

KPSS-ÖABT 2022



BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

KONU ANLATIMLI
ALAN BİLGİSİ - ALAN EĞİTİMİ



QR KODU OKUTARAK
UYGULAMAYI İNDİR
VIDEO DERSLERİ HEMEN İZLE

Lütfen detaylı bilgi için ön sözü okuyunuz.

 **PEGEM AKADEMİ**



Komisyon

ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı

ISBN 978-0-2021-0053-1

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten uluslararası akademik bir yayınevidir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan WorldCat ve ayrıca Türkiye'de kurulan Turcademy.com tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

6. Baskı: Eylül 2021, Ankara

Proje-Yayın: Ümit Dilaver
Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.
Saray Mah. 126. Cad. No: 20/A
Kazan/ANKARA
(0312 394 55 91)
Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 49180

İletişim

Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad.
No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Elinizdeki bu kitap, Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) Beden Eğitimi Öğretmenliği Testi kapsamındaki soruları çözmek için gerekli bilgi, beceri ve teknikleri edinme ve geliştirme sürecinde siz değerli okuyucularımıza kılavuz olarak hazırlanmıştır.

Kitabın hazırlanış sürecinde, sınav kapsamındaki temel alanlarda kapsamlı alanyazın taraması yapılmış, bu kitabın gerek ÖABT’de gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak bir başucu kitabı niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Detaylı, güncel ve anlaşılır bir dilde yazılan konu anlatımları, her ünite içeriği ÖSYM formatına uygun, çözümlü test sorularıyla pekiştirilmiştir. Ayrıca konu anlatımlarında verilen bilgi ve çözüm tekniklerine ek olarak uyarı kutucuklarıyla önemli konulara dikkat çekilmiştir. Pegem Akademi'nin Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatım kitabının hazırlanmasında değerli öğretmenimiz Mehmet Soylu'ya teşekkürü bir borç biliriz.

Yoğun bir araştırma ve çalışma sürecinde hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi pegem@pegem.net adresini kullanarak ya da 0 538 594 92 40 numaralı telefona WhatsApp üzerinden iletmeniz yeterli olacaktır.

Geleceğimizi güvenle emanet ettiğimiz siz değerli öğretmenlerimizin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerine katkıda bulunabilmek ümidiyle...

Başarılar...

QR kodlar ile ilgili bilgiler bir sonraki sayfada yer almaktadır.

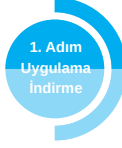
Kitabın baskı tarihinden sonra gerçekleşen değişikliklere aşağıda yer alan kodu okutarak ulaşabilirsiniz.



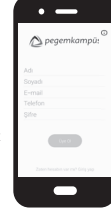
Uygulamanızı Kullanabilmeniz İçin Aşağıdaki Adımları Takip Ediniz:



Kapakdaki QR kodunu herhangi bir kod okuyucu uygulaması ile okutarak ilgili Pegem uygulamasını indirebilirsiniz.



Üyelik ekranına erişebilmek için; "Kayıt Ol" butonuna tıklayarak, üyelik formunu eksiksiz doldurduktan sonra uygulamayı kullanmaya başlayabilirsiniz.



Üye girişi yaptıktan sonra açılan pencerede sol tarafta bulunan kategori menüsünden "Aktivasyon Kodlarım"ı, seçerek "Kod Ekle"ye tıklayıp kitabınız ile birlikte size itilen aktivasyon kodu ile aktivasyon işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz.



Aktivasyonunu yapmış olduğunuz konu anlatım kitabınızı "Video Dersler" sekmesinden görüntüleyebilir ve videolarınızı izlemeye başlayabilirsiniz.



Kitabın içerisindeki QR'ı okutarak ilgili kitabınızın videolarını izleyebilirsiniz.



Pegem Kampüs Web Sitesi Üzerinden Videolarınıza Erişebilmek İçin Aşağıdaki Adımları Takip Ediniz:



- 1 Mevcut tarayıcınıza <https://dijital.pegemkampus.com> yazarak web sitemiz üzerinden erişim sağlayabilirsiniz.
- 2 Pegem Kampüs üyeliğiniz yoksa "Kayıt Ol" butonuna tıkladıktan sonra formu doldurarak üyelik işlemlerinizi gerçekleştirebilirsiniz.
- 3 Üyelik bilgileriniz ile giriş yaptıktan sonra sağ üst sekmede yer alan "Aktivasyon Kodlarım" alanından kodunuzu aktif edebilirsiniz.
- 4 Aktivasyon işleminizi tamamladıktan sonra kategori alanından "Video Dersler" sekmesine tıklayarak videolarınıza ulaşabilirsiniz..

