

HAREKET EĞİTİMİ ve SPOR ÜZERİNE MADALYONUN İKİ YÜZÜ

Dr. Şevki KOÇ

D.E.Ü. Buca Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve
Spor Böl. MANİSA

Çok yalın bir açıklama ile "hareketler yoluyla vücudun eğitilmesi" anlamına gelen beden eğitimi, genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır (1). Beden eğitimi yoluyla, özünde "eğitilebilir bir varlık" olan insana; yaşamının çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve ihtiyarlık dönemlerinde karşılaşılabilecek belirli güçlükleri yenebilmesi için bir tür yardım yapılmaktadır. İnsanın eğitiminde her ulus için yüzyılların gelenek, görenek, değer yargılarına dayanan birikimleri ile, yaşanan çağın gerekli kıldığı teknik gelişmelerin, kavratılması ve özümlemesi amaçlanmaktadır. Kuşkusuz bu eğitim-öğretim kolay olmamakta, bazı yeni kurumların oluşturulması ve organizasyonlara ihtiyaç bulunmaktadır.

İnsanın birbirinden ayrı düşünemeyecek zihinsel, toplumsal, ahlak ve moral değerler yönü bulunmakta ve bu kesimler bütünüyle fiziksel varlığı içinde yer almaktadır. Söz konusu fiziksel varlık, dokulardaki hücrelerden organ ve sistemlere kadar canlı organizmadaki her tür işlevin belirleyicisi durumundadır. Evrendeki diğer canlılardan ayrıcalıklı bir fizik yapıya sahip olan insanın, vücudunu geliştirip-güçlendirmek gibi bir yükümlülüğü de bulunmaktadır. Bu yükümlülüğün yerine getirilmesinde aileden başlayarak diğer toplumsal kurumlar ve devlet, bireye yardım etmekle görevlidir. Yüzyıllarca, bazı varlıklı ve soylu kişilerin yüz-yüze (bire-bir) ilişkileri içinde yürütülen eğitim-öğretim etkinliği, sonunda okul dediğimiz kurumlarda yapılmaya başlanmıştır.

Örgütlü bir kurum olan okullardaki eğitim-öğretimde nelerin öğretileceği, niçin öğretileceği ve nasıl öğretileceği sorularına verilecek yanıtlar, aynı zamanda eğitimin amaçlarını da belirlemektedir. Neler öğretileceği sorusuna verilecek yanıtla, yapılacak eğitimin içeriği (muhtevası); nasıl öğretileceği sorusunun yanıtı ile, öğretim yöntemleri; niçin öğretileceği sorusunun yanıtı ile de, eğitimin amaçları ortaya konulmaktadır. Yani eğitim-öğretimin amaçları, onun içeriğini de belirlemektedir. (Fidan, 1992). Bir diğer açıklama ile, yaşamın değişik alanlarında bilgi, beceri, tutum ve davranışların öğretilmiş olması, öngörülen eğitim amaçlarının da gerçekleşmiş olması demektir.

Bu kısa değerlendirmeden sonra, programlanmı hareketler yoluyla hem amacı hem de aracı insanın kendisi olan ve vücudun bir bütünlük içinde gelişimini hedef tutan beden eğitimi ve spor etkinlikleri devrimsel gelişim evreleri açısından şu başlıklar altında ele alınabilir:

Bebeklik ve Okul Öncesi Çağı:

Doğumla birlikte çocuğun emme, yutma, hapsirme, küçük ve büyük tuvaletini yapma gibi gereksinimleri refleks türü devinimlerle karşılanır. Bu çağda çocuk bütünüyle annesinin bakım ve gözetimi altındadır. Sürünme, emekleme, ayağa kalkma ve yürüme gibi devinimlerin yapılmasında yetişkinlerin yardımı gerekmektedir. İnsan, doğumdan sonra ilk evreleri hatırlıyamaz. Bebeğin koklama, dokunma, tatma, hissetme gibi ilk izlenimleri sanki kalıtsal özellik-

