapılmış analiz aşağıdaki sonuçların alınmıştır:

1. Deneyin başında ve sonunda her iki gruptaki öğrencilerin yarısından fazlasının ortalama değerlerinde önemli bir değişiklik olmamıştır.

Arteryal basınç

Özürü çocukların kan basıncı frekansının belirlenmesi, sağlık faktörleri riski etkisini sınırlamak ve kronik enfeksiyonsuz hastalıklara karşı koruma aktiviteleri geliştirmek için gereklidir. Arteryal kan basıncı, farklı normları olan figmomanometre ile ölçülür.

Sayma sırasında iki unsura dikkat edilir – sistol (yüksek değerler, seviye) ve diastol (düşük değerler) ve AP değerleri kategorilerinde Avrupa Hipertonik Topluluğu (ESH) ve Avrupa Kardiyoloji Topluluğu'nun (ESC) AP değerleri kategorilerine ayrılması Tablo 9'da gösterilmektedir. (European Society of Hypertension/European Society of Cardiology Guidelines for the Management of Arterial H, 2003).

Tablo 9. AP Kategorileri

Dereceler	Sistol Ap (mm hg)	Diastol Ap (mm hg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	120 – 129	80 – 84
Yüksek normal	130 – 139	85 – 89
I. Aşama hipertansiyon (hafif)	140 – 159	90 – 99
II. Aşama hipertansiyon (orta dereceli)	160 – 179	100 – 109
III. Aşama hipertansiyon (ağır)	> 180	> 110
İzole sistol arteryal hipertansiyon	> 140	< 90

Tablo 10. Deneyin başındaki Arteryal basınç endeksi değerleri.

	I. Deney grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)	
№	Derece	N
1.	Optimal	6
2.	Normal	6
3.	Yüksek normal	2
4.	Hafif hipertansiyon	1

5.	Orta dereceli hipertansiyon	0
6.	Ağır hipertansiyon	0
	TOPLAM	15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		
№	derece	N
1.	Optimal	5
2.	Normal	5
3.	Yüksek normal	2
4.	Hafif hipertansiyon	3
5.	Orta dereceli hipertansiyon	0
6.	Ağır hipertansiyon	0
	TOPLAM	15

Tablo 11. Deneyin sonundaki Arteryal basınç endeksi değerleri.

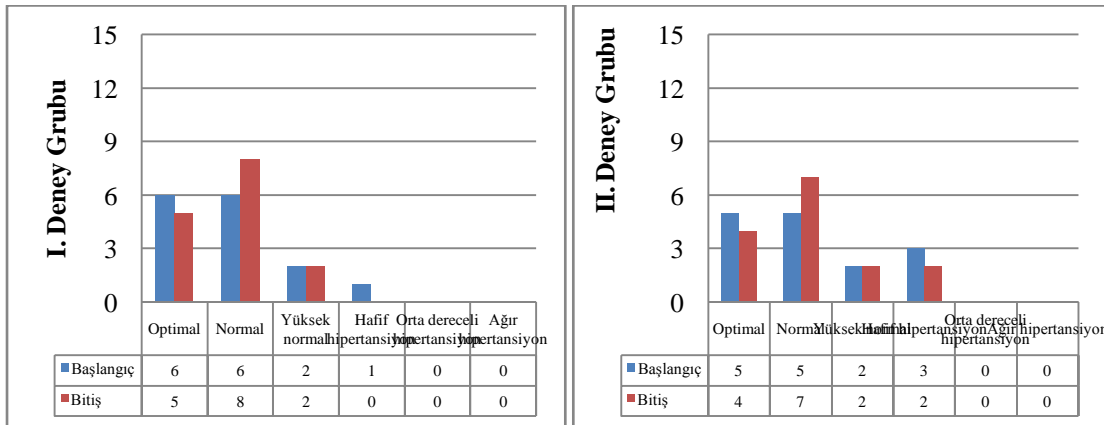
	I. Deney grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)	
№	Derece	N
1.	Optimal	5
2.	Normal	8
3.	Yüksek normal	2
4.	Hafif hipertansiyon	0
5.	Orta dereceli hipertansiyon	0
6.	Ağır hipertansiyon	0
	TOPLAM	15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		