**Aktivasyon Kodu kitabınızın ilk sayfasında yer almaktadır.
Aktivasyon Kodu ile aktif ettiğiniz video dersler 31 Ağustos 2022 tarihine kadar geçerlidir.**



**Pegem Kampüs İletişim Hattı
0312 418 51 55**

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN
TEMELLERİ

Anlam ve Kapsamı	1
Beden Eğitimi ve Sporun Felsefesi ve Amaçları	3
Tarihsel Temelleri	8
Motor Davranış	17
Egzersiz Fizyolojisi ve Fiziksel Uygunluk (Fitness)	19
Spor Sosyolojisi	21
Spor ve Egzersiz Psikolojisi	24
Spor Pedagojisi	26
Beden Eğitim ve Sporda Meslek Alanlarının Geleceği	29
Beden Eğitim ve Sporun Türk Eğitim Sistemin İçindeki Yeri ve İşlevi	30
Çözümlü Test	31
Çözümler	34

2. BÖLÜM: İNSAN ANATOMİSİ VE
KİNESİYOLOJİ

İnsan Vücudunun Organizasyonu	35
Kimyasal Organizasyon	35
Hücresel Organizasyon	35
Vücudun Dokusal Organizasyonu	36
Vücudun Organ ve Sistem Organizasyonu	41
Anatomik Terimler ve Kavramlar	42
İnsan İskeletinin Yapısı	44
Kaslar	45
Vücudun Başlıca Hareketleri	49
Sportif Hareketlerin Kinesiyolojik Analizleri	51
Çözümlü Test	53
Çözümler	55

3. BÖLÜM: SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım	56
Hastalıklardan Korunma Yöntemleri	56
Çocuklarda ve Gençlerde Zararlı Alışkanlıklar ve Etkileri	57
İlk Yardım	58
Çözümlü Test	72
Çözümler	74

4. BÖLÜM: EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Giriş	75
Hücre, Doku, Organ Sistemlerinin Fonksiyonları	75
Enerji Sistemi	76
Egzersiz Sonrası Toparlanma ve Yorgunluk	78
Antrenmanın Fizyolojik Temelleri	81
Organizmanın Fiziksel Eforlara Göre Kısa ve Uzun Dönem Uyumu	82
Çözümlü Test	88
Çözümler	90

5. BÖLÜM: ANTRENMAN BİLGİSİ

Antrenman Biliminin Temel İlkeleri ve Antrenman Kavramı	91
Becerilerin Sınıflandırılması.....	92
Antrenman İlkeleri.....	93
Antrenman Öğeleri ve Bileşenleri	97
Temel Motorik Özellikler Tanımı ve Antrenmanı	98
Dayanıklılık.....	100
Hareketlilik.....	104
Esneklik	105
Isınma.....	105
Antrenman Planlaması	106
Çözümlü Test	109
Çözümler	111

6. BÖLÜM: FİZİKSEL UYGUNLUK - EGZERSİZ PROGRAMLAMA

Fiziksel Uygunluk.....	112
Fiziksel Uygunluğun Ölçümü, Değerlendirilmesi ve Program Hazırlama.....	112
Vücut Kompozisyonu.....	125
İdeal Ağırlığın Belirlenmesi Yöntemleri.....	131
Kassal Kuvvet, Kassal Dayanıklılık	134
Esneklik	138
Okul Çağı Çocuklarının Fiziksel Uygunluklarını Belirlemek İçin Kullanılan Test Bataryaları	140
Temel İlke ve Öneriler.....	142
Çözümlü Test	144
Çözümler	146

7. BÖLÜM: ÖĞRETİM STİLLERİ

Öğretim Stilleri	147
H.Ö.Ö.C İlişkisi	149
Komut Stili	150
Alıştırma Stili.....	151
Eşli Çalışma Stili.....	153
Kendini Denetleme Stili	154
Katılım Stili.....	155
Yönlendirilmiş Buluş Stili	160
Problem Çözme Tek Çözüm Stili.....	161
Problem Çözme Farklı Yollar Üretimi	162
Öğrenen Tasarımlı Bireysel Program Stili.....	164
Öğrencinin Başlatması Stili.....	166
Kendi Kendine Öğrenme Stili	167
Çözümlü Test	169
Çözümler	171

8. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİNDE ÖĞRETİM MODELLERİ

Beden Eğitiminde Öğretim Modelleri	172
Beden Eğitimi İçin Sekiz Öğretim Modeli.....	175
Doğrudan Öğretim Modeli	175
Bireysel Öğretim Modeli	178
İşbirlikli Öğrenme.....	180
Spor Eğitimi Modeli.....	184
Akran Öğretimi.....	187
Sorgulama Öğretimi Modeli	190
Taktiksel Oyun Modeli.....	193
Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Öğretimi.....	197
Çözümlü Test	201
Çözümler	204

9. BÖLÜM: PSİKOMOTOR GELİŞİM

Motor Gelişim	206
Motor Gelişim ve Hareket Alanları.....	207
Motor Gelişime İlişkin Yaklaşımlar (Teoriler).....	208
Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi.....	220
Çözümlü Test	222
Çözümler	224

10. BÖLÜM: BECERİ ÖĞRENİMİ

Beceri Öğrenimi	225
Motor Becerilerin Sınıflanması	228
Beceri Öğrenmede Bireysel Farklılıklar	232
Çözümlü Test	236
Çözümler	238

11. BÖLÜM: EGZERSİZ VE BESLENME

Temel Beslenme İlkeleri.....	240
Besin Öğeleri ve Organizmadaki Fonksiyonları	241
Fiziksel Aktivite ve Beslenme İlkeleri Arasındaki İlişki.....	246
Ergojenik Besin Destekleri.....	247
Beslenmenin, Kilo ve Kalp Damar Hastalıklarının Kontrolündeki Yeri	249
Çözümlü Test	252
Çözümler	254

12. BÖLÜM: EĞİTSEL OYUNLAR

Eğitsel Oyunlar	255
Oyun.....	255
Oyunun Tarihsel Gelişimi.....	255
Çocukların Gelişimi, Oyun ve Öğrenme	255
Oyun Teorileri	257
Oyuna İlişkin Kavramlar.....	258
Eğitsel Oyunlar	260
Çözümlü Test	263
Çözümler	265

**13. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÖNETİMİ**

Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi.....	266
Yönetim ve Yönetim Yaklaşımları.....	266
Yönetim Biçimlerine Göre Yöneticilerin Sınıflandırılması	271
Spor Yönetimi	271
Türk Spor Teşkilatları.....	272
Çözümlü Test	276
Çözümler	278

**14. BÖLÜM: ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİ-
TİMİ VE SPOR**

Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor.....	279
Engelli Kavramı	279
Engel Grupları	280
Özel Gereksinimli Öğrencilerin Genel Öğrenme İlkeleri	282
Özel Gereksinimli Çocuklar İçin Beden Eğitimi Modelleri.....	282
BEP ve Kaynaştırma	283
Engel Türleri ve Spora Katılım.....	284
Çözümlü Test	289
Çözümler	291

15. BÖLÜM: TAKIM SPORLARI

Takım Sporları	292
Basketbol	292
Futbol	297
Voleybol	300
Hentbol	305
Çözümlü Test	310
Çözümler	312

16. BÖLÜM: ATLETİZM VE JİMNASTİK

Atletizm	313
Atletizmde Branşların Sınıflandırılması	314
Koşular	315
Pist Koşuları	315
Engel Koşuları	316
Atmalar	316
Atlamalar	317
Çoklu Yarışmalar	318
Jimnastik	319
Jimnastik Branşlarının Sınıflandırılması	321
Artistik Jimnastik	321
Ritmik Jimnastik	322
Trambolin	322
Çözümlü Test	323
Çözümler	325

17. BÖLÜM: RİTİM EĞİTİMİ VE DANS, HALK OYUNLARI

Ritim Eğitimi ve Dans, Halk Oyunları	326
Standart Danslar (Salon Dansları)	327
Latin Dansları	328
Sokak Stili Danslar (Urban)	330
Sahne Dansları (Performing Art)	331
Halk Dansları	332
Türkiye'de Halk Oyunlarının Türleri	333
Çözümlü Test	335
Çözümler	337