lermiş gibi bellekte saklanırlar. "Hepimiz yaşamımızın sonuna kadar doğum sonrasındaki birkaç haftada oluşturduğumuz hücreleri kullanır ve her tür beyin etkinliğinde onlardan yararlanırız." (Vester, 1978). Conell'in araştırmasına göre, üç aydan sonra artık bebeğin beyin hücrelerinde bir artış olmamakta ve hücreler arasında fazla bağlantı görülmemektedir (3). Bu belirlemeler bize çocuklarımız için özellikle yaşamlarının ilk yıllarında alınandışı uyaranların ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Yaşanılan çevreden alınan zengin uyarımlar ve özellikle vücut deneyimleri zihinsel ve duygusal gelişimde önemli rol oynamaktadır. "Çocuk 4 yaşında başkalarıyla oynamaktan zevk almaya ve grup oyunlarına katılmaya başlar. Bu yaş keşitindeki çocuk zamanın yarısını başkalarıyla oynamaya ayırır. 5 yaşında; çocuğun başkalarıyla yarışma duygusu doruğa erişir." (4)

Pek çok işlev yönünden belirli olgunluğa erişen okul öncesi çocuğu, artık beden üzerinde denetimini yapabilecek duruma gelmiştir. 6-7 yaşından başlayarak hemen tüm duyu organları gelişmiş olan çocuk, okulda yapılacak eğitim-öğretim etkinliklerini izleyebilecek bir olgunluğa erişmiştir. (Başaran, 1982)

Temel Eğitim Çağı: Bu evre, çocuğun hareket deneyimi açısından ilginçlikler gösterir. Vücuttaki organların eşgüdüm içinde çalışması, tepki hızı, güç-kuvvet, denge ve esneklik gibi yönlerden çocuğun gelişiminde hareket ve oyun eğitimi derslerinin büyük katkılar sağlayacağı kuşkusuzdur. Gerek okul öncesi gerekse temel eğitim çağında oyun, çocuğun yalnız devimsel gelişimi için değil; zihinsel, duygusal, toplumsal gelişimi gibi yönlerden de değerli bir eğitim aracıdır. Ünlü düşünür Kant'ın "elimiz beynimizin uzantısıdır" sözünün, benzeri olarak oyun; çocuğun yaşamı süresince kendini gerçekleştirme-sinde toplumsal yaşama açılan kapı ve penceresidir.

Denilebilir ki, örgün eğitim kurumlarında ve özellikle temel eğitimde hiçbir ders, hareket ve oyun eğitimi kadar çocuğun kimlik, benlik ve kişilik gelişimine hizmet etmez. Edemez, çünkü bir dizi derste kullanılan kitap, defter, tahta, tebeşir gibi cansız araçlar, insanın başta hareket organları olmak üzere doyasıya kullandığı canlı bir vücudun yerini tutamaz. Çocuk, kaygı, mutluluk, özlem, beklenti ve içsel çatışmalarını değişik devinimler yoluyla ancak hareket ve oyun eğitimi dersinde dışa vurur. Çocuğun hareketleri kendisini yansıtan bir ayna durumundadır. Oyun, çocuğun söze başvurmadan kendisini anlatabilen ikinci bir dili durumundadır.

Temel eğitim çağının asıl etkinliği oyun üzerine kuruludur. İçinde hız, kuvvet, çeviklik, denge, dayanıklılık çabuk algılama ve hızlı karar verme gibi özellikleri taşıyan çocuk oyunları, bu gelişim çağı çocuğunun gelişimine çok yönlü katkılar sağlayacaktır. Ayrıca bu çağda çocuğun devimsel gelişimini bütünleyen halk oyunları, şarkılı revler, yakın ve uzak çevre gezileri ve belirli spor dallarının temel hareket biçimleri oyunsu form içinde öğretilmelidir.

