**Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri BSÖ 101**

**(Yard. Doç. Dr. Nazım BURGUL)**

1.) Spor bir yarışma türü olmasına karşın beden eğitimi bir spor değildir.

2.) Spor bir reklam aracıdır fakat beden eğitimi bir spor aracı değildir.

3.) Spor bir meslek dalıdır fakat beden eğitimi bir meslek değildir.

4.) Spor kazandırdıklarıyla üretimi maddi açıdan artırır fakat beden

eğitiminde bu söz konusu değildir.

5.) Spor bir seyir vasıtasıdır yani insanlar tarafından izlenir fakat beden

eğitimi izlenmez.

6.) Spor bir politika aracıdır ama beden eğitiminde böyle bir amaç

yoktur.

BENZERLİK :  Beden eğitimi ve sporun benzeyen yönleri de vardır.

Her ikisi de eğitim ve eğlence aracıdır. Boş zaman faaliyetleridir. Bilim

ve teknik içerirler. Zevk ve estetik içerirler. Kişiler arası ilişkileri

artırırlar.

TANIMLAR

YARIŞMA : Belli kurallarla ferdi olarak yapılan zaman, ağırlık,

mesafe, teknik ve beceri gibi ölçülerle sonucu belli olan faaliyetlerdir.

MÜSABAKA : Belli kurallarla birden fazla ferdin yine birden fazla

ferde karşı yaptığı zaman, ağırlık, mesafe ve teknik beceri gibi ölçülere

karşı yapılan sportif faaliyetlerdir.

OYUN : Her yaş kesimindeki ferdin kendi iç dünyasında meydana

gelen ve hareket iç güdüsünden kaynaklanan ve toplumlarda sosyo-

ekonomik yapıya ve gelişmeler uygun bir şekilde gönüllü olarak yapılan

fizik, moral ve toplumsal kişilik yeteneklerinin gelişmesini sağlayan

zaman içerisinde kurallarla belirlenen ferdi ve grup davranışlarıdır.

SPORTİF OYUN : Beynelmilel seviyede belirli aralıklarla yapılan her

çeşit yarışma ve müsabaka türünü kapsayan sportif organizasyonlardır.

AMATÖR : Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde maddi ve benzeri

menfaat olmadan yapılan işten kazanç beklemeden yapılan

faaliyetlerdir.

PROFESYONEL : Bu tür faaliyetlere katılan sporcuların kazanç elde

etmesidir.

KONDÜSYON : Sporcunun yaptığı spor dalı gereği yüksek performans

düzeyinde maruz kaldığı baskılara dengeli ve devamlı uyum

gösterebilmesidir.

PERFORMANS : Kişinin uğraştığı spor dalında ulaştığı en yüksek

başarı seviyesidir.

ANTRENMAN : Ferdin taşıdığı bütün özellikleri dikkate alarak

uğraştığı spor dalı gereği ihtiyaç duyduğu tüm davranışları en iyi şekilde

yerine getirebilmesi için fiziki, teknik ve taktik yeterliliği kazanabilmesi

amacıyla en üst performansa ulaşabilmesi hedefini taşıyan ve belli bir

plan doğrultusunda gerçekleştirilen faaliyetlerin tümüdür.

MOTİVASYON : Mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa yani spor

faaliyetine yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin tamamıdır.

ANTRENÖR : Uzun vadeli olarak hazırladıkları antrenman taslaklarına

hayatiyet kazandıran sporcuların dayanıklılığını, çevikliğini, nefes

gücünü artırarak mücadele yeteneğini ve onların kişilik gelişmelerini

sağlarken toplumsal yapılarının mimarı olan kişilerdir.

KUVVET : Bir spor faaliyeti sırasında kişinin kendi vücudunu veya bir

spor aletini ileri doğru hareket ettirmesini bir dirence karşı koymasını

veya mevcut direnci yenmesini sağlayan hareket yeteneğidir.

HAREKETLİLİK : Fiziksel aktivite anında yapılan hareketlerin daha

akıcı, daha süratli ve kuvvetle yapılabilmesidir.

TEKNİK : Belirli bir hareketin gerçekleştirilmesine yönelik olarak

geliştirilmiş mantıklı hareket şeklidir.