№	derece	N
1.	Optimal	4
2.	Normal	7
3.	Yüksek normal	2
4.	Hafif hipertansiyon	2
5.	Orta dereceli hipertansiyon	0
6.	Ağır hipertansiyon	0
	TOPLAM	15

Test edilen öğrencilerin Arteriyal basınç endeksi sonuçlarının analizi aşağıdaki sonuçlara ulaşılmasına izin verir:

1. Deneyin başında her iki test grubundaki öğrencilerin yarısından fazlasına ait değerlerin normal değerlerde olmadığı gözlenmiştir.
2. At the end of the experiment, after Hemsball's game influence is observed extreme betterment of the arterial pressure in both groups and a big part of the values of blood pressure of the students go on normal border (Deneyin sonunda, Hemsball oyununun etkisi gözlemlendikten sonra her iki gruptaki arteriyal basınçın son derece düzeldiği gözlenmiştir ve öğrencilerin kan basıncı değerlerinin büyük bir bölümü normal sınıra geçmiştir (129/84 mm Hg).

Şekil 15. Uygulanan etkinin başında ve sonunda her iki gruptaki Arteriyal basınç endeksi değerlerinin karşılaştırılması.



5. Kalp Atım Ritmi(KAR)

Ritim ve kalp frekansı farklı kalp hastalıklarının fark edilmesi için araç olabilir. Kar'ın düzensiz olarak gözlenmesi bu nedenle önemlidir.

Tablo 12. Endeks değerleri.

I. Deney grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)		
№	derece	N
1.	Yüksek frekanslı ritimler	3
2.	Normal frekanslı ritimler	8
3.	Düşük frekanslı ritimler	4
	TOPLAM	15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		
№	derece	N
1.	Yüksek frekanslı ritimler	5
2.	Normal frekanslı ritimler	7
3.	Düşük frekanslı ritimler	3
	TOPLAM	15

Tablo 13.

Deneyin sonundaki puls endeksi değerleri

I. Deney grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)		
№	derece	N
1.	Yüksek frekanslı ritimler	2
2.	Normal frekanslı ritimler	10
3.	Düşük frekanslı ritimler	3
	TOPLAM	15
II. Deney grubu (birden fazla özürlü)		

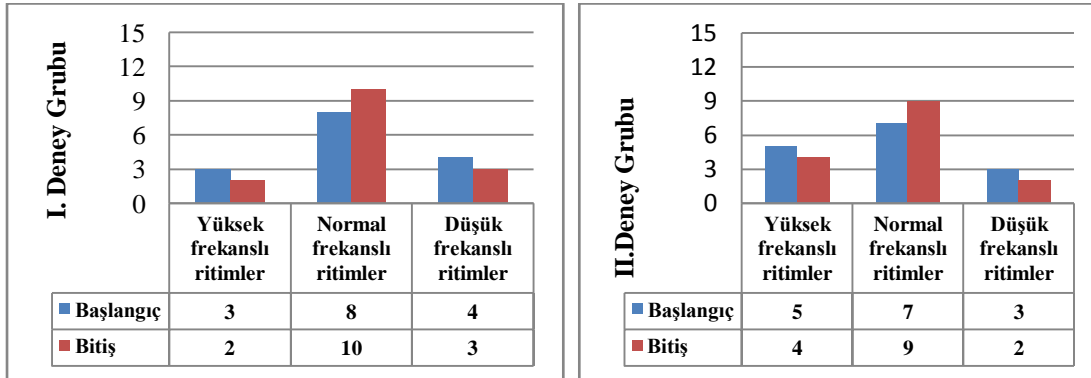
No	derece	N
1.	Yüksek frekanslı ritimler	4
2.	Normal frekanslı ritimler	9
3.	Düşük frekanslı ritimler	2
	TOPLAM	15

Test edilen öğrencilerin KAR endeksi sonuçlarının analizi aşağıdaki sonuçlara ulaşılmasına izin verir:

Deneyin başında, her iki deney grubunun yarısının KAR değerlerinin normal sınırlar dışında olduğu gözlenmiştir.