Temel eğitim çağında öngörülen hareket eğitimi kavramının özü şunlara dayanmaktadır:

a) Çocuğa yaptıracağımız hareketlerin hedefi nedir ve ne olmalıdır? Çocuğun doğal yaşamında yaptığı hareketlerin kendisi için anlamı nedir? Biz yetişkin eğiticiler olarak ne tür katkılarda bulunabiliriz?

b) Çocuğun gelişimi süresince, hangi yaş kesitinde ne tür hareketler nasıl zenginleştirilebilir?

c) Hareketler ve oyun aracılığıyla çocuğun "vücut kültürü" ve dolayısıyla dünya görüşüne (çocuğun çevresinde olup-bitenleri bir bütün olarak algılayıp, anlamasına) nasıl katkılar sağlanabilir? Gibi konular, alanın uzmanlarıncaya önemle ele alınmalı,doğru sentezlere ulaşıldıktan sonra uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır.

Grössing'in görüşlerinden de yararlanarak hareket eğitimi ve önemini şöyle özetleyebiliriz:

Bugün okullarımızda uyguladığımız beden eğitimi derslerinin genellikle belirli oyun ve spor becerilerinin öğretilmesi ve bunların yarışma organizasyonları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Oysa, yeni eğitim-öğretim yaklaşımı; çocuğun kendisini ifade etmesine, yeterince oyun oynayarak doyuma ulaşmasına, sağlığını korumaya ve geliştirmeye, kıyasıya ve ezici nitelikte olmayan sportif yarışmalar içinde, çocuğun kendisini kanıtlamaya dönük olmalıdır.

Orta ve Yüksek Öğretim Çağı: Bir görüşe göre 14-22 yaşları arasını kapsayan bu dönemin başlangıcında, vücutta önemli fiziksel ve fizyolojik değişiklikler olmaktadır. Çocukluk çağından kurtulan genç, kendini mutlu kılacak ve yakınlarının gözünde değerini artırıp saygı gösterilmesini sağlayacak bir mesleğe yönelmeye başlar. "Yüksek öğretimdeki başarısı, ergenlik yıllarında kendine duyduğu güvene, o sıralarda ortaya çıkan çatişmalardan kurtulabilmesine bağlıdır." (6). Bu yaş kesimine götürülecek beden eğitimi hizmeti artık değişik hareket ve oyunları içeren bir kapsamda olmayacaktır. Orta ve özellikle yüksek öğretim çağı spor eylemleri açısından verim-edim (performans) çağıdır. Genç kendini kanıtlamak için kuvvet, sürat, dayanıklılık, ritim, denge gibi bir dizi özellikler bakımından yeteneklerini ortaya koymak ve başkalarıyla yarışmak isteyecektir. Genç, bireysel ya da takım sporları içinde becerilerini sergileyerek, somut başarılarla ulaşmayı düşler. Bu istek ve beklentilerin önemli bir bölümünü spor eylemleri karşılayabilir. Spor eylemleri, gençliğin gereksinimlerini doğal biçimde açıklamalarına dönük bir fırsat sunmaktadır. Spor temelde yaşamla bağlantılı, dinamik ve anlamlı bir eylem alanıdır.

Günümüzün değerli eğitimcilerinden Avusturyalı Grössing'in spor ve özellikle okul sporuna ilişkin görüşleri, ele aldığımız konuya büyük açıklık getirmektedir. Şöyle ki (7):

* **Beden, vücut, hareket, oyun, spor gibi sözcüklerin farklı anlamları yoktur ve bu sözcükler temelde bir bütün olarak insanın gerçekleştirileceği eylemlerin değişik boyutlarını açıklamaktadır.**

* **Sporun, okul yaşamında giderek yoğun biçimde yer almasıyla, okulun geleneksel beden eğitimi salonlarındaki araç-gereçler yerini performans sporunun araçlarına bırakmıştır. Kitle iletişim araçları okul sporundan çok, profesyonel spor etkinliklerini duyurmakta, bedensel eğitime spora dönüştürülüp, onun damgasını taşımaktadır.**

* **Bireyin özgür iradesiyle "sağlıklı yaşam" adı altında yaptığı etkinlikler son derece yetersiz (cılız)**

kalmaktadır. Bedensel eğitimin özünü oluşturan "bedensel deneyim kazanımı"nın yerini uğraşla spor dallarının yoğun beceri ve taktik öğretimi almış gözükmektedir.