18. BÖLÜM: ALAN EĞİTİMİ

Alan Eğitimi	338
Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programında Anahtar Yetkinlikler	339
Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Alana Özgü Beceriler	341
Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Değerler	341
Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğrenme Alanı	342
Beden Eğitimi Dersi Kazanım Özellikleri	347
Öğrenme Öğretme Süreçleri	352
Öğretim Materyal ve Teknolojileri	353
Ölçme ve Değerlendirme	355
Çözümlü Test	358
Çözümler	361
Kaynakça	363

ANLAM VE KAPSAMI

1960'lı yıllardan sonra geleneksel okuldaki beden eğitimi programlarının dışında beden eğitimi alanı egzersiz bilimleri ve spor olarak genişledi ve bu tarihten sonra önemli değişimler gerçekleşti. Modern beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor, okul ortamlarında öğrencileri eğitmek için öğretmen yetiştirilen programlardan ve ortak kültürden doğmuştur. Zamanla bu alan içerisinde yeni alt disiplinler ortaya çıkmış ve bu anlamda yeni kariyer fırsatları doğmuştur. Günümüzde beden eğitimi, egzersiz bilimi ve spor alanında çalışanlar birçok farklı ortamda her yaşta insana hizmet vermektedir. Bu hizmeti sağlamak için beden eğitimi, egzersiz ve spor programları özellikle son 50 yılda önemli ölçüde artmış ve çeşitlenmiştir. Programlar geleneksel okul ortamlarından topluma, eve, çalışma alanlarına, ticaret ve sağlık alanlarına genişlemiştir.

Beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve sporun ortak noktası insanın hareketi ya da fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite bu dinamik alanların temel unsurudur. Tarihsel olarak beden eğitimi programları çocuklara ve gençlere okul ortamlarında öğretime odaklanırdı. 1960'lı yıllardan beri beden eğitiminde önemli değişimler oldu ve beden eğitimi okul dışı ortamlara ve her yaşta insanın katılabileceği programlara taşındı. Bugün beden eğitimi bireylerin becerilerini geliştirmeyi, fiziksel uygunluğunu artırmayı, doğru bilgi ve tutumlar edinmesine yardım etmek için araç olarak fiziksel aktiviteyi kullanan eğitimsel bir süreçtir. Bugünün beden eğitimi programlarının çoğu gelişimsel modele dayanmaktadır. Bu modele göre beden eğitimi dikkatli olarak yapılandırılmış fiziksel aktivite yoluyla kişinin bütün olarak gelişimine katkıda bulunur. Günümüz beden eğitimi anlayışı; motor beceri edinimini, ideal sağlık ve iyi olma hâlini devam ettirmek için fiziksel uygunluğu geliştirmeyi ve sürdürmeyi, fiziksel aktivite hakkında bilgi sahibi olmayı, yaşam boyu öğrenme ve yaşam boyu katılım için olumlu tutumları artırmayı içermektedir.

DIKKAT

Okul beden eğitimi açısından ya da bakışı açısından sporun anlamı ya da amacı altı başlık altında toplanabilir:

- ☞ Sağlık ve fiziksel uygunluk
- ☞ Eğlence, yaşantı, etkilenme
- ☞ Estetik, gösteri, biçimlendirme
- ☞ Verim, kendine güven
- ☞ Macera
- ☞ Birliktelik, kurumsallık, toplumsallık

Okul sporlarının amaçları dışında, sporun diğer amaçları spor yapan kişinin amacı, yaşı ve özelliklerine göre değişebilir. Bu özelliklere göre spor yapmada bazen sağlık, bazen performans bazen de heyecan ve macera ön plana çıkabilir.

Spor alanında çalışan araştırmacıların sayısının önemli ölçüde artmasıyla birlikte beden eğitimi öğretmeni yetiştirme, öğretmen verimliliği, öğretim yöntemleri, öğrenci öğrenmesini geliştirme gibi konularda elde edilen bilgi her geçen gün genişlemektedir. Bu alana ilişkin yardımcı olabilecek temel bazı kavramların tanımları aşağıda sunulmuştur:

Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar

Egzersiz: Temel seviyenin üzerinde enerji tüketimi gerektiren ve fiziksel uygunluğu yakalamak amacıyla yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlı şekilde gerçekleşir. Egzersizin süresi, sıklığı ve yoğunluğu ölçülebilir. Bilim alanı olarak egzersiz bilimi; biyoloji, biyokimya, fizik ve fizyoloji gibi birçok farklı alanın teori ve yöntemleri üzerine gelişmiştir.