2. Deneyin sonunda her iki test edilen grubun öğrencilerindeki KAR değerlerinde minimal değişiklik okunmuştur.

Şekil 16. Uygulanan etkinin başında ve sonunda her iki gruptaki KAR endeks değerlerinin karşılaştırılması.



Esneklikle ilgili ölçüm, her öğrenci jimnastik sırasında dururken, kolları gerilmiş durumda öne uzanırken yapılır. 1 cm'lik doğruluk payıyla ölçülür.

Tablo 14. Deneyin başındaki esneklik endeksi değerleri

I. Deneysel grubu (düşük zihinsel retardasyonlu)		
No	Preliminer test	İlk T
1.	-8	-2

2.	-5	0
3.	0	6
4.	-5	-1
5.	-2	2
6.	-2	3
7.	-5	0
8.	-2	1
9.	-2	1
10.	-2	2
11.	-12	-4
12.	-5	4
13.	-5	3
14.	-10	1
15.	-8	-1
TOPLAM	-4,87	1,00

Tablo 15. Deneyin sonundaki esneklik endeksi değerleri

Tablo 15. <i>Deneyin sonundaki esneklik endeksi değerleri</i>		
	II. Deney grubu (birden fazla özürlü)	
№	Preliminer test	Son Test
1.	0	3
2.	-5	0
3.	-18	-6
4.	-1	4
5.	-5	1

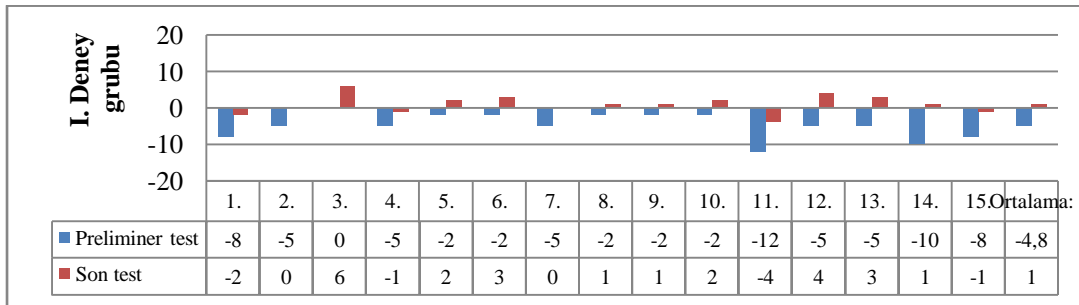
6.	-11	-5
7.	-15	-6
8.	-3	4
9.	6	11
10.	0	8
11.	-10	0
12.	-2	3
13.	5	6
14.	-8	-2
15.	-12	-8
TOPLAM	-5,27	0,87

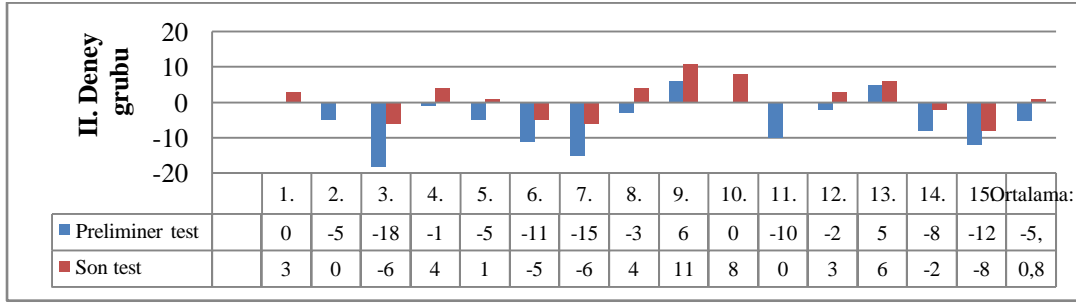
Test edilen öğrencilerin esneklik endeksi sonuçlarının analizi aşağıdaki sonuçlara ulaşılmasına izin verir:

İlk deney grubundaki (düşük zihinsel retardasyonlu) testin başında ki ortalama endeks -4.87'dir, deneyin sonunda değerlerde 1,00'a varan bir artış görülebilir.