* **Spor, günümüzde önde gelen (başat) bir hareket kültürüdür. Okul sporu yoluyla; çocuğun eylemde bulunma, yaratıcılık yeteneği, kendine güven ve sorumluluk duygularının geliştirilmesinde çok önemli katkılar sağlanabilir.**

* **Doğal insan hareketleri, giderek spor etkinlikleri için düzenlenen yapay saha ve salonlarda yapılmaktadır. Örneğin, bir ağaca tırmanma hareketi, spor salonlarında ancak halata tırmanma biçiminde uygulanabilmektedir. Doğal çevre ortamından uzaklaşarak ölçülü-biçili ve pahalı mekanlara taşınan spor eylemleri, insanların büyük bir kesimini bu kısıtlı alanlarda hareketsiz seyirciler durumuna getirmektedir. Yaya olarak ya da bisikletle yapılacak bir orman gezintisi, nehirde, gölde kayıkla dolaşma, saatler süren bir kayak gezintisi, ustalık ve fazla dayanıklılık istemeyen bir dağ tırmanışı gibi doğal etkinlikler, günlük yaşamın tekdüzeliğine biraz serüven, biraz tehlike, biraz çelişkileri yaşama heyecanı katar. Okul sporunun bu çok önemli işlevinin yerine getirilmesinde, günümüz eğitimcilerine büyük görevler düşmektedir.**

Tartışılır yönü bulunsa da, özellikle profesyonel sporun destekçileri daha çok sivil halktan oluşmaktadır. Örgün eğitim kurumları dışında kalan insanlar için spor eylemlerinin ne anlama geldiği konusunun daha ayrıntılı biçimde ele alınması yararlı olacaktır.

Toplumsal Yaşamda Sporun Önemi ve Düşündürdükleri

Teknolojik gelişimle birlikte insanlar tarafından yapılan birçok iş makinelerle yapıldığı için, hemen her ülkede işsizlerin sayısı hızla artmaktadır. Özellikle lüks denilebilecek tüketim maddelerine eğilim, aşırı harcamalara yol açmaktadır. Köy ve kasabalardan daha büyük kentlere göçün bir türlü önlenememesi, kent kesimindeki doğal yaşam alanlarının ortadan kaldırmakta, merkezde beton yığını apartmanlar ve çevrede gecekonduyla sanki kentler çepeçevre kuşatılmış bulunmaktadır. Bu sağlıksız durum en çok düşün adamlarının dikkatini çekmiş gözükmektedir (8):

Brezinka, tekniğin tek yönlü ve oransız bir gelişime neden olduğunu; Gabriel Marcel, teknik gelişimin tek başına uyarıcı bir önemi olmakla birlikte, giderek sürekli yarar (kâr) etmeye yönelindiğini, insanın bilinçli özgürlüğü ve içsel gerçekliğini yok edecek sürekli mekanik nesnelere bağımlı duruma geçireceğini, Dawson ise, teknolojik gelişim düzeyinin yükselmesine paralel olarak insanın, sağlanan gelişimin kölesi olacağını ileri sürmektedir. Hızlı teknolojik gelişim, bürokratikleşme ve iş alanlarındaki uzmanlaşma, bir yanda üretilen mal ile işçi, diğer yanda işçi ve işveren arasında yabancılaşmaya yol açmaktadır. böylece, çalışanlar yönünden yapılan işin giderek anlamı kalmamaktadır. Oldendorf'a göre bu durum yalnız yabancılaşma ve "izole edilme"yi değil, aynı zamanda anlamsızlık duygusu ve can sıkıntısı da doğurmaktadır.

Eskiden insanlar kendi işlerinde kendi enerjilerini tüketiyorlardı. Şimdi ise, çalışanların meslek olarak seçtikleri işlerin pek çoğunda heyecansal bir tad bulamadıkları görülüyor. Mekanikleşmiş üretim

süreci boyunca kaybolmuş gözükten insanların, bir dizi belirsizlik ve gerilim içinde bulunma ve yabancılaştırmadan derin kaygı duydukları kuşkusuzdur.