Fiziksel Aktivite: Temel seviyenin üzerinde enerji harcamayı gerektiren iskelet kaslarının kasılması ile üretilen beden hareketidir. Bu geniş kavram, egzersizi, sporu, dansı, cimmnastiği, aktif oyunları, günlük yaşam aktivitelerini ve aktif mesleki görevleri kapsar.

Fiziksel Uygunluk: İnsanın yorulma olmaksızın günlük işlerini yerine getirebilmesi, çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak için enerjiye sahip olması ve düşük riskte sağlık problemleriyle ilgili iyi olma durumudur.

☞ **Kondisyon:** Bireyin fiziksel ve zihinsel baskılara dayanma ve uyum sağlama gücüdür.

☞ **Performans:** Yapılan spor dalında ortaya konulan ürün ve sonuçtur.

Beden Eğitimi: Günümüzdeki anlamı müfredat kapsamında öğrencilere öğrenme, anlamlı içerik ve uygun öğretim fırsatı sağlayan okullarda gerçekleşen bir derstir. Kaliteli beden eğitimi programları fiziksel yeterliği artırmaya, sağlık ilişkili fiziksel uygunluğa, kişisel sorumluluğu geliştirmeye, yaşam boyu fiziksel olarak aktif olmaları için bütün öğrencilere eğlenceli fiziksel aktivite sunmaya odaklanmaktadır. Spordan farklı olarak rekabet ve yarışma ön planda değildir.

Spor: Kurallar ile yönetilen yüksek seviyede organize ve yarışma türünde fiziksel aktivitelerdir. Kurallar, bireylerin adil şekilde ve belirli bir amacı başarabilmeleri için rekabeti ve şartları standart hâle getirir. Spor kişinin yeterliğini göstermesi ve sınırlarını zorlaması için anlamlı fırsatlar sağlar. Kişi, kendisiyle ya da başka birine karşı rekabet içinde olabilir. Birçok farklı yaş ve yetenekte insan keyif

almak, kişisel tatmin ve zafer ya da ödül elde etmek gibi nedenlerle spora katılmaktadır. Rekabetin seviyesi rekreasyonel sporlardan elit sporlara kadar uzanır.

Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimi ve Spor Alanı

Alan kavramı, iyi bilinen bir disiplinin, sosyal hizmet götürmek için bir ya da daha fazla çalışanın ve ortak amaçlar üzerine odaklanmış bir yapının birleşimi olarak tanımlanmıştır. Disiplinlerde araştırmacılar bilgiyi iletmeye hizmet ederken, bu bilgiler de çalışanların insanlara hizmeti götürmesi için bir temel olur.

Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Farklar

Spor	Beden Eğitimi
1. Yarışmadır.	1. Yarışma değildir.
2. Reklam aracıdır.	2. Reklam aracı değildir.
3. Bir meslektir.	3. Meslek değildir.
4. Seyir vasıtasıdır.	4. Seyir vasıtası değildir.
5. Politika aracıdır.	5. Politika aracı değildir.
6. Bir aktivitenin spor olabilmesi için; sistem, program, organizasyon ve rekabet gereklidir.	6. Beden eğitimi sadece bir fiziksel aktivitedir.

Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Ortak Yönler

- ✎ Eğitim ve eğlence aracıdır.
- ✎ Teknik ve bilimseldir.
- ✎ Zevkli ve estetikdir.
- ✎ Fiziksel ve ruhen güçlenmeyi sağlar.

“Sportif Oyun”

Belli kurallar içerisinde başkalarına karşı üstünlük kurma amacı ile yapılan faaliyetlerdir.

Yarışma: Bireysel olarak yapılan, sonucu belli ölçülere dayalı (ağırlık, zaman) sportif faaliyetlerdir. Katılımcılara yarışmacı denir.

Müسابaka: Birden fazla bireyin, birden fazla bireye karşı takım hâlinde gerçekleştirdiği sportif faaliyetlerdir. Katılımcılara müsabık denir.

Meslek: Beden eğitimi, egzersiz ve spor bir meslek olarak tanımlanabilir. Meslek, hizmet etmek yoluyla toplumu daha iyi hâle getirmeyi amaçlamış özel eğitim almayı gerektiren entelektüel bir çalışma alanında uğraşmaktır. Beden eğitmenler, egzersiz bilimciler ve spor liderleri lisans seviyesinde diplomaya sahiptirler ve alandaki lisansüstü programlar yoluyla çalışmalarını iletilebilirler. Bu anlamda bu alanların topluma dönük mesleki karşılıkları vardır.