TAKTİK : Müsabakayı etkileyen faktörlerin analiziyle sporcunun

yapacağı mücadeleyi en uygun ve verimli şartlar altında sürdürebilmesi

için alınan tedbirlerdir.

SPORDA BECERİ : Fiziki yetenekler arasında koordinasyonu

sağlayan hareket görevlerini çabuk ve amaca uygun bir biçimde çözme

yeteneğidir.

KİTLE SPORU : Her yaş kesimindeki insan tarafından yeterli

organizasyon malzeme ve uygun çevre ortamı yaratılarak yapılan sportif

faaliyetlerdir.

ZİRVE SPORU : Beceri ve yetenek isteyen branşlarda elit seviyedeki

sporcuların yaptığı sporlardır.

AEROBİK ÇALIŞMA : Aktivite anında ihtiyaç duyulan oksijenin

tamamının organizmaya alınmasıdır.

ANAEOROBİK  ÇALIŞMA : Aktivite anında harcanan oksijen ile

organizmaya alınan oksijen arasında dengenin olmamasıdır.

STRESS : Çeşitli nedenlerden dolayı kişinin ruhsal gerilim yaşaması

sonrasında ortaya çıkan ve kişinin işlerinin de düşmesine neden olan

ruhsal bozukluktur.

DİSKALİFİYE : Yarışmaya devam etmekten men edilmektir.

MENTAL ANTRENMAN : Bir sporcunun yapacağı hareketi

uygulaması hakkında görülebilir hareketi yapmaksızın düşünmesi ve

zihninde gerçekleştirmesidir.

TİMİNG : Spor dalı gereği ihtiyaç olan teknik unsurları en uygun

zamanda kullanmaktır.

REKREASYON : Bireylerin yada toplumsal kümelerin boş

zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici

etkinliklerdir.

BEDEN EĞİTİMİNİN TANIMI

Genel eğitimin moral, entelektüel ve fizik bölümlerinden biri olarak biri olarak çevik, dayanıklı, pek gözlü ve bir kelime ile “iyi yurttaş” yetiştirmekte uygulanan jimnastik ve spor gibi beden hareketlerinin tümüdür.

Beden eğitimi öğrencilerin gelişim özellikleri göz önünde bulundurularak fert ve toplum yönünden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi; yapıcı, yaratıcı ve üretken; milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış fertler olarak yetiştirilmeleri için gerekli kişilik eğitimidir.

Diğer bir başka ifadeye göre beden eğitimi vücudun yapı ve fonksiyonunu geliştirebilmeyi, eklem ve kasların kontrolü ve dengeli biçimde didaktik olarak gelişmelerini sağlamayı, okul çağı sonrası iş ve boş zaman faaliyetlerin süresi içinde harcanan fizik gücü en ekonomik tarzda kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolünü, metotlu bir şekilde hareket etmesini öğreten bir faaliyet sistemidir.

BEDEN EĞİTİMİNİN ÖNEMİ

Beden eğitimi çocuğun hangi ihtiyaçlarını karşılar?

Hareket etme ihtiyacı : Çocukların sağlıklı ve düzenli bir biçimde gelişebilmeleri ancak kendilerine uygun bir fiziksel etkinliklere katılmaları ile olanaklıdır. Beden eğitimi derslerinde çocuklara koşma, sıçrama, çekme, atlama, vurma, itme, takla atma, oyun oynama olanakları verilir.

Motorsal Beceriler Yoluyla Yaşantı Edinme İhtiyacı : Oyunlar sırasında çocuklar; gruba liderlik etmeyi, lidere ve kurallara uymayı, başkalarının haklarına saygı göstermeyi, dürüst olmayı öğrenirler.

Mücadele Etme ve Takdir Edilme İhtiyacı : Fiziksel etkinliklerde elde edilen başarı, çocukların kendilerini gerçekleştirmelerine, kendilerini daha iyi tanımalarına ve kişiliklerinin gelişimine yardımcı olur.