Teknolojik gelişim insanlar için olağanüstü rahatlık ve kolaylık sağlamaktadır. makinelerin iş yaşamında giderek artan ölçüde yer alması, insan hareketlerini en az düzeye indirdiği bir gerçektir. Buna bağlı olarak ister istemez vücut kuvveti ve ustalığı, ikinci plana itilmiş olmaktadır. Ağır iş makineleri buldozer ve robotlar; uzun süren ve güçlükte yapılan bedensel işleri üstlenmiş durumdadır. Teknik gelişime bağlı olarak ortaya çıkan hareketsizlik ve insanın özünü pek uyuşturmamış ilerleme; sonuçta insanı rahatsız etmektedir. Oldendorf, Van den Berg, Mead, Horney, Fromm ve diğerlerine göre birçok hastalık ve rahatsızlık veren olaylar, günlük yaşamda sınırlı sistemi üzerinde son derece olumsuz etki yapmaktadır. bu düşünürlere göre, bedensel olayların artmasıyla psikik rahatsızlıklar da artmaktadır. (9).

Karşılaşılan bunca sıkıntıların atlatılmasında dernek, kulüp, sendika gibi toplumsal amaçlı kitle örgütlerinin önemli yardımlarının olacağı kuşkusuzdur. Bir örgütün üyesi olduğunda ki buna spor kulüpleri de girer, kişinin çevresinde olup bitenin anlaşılması, güvensizlik duygularının giderilmesi ve kültür kazanmasında önemli yararlar sağlayabilir. Kente yeni gelen insan, bir yandan değişik sıkıntıları göğüslerken öte yandan inançlı bir biçimde kimliğini kanıtlama uğraşısına girer.

Özetle söylemek gerekirse; hızla artan nüfus, iş bulma olanaklarının azalması, çevre sorunları, büyük kentlere akın, gecekondulaşma, bitişik mekanlarda oturan birbirlerini tanımayan insanlar, azalan yeşil alan ve oyun oynama olanakları ve daha sayılabilecek bir dizi olumsuzluklar düşünüldüğünde, spor insanlararası iletişimi kurmada önemli bir rol oynayabilir. Bir kulübün üyesi olma, seyirci olarak maçları izleme, günlük yaşamın akışı içinde değişik mekanlarda yapılan sporla ilgili konuşmalar, insanlararası ilişkilerin güçlendirilmesinde etkili olmaktadır. Bir başka deyişle, çağımız toplumsal yaşamında giderek yalnızlaşan insanlar için radyo, televizyon, dergi, gazete yayın ve yazıları, kapalı ve açık spor alanlarındaki görüşmeler, en azından insanların belirli bir kesimi için ilişkileri güçlendirici değer taşımaktadır. Belki de toplumsal yaşamda kendini kanıtlayamamış birçok kişi, spor eylemleri aracılığıyla kendine uygun düşen bir yaşam biçimi geliştirebilecektir.

Madalyonun Diğer Yüzü:

"Daha hızlı, daha uzağa, daha yükseğe" Evet ama nereye kadar? Kuşkusuz elde edilen derecenin daha iyisinin yapılması, yarışanlara ve seyircilere tanımlanması güç duygular yaratır. Spor kamuoyu için ulaşılan sonuçlar yeterli olmamakta, sürekli daha yüksek başarılar beklenmektedir. Her tür etkinlik için insan vücudunun fizyolojik kapasitesinin bir sınırı vardır. Örneğin insanın 100 metreyi 3 saniyede koşması; gülleyi 60 m. atması, uzun atlamada 25 metreyi geçmesi düşünülebilir mi? Söz konusu fizyolojik kapasite sınırları içinde bu sonuçlara ulaşılması olanaksızdır.

Denilebilir ki, sporun birçok dalında elde edilen bugünkü sonuç ve dereceler için de "aşılabilir, kırılmaz, yapılamaz.." deniliyordu. Evet doğrudur. Başta teknolojik gelişme ve bilimsel çalışmalara bağlı olarak, spor eylemlerinde olağanüstü denilebilecek başarılar görülmekte ve yaşanmaktadır. Yeni, etkili öğrenme ve antrenman yöntemleri, optimal düzeyde beslenme ve psikolojik düzenleme (Psikoregülatif)

tekniklerle sportif verim yükseltilebilmektedir. İşin buraya kadar kısmı iyi, güzel, peki, bu güzellikler neden doping adı verilen maddeler ve "tıpsal hileler"le gölgeleniyor? Kimler ve niçin bu yola başvuruyorlar? Sporcu kendi özgür iradesi ile mi doğal olmayan yollardan başarısını artırmak istemektedir? Bu işten kimler kazançlı çıkmaktadır?