2. İkinci deney grubundaki testin başındaki ortalama endeks -5.25'tir ve deneyim sonunda değerlerde 0.87'ye varan önemli artış belirlenmiştir.

Şekil 17. Uygulanan etkinin başında ve sonunda her iki gruptaki esneklik endeks değerlerinin karşılaştırılması.





2012/2013 okul yılı sonunda her iki gruptan 30 öğrencinin ebeveynleriyle görüşme yapılmıştır. Bu görüşmenin amacı, ailelerin çocuklarının oynadığı Hemsball oyununa yaklaşımını belirlemektir.

Tablo 16.

Tablo 16. Görüşme Sorusu 1.	
№/ Cevap	Soru 1. Çocuğunuzun Hemsball oyununa yaklaşımını nasıl değerlendirirsiniz?
1. Çok beğendim	27
2. Biraz beğendim	2
3. Oynamak istemiyorum	0
4. Fikrim yok	1
TOPLAM	30

Şekil 18. Soru 1'e verilen cevapların dağılım grafiği.



Tablo 17. Görüşme Sorusu 2.

№/ Cevap	Soru 2. Hemsball oyunu sırasında çocuğunuz kimle birlikteken daha iyi hissetti?
1. Sınıf arkadaşlarıyla	16
2. Öğretmenleriyle	7
3. Ebeveynleriyle	5
4. Akraba ve tanıdıklarla	2
5. Fikrim yok	0
TOPLAM	30

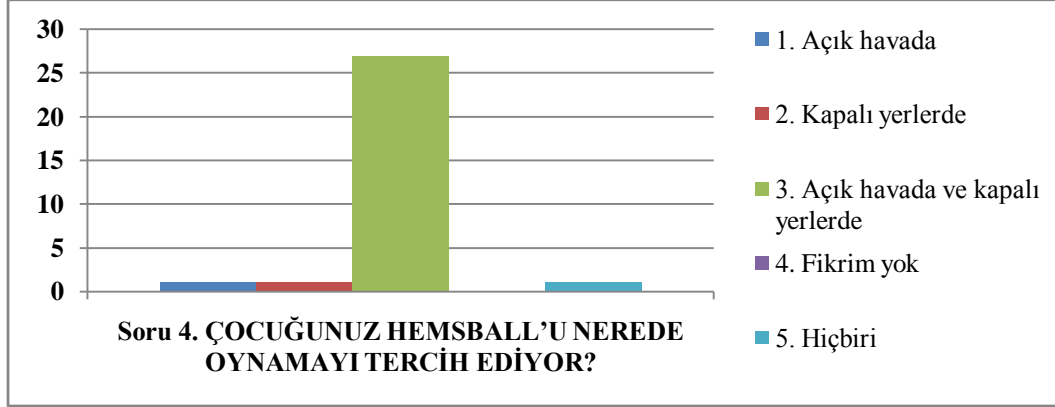
Şekil 20. Soru 3'e verilen cevapların dağılım grafiği.

Tablo 18. Görüşme Sorusu 3.

№/ Cevap	Soru 3. Size göre Hemsball oyununu oynamak için en iyi zaman nedir?
1. Hafta sonlarında	1
2. Tatillerde	1
3. Sınıf içi ve sınıf dışında aktiviteler	2
4. Her zaman	26
5. Fikrim yok	0

TOPLAM	30
---------------	----

Şekil 21. Soru 4'e verilen cevapların dağılım grafiği.