Beden Eğitimi ve Spor İle İlgili Bazı Disiplinler

Akademik Disiplin: 1960'lı yılların ortalarında akademik bir disiplin olarak kabul edildiği dönemden bu yana beden eğitimi alanındaki araştırmaların sayısı hızla artmıştır. 1964 yılında Franklin Henry, beden eğitimi akademik disiplin ve organizasyon olarak adlandırmış ve disiplin hareketinin gelişimi ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın ardından beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor alanı 12 alt disiplinden oluşmuştur. Bu alt disiplinler; egzersiz fiziolojisi, spor sağlık, spor biyomekaniği, spor felsefesi, spor tarihi, spor ve egzersiz psikolojisi, motor gelişim, motor öğrenme, spor sosyolojisi, spor pedagojisi, uyarlanmış fiziksel aktivite ve spor yönetimidir.

- ✎ **Spor Tarihi:** Geçmişten günümüze sporun geçirdiği evreleri inceler.
- ✎ **Spor Psikolojisi:** Motivasyon, beklenti ve pekiştireç gibi sporcunun performansını etkileyen psikolojik faktörleri inceler.
- ✎ **Spor Sosyolojisi:** Toplum ve spor arasındaki ilişkiyi inceler.
- ✎ **Spor Felsefesi:** Ahlaki değerler ve ahlakın temel kavramları ile sporun ilişkisidir.
- ✎ **Spor Biyomekaniği:** İnsan vücuduna etki eden iç ve dış kuvvetler ile bu kuvvetlerin etkilerini inceleyen bilim dalıdır.
- ✎ **Egzersiz Fiziyojisi:** Kas, solunum sistemi, kardiyovasküler uygunluk gibi fonksiyonların fiziksel aktiviteye uyumunu inceler.
- ✎ **Kinesiyoloji:** İnsan hareketleri üzerine çalışan bilim dalıdır.

Özelleşme ve Bütünleşme: Alt disiplinlerin ortaya çıkışı hem akademisyenlerin hem de alandaki uygulayıcıların özelleşmesine yol açmıştır. Yeni mesleki topluluklar ve akademik dergiler bu alanda yapılan ortak çalışmaların sayısını hızla artırmıştır. Okullar ve üniversiteler gelişmelere bağlı olarak müfredatlarını değiştirmiş ve yeni dersler eklemişlerdir. Bunun dışında lisansüstü programların sayısı hızla artmış ve alana ait üretilen bilgi her geçen gün genişlemiştir. Bu hızlı genişlemeye rağmen tüm alanların ortak odağı fiziksel aktivitenin yaygınlaşması için örtüşmekte ve bütünleşmektedir.

Benzer Alanlar: Sağlık, rekreasyon ve serbest zaman ile dans; sıklıkla beden eğitimi, egzersiz ve spora benzer alanlar olarak kabul edilmektedir. Bu alanlar da yaşam kalitesini artırmaya yönelik birçok ortak amacı paylaşmaktadırlar fakat bu amaçlara ulaşmak için alanların içeriği ve yöntemleri farklıdır.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN FELSEFESİ VE AMAÇLARI

Beden eğitimi, egzersiz ve spor alanında çalışanlar; birçok farklı beceri seviyesi ve ihtiyacı olan insanların yaşam boyu fiziksel olarak aktif olmaları için farklı ve çok çeşitli uygulamalar yapmak zorunluluğuyla karşı karşıyadır. Bu çeşitlilik içinde çalışanların birçok farklı insana uygun öğrenme ortamını sağlaması için alana ilişkin deneyimleri ve inançları yansıtan felsefeye sahip olunması çok önemlidir. Sahip olunan felsefi duruş kişinin eylemlerine, kendi gelişimine, birey ve toplum yararına çalışmaya rehberlik eder. Programın amaçlarını belirlemede felsefe, kişiye bir çerçeve oluşturur. Profesyoneller programın amaçlarını çalışılan bağlamın özelliklerine göre tanımlanmalıdır. Bağlam fitness merkezi, rehabilitasyon programı ya da toplum sporları programı olabilir. Programların amaçlarına ulaşması için doğasına uygun, kendine özgü ve net hedefler konulması gerekmektedir.