Başka Çocuklarla Oynama İhtiyacı : Çocuklar her zaman birbirleri ile olan ilişkilerini geliştirmek isterler. Bu ilişkileri sağlama olanağını da en iyi biçimde fiziksel beceri gerektiren oyunlar aracılığıyla bulurlar.

Beden Eğitimi dört yönlü gelişim amaçlarını içine temel olarak

almıştır. Bu dört temel ilke :

1. Organik Gelişim : Organizmanın kalıtımsal güçlenmesi, hareket sonucu kas ve kemik sistemlerinin ve iç organların sağlık ve dayanıklılık kazanarak güçlenmesidir.

2. Zihinsel Gelişim : Etkinlikler yoluyla özellikle ilkokulda yaparak öğrenme sonucunda öğrenme için gerekli algılama, düşünce akıl yürütme kıyaslama ve temel kavramların gelişmesidir.

3. Sinir – Kas Gelişimi : Kas eğitimi sonucunda yeteneklerin ve motorsal becerilerin gelişmesidir.

4. Duygusal Gelişim : Karmaşık, dengesiz ve gergin tepkilerin bir düzen ve anlaşılır bir biçimde gelişmesidir. Çocuğun heyecansal tepkileri bedensel ve ruhsal gereksinmelere dayanır. Bu bakımdan heyecansal gelişim çocuğun bedensel ve ruhsal dengesini bulma çabalarıdır.

BEDEN EĞİTİMİNİN BİREYSEL VE GENEL AMAÇLARI

1.Kişisel Yönden :

a. Sağlık ( Bedensel, Ruhsal ve Toplumsal )

b. Fizik Uygunluğu ( tüm organizmanın etkili görevliliği )

c. Kas, kemik gelişimi ( güzel vücut ve estetik davranış )

d. İş emniyeti eğitimi (sağlık, kazalara karşı korunmak, ilk yardım için

    gerekli bilgi, davranış alışkanlıkları ve beceri kazanmak )

e. Dengeli, esnek kişilik (iyi ahlak, karakter )

f. Bedenen eğitilmiş olmak, boş zamanları değerlendirme, davranış

   becerileri, kültürel zevkli ve duyarlı gelişim

2. Toplumsal Yönden :

a. Barış ve savaş için gerekli vatandaşlık niceliklerini sağlamak,

b. Toplumsal sorumluluk geliştirmek

c. Liderlik niteliklerini geliştirmek

d. Yasalara, geleneklere ve kurallara göre saygı geliştirmek

e. Oyun aracılığı ile sıra ve hak kavramları geliştirerek başkalarının

    kişiliğine saygılı olmak

f. İş birliği, biz duygusu takım ruhu ve kolektif davranışlar geliştirerek

   başkalarının kişiliğine saygılı olma

g. Toplumsal değer yargılarına saygısını bilinçlendirmek.

3. Ekonomik Yönden :

a. Yapıcı, yaratıcı ve üretici yetenekleri geliştirmek

b. İş, görev ve meslek sorumluluğunu geliştirmek

c. İş ve çalışmalarında verimli ve başarılı olmak

d. Kamu kaynaklarını korumak ve iyi kullanmak

e. Milli enerji kaynaklarını korumak

f. Aileye, çevreye ve okullara yararlı görev ve sorumluluk yüklemek

BEDEN EĞİTİMİNİN ÖZEL AMAÇLARI

1. Bilinçsel Amaçlar :

a. Kişisel yapıcılık ve yaratıcılığı geliştirmek

b. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemini kavratmak

c. Fiziksel hareketlerin yapısını anlama ve yeni hareketler üretebilme

d. Amatör ve profesyonelliğin anlamını kavramak

2. Psikomotor Amaçlar :

a. Fiziksel gelişimi sağlamak

b. Motorsal gelişimi sağlamak

c. Organik gelişimi sağlamak

d. Hareket yolu ile çevreye uyum sağlamak

3. Duyuşsal Amaçlar :

a. Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak

b. Sorumluluk kabul etme özelliklerini geliştirmek

c. Otorite ve kurallara saygı duymak

d. Başkalarının varlığını kabul ederek onlara saygılı davranmak

e. Kendine güven duymak

f. Kendini gerçekleştirme, kendini ve davranışlarını kontrol etme.