Aslında yarışma sporu bir dizi psikolojik ve toplumsal baskılar altında gerçekleşir. Bu baskılara bir de spor ahlakına sığmayan doping maddesi kullanımını gibi doğal olmayan davranışların eklenmesi, sporcunun özgür katılımı ve coşku dolu uğraşlarını ortadan kaldırarak sportif eylem, zevk alınan bir yarışma olmaktan çıkmaktadır. Çok değişik hava koşullarında gece-gündüz yıllar boyu sürdürülen yüksek verim (meslek) sporunda, sporcu istese de dilediği gibi yaşayamaz. Yemesi-içmesi, yatması-kalkması, eğlenmesi, dinlenmesi sınırlı ve denetim altındadır. Sporcunun antrenörü, uygulanacak antrenman programı ve kulüp yöneticilerinin beklentileri, sanki sporcunun yaşamını denetleyen müfettişler durumundadır.

Kuşkusuz, rekor kırma ve kazanma isteği anlamlı ve övgüye değer bir istektir. Fakat bu özlüm, kişinin canı istediği zaman yapılacak bir eylem türü değildir. Sporcu yaşamının önemli bir kısmı antrenman, öğrenme, yarışma, yeniden gelecekteki yarışmalara hazırlanma gibi etkinliklerle sürüp gider. Spor türüne özgü bir dizi kural, ilke, yönetmelik, değişik taktik ve uygulamalar, spor yapan kişinin kendini anlatma, yaratma ve bireysel davranışlarda bulunma özgürlüğünü ortadan kaldırmaktadır. Başlangıçta üç günde bir, sonraları gün aşırı yapılan sportif antremandan, bugün neredeyse günde iki antremanı da az gören bir yaklaşımın mantığını anlamak bize güç gelmektedir. Kazanmak için ciddi sakatlıklara yol açan şiddet olayları ve hayret verici hilelerle elde edilen sonuçlar kimleri ne kadar mutlu kılabilir ki!

Demek oluyor ki, yaşadığımız çağda topluma birçok yönden yarar sağlayan spor eylemlerinin bir başka yüzü de bulunmaktadır. Günümüzde; başta fizyoloji, psikoloji, sosyoloji, felsefe, biyomekanik ve antrenman bilimi gibi alanlarda hizmet veren bilim adamlarının, bu konu üzerinde önemle durmaları gerekmektedir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- 1-RIJSDORP, K. Gymnologie, Uitgeverij Het Spectrum, Utrecht, 1977.
- 2-FIDAN, N., Eğitim Bilimine Giriş, Repa Yayıncılık, Ankara, 1992.
- 3- VESTER, F., Düşünmek, Öğrenmek-unutmak, Çeviren: Aydın ARITAN, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1991
- 4- GİTMEZ, A., 0-5 Yaşlarında Zihinsel Gelişim, May Matbaacılık, Ankara, 1982
- 5- BAŞARAN, E.I., Eğitim Psikolojisine Giriş, Emel Matbaacılık, Ankara, 1982.
- 6- FRUGH, G. D., Okulda Çocuk, Tipta Yenilikler (Eczacıbaşı İlaç Fabrikası Yayını), İstanbul, 1962.
- 7- GRÖSSING, S., Beden-Spor-Hareket, Spor Pedagojisinin Temel Kavramları, Bedensel Eğitim Anlam Değiştirilmesi" 19-21 Aralık 1991 tarihinde Buca Eğitim Fakültesi'nde Yapılan Sempozyum'da Verilen Bildiri, Çevirenler: A. ORHUN, M. SAYIN.
- 8- GERDES, O., Bezinnig Op de Lichamelijke Opvoeding, Walters Noordhof, 1975.
- 9- ————— AYNİ KAYNAK