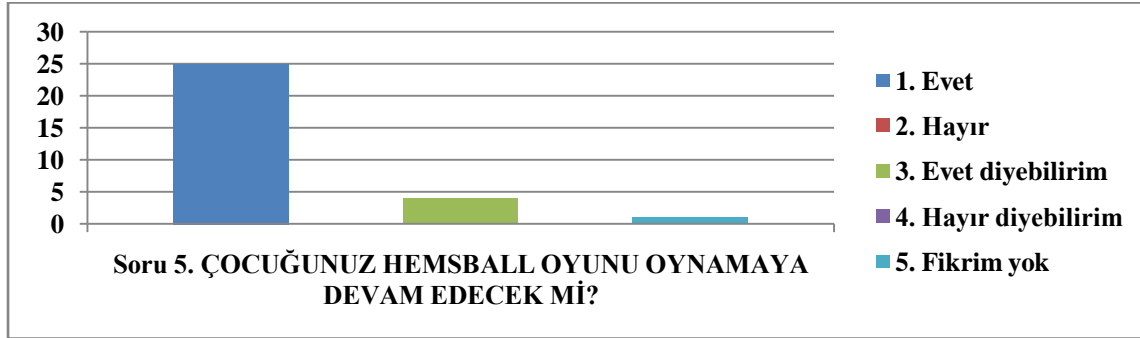


№/ Cevap	Soru 4. Çocuğunuz Hemsball'u nerede oynamayı tercih ediyor?
1. Açık havada	1
2. Kapalı yerlerde	1
3. Açık havada ve kapalı yerlerde	27
4. Fikrim yok	0
5. Hiçbiri	1
TOPLAM	30

Tabl o 19
Görüş me
Sorus u 4.

Tablo 20 Görüşme Sorusu 5.

№/ Cevap	Soru 5. Çocuğunuz Hemsball oyunu oynamaya devam edecek mi?
1. Evet	25
2. Hayır	0
3. Evet diyebilirim	4
4. Hayır diyebilirim	0
5. Fikrim yok	1
TOPLAM	30

Şekil 22. Soru 5'e verilen cevapların dağılım grafiği.


4. Sonuçlar

Teorik araştırma ve spor-pedagojik deneyin sonuçlarının analizine dayalı olarak aşağıdaki başlıca öneriler ve sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Hemsball oyununun özel okulda ek PES – AG modülüne dahil edilmesiyle bağlantılı geliştirilmiş amaçlar ve görevler öğrencilerin zaten edinmiş olduğu bilgi, beceri ve rekabet etme özelliğinin zenginleşmesi ve gelişmesine izin vermiştir.
2. Bu aşamada incelenen kaynaklarda Hemsball oyununun uygulanmasıyla ilgili bilimsel olarak kanıtlanmış yöntem mevcut değildir. Oluşturulan programda oyunun kuralları ve tekniği engelli öğrencilerin becerilerine uygun hale getirilmiştir.
3. Ek PES saatinde Hemsball oyununun oynanması, özürli öğrencilerin boş zamanına anlam katmıştır ve farklı sınıf ve okul dışı etkinlikler için mantıklı bir kullanım temeli oluşturmuştur.
4. Hemsball oyununun öğrencilerin psiko-fiziksel gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Her iki deney grubundaki gözlem süresinin sonunda elde edilen sonuçlar, deneyin başındakileri önemli bir oranda geçmiştir.

5. Deney sırasında her iki deney grubundaki araştırılan endekslerin ortalama seviyeleri belirlenmiştir. Her iki gruptaki spor-pedagojik etkide tüm endekslerde gelişme görülmüştür.
6. İkinci deney grubunda da araştırmanın sonunda daha yüksek verim gözlenmiştir.
7. Hemsball oyununu kapsayan düzenli aktivitelerin sonucunda ve spor-pedagojik deneyde özel fiziksel donanım, mevcut hareket becerileri ve bazı fiziksel süreçler arasındaki bağlantıların gücü artmıştır.
8. Çalışma hipotezi, ek PES – AG modülü saatinde Hemsball oyununun uygulanmasının test edilen her iki deney grubundaki öğrencilerin ortak fiziksel ve psikomotor gelişim seviyesini geliştirdiğini teyit etmiştir.