Felsefe bilgelik sevgisi anlamına gelir. Felsefeciler gerçeğin, bilginin, anlamın ve değerlerin sistematik incelenmesi yoluyla doğru bilgiye ulaşmaya çalışırlar. Felsefe alanlarına ilişkin farklı sınıflandırmalar olsa da ontoloji, epistemoloji, mantık, aksiyoloji, etik ve estetik yaygın olarak kullanılan felsefe ögeleridir.

Ontoloji: Varoluşun anlamı nedir, gerçek nedir, bireyin gerçek dünyanın engelleri ile buluşması için beden eğitimi programlarında deneyimler nasıl olmalıdır? gibi sorulara cevap aranan alandır.

Epistemoloji: Bilginin doğasını inceleyen bir felsefe alanıdır. Bilginin yapısını, sınırlarını ve kökenini incelemek için eleştirel ve analitik yöntemleri kullanır. Bilginin doğası nedir ve bilgiyi elde etme yöntemleri nelerdir, doğru nedir, fiziksel aktiviteye ilişkin bilginin geçerliği nedir türünden sorulara cevap aramaktadır.

Mantık: Bilgilerin sistemli bir şekilde incelenmesi üzerine odaklanır. Doğru bilgiye ulaştıracak mantık yöntemi nedir, katılımcılar için beden eğitiminin değerini belirlemede araştırmacılar ne kullanmalıdır gibi sorulara cevap aramaktadır.

Aksiyoloji: Toplumdaki değerlerin doğasını inceler. Bu alanın iki uzantısı etik ve estetikdir. Etik doğru ve yanlış, sorumluluk, davranış standartları gibi konularda çalışır. Etik ahlaki değerleri inceler. Ahlak ise insanların bir durumda yapması gereken doğru şeyi belirlemesine yardımcı olur. Estetik güzelliğin ve sanatın doğası üzerine çalışır. Becerili hareket ve ifade biçimi olarak dans bir sanat türü olarak görülebilir.

FELSEFE AKIMLARI

İDEALİZM

- ☞ Öncüsü Platon'dur (Eflatun).
- ☞ Varlık düşünceden ibarettir. Soyut kavramlar vardır.
- ☞ Değerler mutlak ve değişmezdir.
- ☞ Ruhsal güçler vardır ve evreni kontrol eder.
- ☞ Sporun ruhu, zihinsel gelişim, spor ruhu besler vb. düşüncelere sahiptir.
- ☞ Evrensel değerlere sahiptir.
- ☞ Dürüstlük ve sportmenlik gibi özellikleri geliştirmeyi hedefler.
- ☞ Spor bireylere düşünme fırsatı verir.
- ☞ Zihinsel ve sezgisel düşünce ön plandadır.
- ☞ Vücut ve zihin birlikte aynı anda gelişir der.

REALİZM

- ☞ Kurucusu Aristoteles'tir
- ☞ Varlık gerçeklerden ibarettir. Gerçek maddedir.
- ☞ Bilimsellik ön plandadır. İspat ister.
- ☞ İşini şansa veya soyut kavramlara bırakmaz, çalışır kendi yapar.
- ☞ Bilgi öznel değil nesneldir.
- ☞ Yerel kültürel değerlere sahiptir.
- ☞ Somut kavramlar vardır.
- ☞ Gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlar söz konusudur.
- ☞ İstatistik, bilimsel veri, bilimsel çalışmalar vb. ön plandadır.
- ☞ Katı, disiplinli ve otoriter bir eğitim anlayışı vardır.

PRAGMATİZM

- ☞ Öncüsü J.Dewey'dir
- ☞ Yalnızca bireyin işine yarayan bilgi doğrudur.
- ☞ Bir görüşün yararlı olup olmaması, başarılı sonuç verip vermediğine, deneyerek ulaşılabilir. Ancak bu şekilde gerçeğe ulaşılabilir.
- ☞ Sürekli Denemek – Esneklik – Problem Çözme – Tümevarım – Tümdengelimden birlikte kullanılması söz konusudur.
- ☞ Faydacılık-yararcılık düşüncesi hakimdir.
- ☞ Somut yaşantı ile kazanılan deneyimler önemlidir.
- ☞ Spor eğitimi bireyi hayata hazırlamalıdır.
- ☞ Başarı görecelidir. Öznellik vardır. Bireysel farklar vardır.
- ☞ Yaparak yaşayarak öğrenme vardır.
- ☞ Öğretmen yol gösterici ve rehberdir.
- ☞ Günümüz beden eğitimi dersleri bu felsefeye göre dizayn edilmiştir.