Spor Uygulaması için Tavsiyeler

Özel pedagogların profesyonel çalışması ve öğrencilerin ilgisine dayalı olarak uygulama için bazı deneysel tavsiyelerde bulunacağız:

1. Hemsball oyunu, Bulgaristan'daki okullarda olduğu gibi ek PES AG modülü saatinde uygulanmalıdır.
2. Hemsball oyunu kuralları, özürlü öğrencilerin harekete dayalı aktivite endekslerini artırmayı amaçlayan uygulayıcıların becerilerine uyarlanmalıdır.
3. Hemsball oyununu popüler hale getirilerek, gençlerin temel hareket potansiyelini değerlendirmesi ve deneyimlerini paylaşmasına izin verecek ulusal ve uluslararası turnuvalar, festivaller ve spor kutlamalarına katılmalarını sağlamaktır.
4. PES'in tüm programını etkin bir şekilde yönetme becerisi ve optimal etkisini gerçekleştirmek için biçimler, aletler ve yöntemlerin planlanmasını iyileştirmek için burada ve yurtdışındaki tüm pedagoglar ve uzmanlara fırsat sunan başarılı uygulamaların paylaşılması için yıllık toplantılar düzenlenmelidir.

Hemsball oyunu eğlencenin ifadesidir. Öğrencilerin aktivite yapmasını ve ruh halini sürekli destekler. Böylece gereken özel alanı oluşturduklarından kendilerine ve çevrelerindekiyle karşı pozitif bir yaklaşım geliştirirler. Oyun dünyayı daha iyi kavramaları ve öğrenmelerine yardımcı olur. Birden fazla özrü olan öğrenciler keyifli bir oyun olduğundan Hemsball'u seçeceklerdir. Onlara kendilerine ait alan, mutluluk, dahil olma ve birlik hissi verir. Hemsball oyununa paralel olarak özürlü öğrencilerde tetikte olma, dikkat yoğunlaştırma, refleks gelişimi ve koordinasyon becerileri gelişir.

KAYNAKÇA

- Davidova, T. (2013). Adaptirano fizicheskovo vazpitanie. Izdatelstvo „Ay and Bi. V. Tarnovo.
- Davidova, T. (2005). Podvizhni i sportnopodgotvitelni igri. Izdatelstvo „Boyka. V. Tarnovo.
- Davidova, T. (2005). Psihofizicheska podgotovka na detsa za deystvie slozhni situatsii. Izdatelstvo Boyka, V. Tarnovo.
- Dimkova, R (2000). Formirane na potrebnost u uchashtite se za zanimanie s fizikulturna deynost. Fizicheskoto vazpitanie i sportat mezhdu dva veka. VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy, s. 130
- Tarnovo, V (2006). Vzaimovrazkite mezhdu ponyatiyata fizicheskovo vazpitanie i choveshka invalidnost. Savremenni aspekti na sportnoto obrazovanie. Universitetsko izdatelstvo Sv. Kiril i Metodiy, s. 203.
- European Society of Hypertension/European Society of Cardiology Guidelines for the Management of Arterial H. (2003) Hypertens, J. 21, 1011-53.
- Naredba № 2 ot 4 fevuari 2003 g. za organizatsia i provezhdane na profilaktichni pregledi pri litsa ot 0 do 18 godini i dispanserno nablyudenie na zadalzhitelno zdravnoosigureni litsa. Darzhaven vestnik broj: 4, Godina: 2003, Organ na izdavane: MZ.
- Valova, T. (2009). Onlayn strategii i tehniki za razvitie na komunikativni kompetentnosti. Monografiya.
- Valova, T. (2004). Poznavatelni vazmozhnosti na konstruiraneto pri integriraneto mu v obuchenieto. NIMA.
- Yıkmiş, A. (2004). Özel Gereksinimli Çocukların Eğitimleri ve Öğretmenlik” Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Editör: M. Durdu Karanlı. Pegem A yayıncılık. Ankara.
- Yıkmiş, A. (2009). Davranış Yönetimi” İlköğretimde Sınıf Yönetimi. Editör: M. Durdu Karanlı. Kök yayıncılık. Ankara.
- Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk”, Neyir Matbaası, Ankara.
- Zorba, E ve Komur, S. (2002). Attitudes towards Recreation, Its Progress and Expectations in Turkey. International Conference on Higher Education Innovation, May 16 – 19, Kiev, Ukraine.