

# Türkiye ve Bulgaristan'da Beden Eğitimi ve Spor Dersleri: Farklılıklar, Benzerlikler ve Geleceğe Yönelik Öneriler

Beyhan Özgür

## Özet

Bu çalışma, Türkiye ve Bulgaristan'daki beden eğitimi ve spor derslerini karşılaştırarak benzerliklerini, farklılıklarını ve geliştirilmesi gereken yönlerini incelemek amacıyla ele alınmıştır. Her iki ülkede de beden eğitimi ve spor derslerinin temel amacı, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlayarak, yaşam boyu sürecek fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırmaktır. Türkiye'de dersler oyun temelli ve öğretmen inisiyatifine dayalı esnek bir yapıya sahipken, Bulgaristan'da performans ölçümleri ve sistematik yaklaşımlara dayalı bir eğitim modeli ön plandadır. Türkiye'de fiziksel performans testlerinin yaygın olmaması ve ders saatlerinin sınırlı olması öne çıkarken; Bulgaristan'da oyun temelli öğrenmenin sınırlı kullanımı ve fiziksel performans testlerinin yaygın olarak kullanımı karşımıza çıkmaktadır. Çalışmada her iki ülkeye yönelik politika önerileri sunulmuş, branş çeşitliliği, performans testlerinin entegrasyonu ve ders saatlerinin artırılması gibi konular vurgulanmıştır.

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Konunun Önemi

Eğitim, bireyin topluma uyum sağlamasını kolaylaştıran ve toplumun ilerlemesine katkı sunan en önemli araçlardan biridir. Beden eğitimi ve spor dersleri, bireyin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimine katkı sunarak çok yönlü bir gelişim sağlamaktadır. Beden eğitimi ve spor dersleri, sadece bireylerin fiziksel gelişimine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda onların sosyal becerilerini, özgüvenlerini ve takım çalışmasına yönelik yetkinliklerini geliştirmeyi de hedefler (Hardman, 2008).

Genç bireyler için, sağlıklı olmak, güçlü görünmek ve diğer bireylerle kurulan etkileşimde, çevresi üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak, önemli bir konu olmuştur (Sarıkabak ve ark. 2019). Türkiye’de beden eğitimi ve spor, genellikle fiziksel aktivite ve sağlık temelli yaklaşımlar üzerine temellendirilmişken, Avrupa ülkelerinde bireylerin yaşam boyu öğrenme ve sağlıklı yaşam becerileri geliştirmesi üzerindeki etkisi daha fazla vurgulanmaktadır (Hardman & Marshall, 2009). Sporun dünyada geniş kitlelere yayılmasıyla birlikte oluşturduğu etki alanları da artmakta ve dünyadaki tüm ülkeler, sporun yarattığı olanak ve katkılarından faydalanabilmek için sürekli bir yarış içerisine girmektedirler (Sarıkabak ve Ark. 2018). Bu çalışma, Türkiye ve Bulgaristan’daki beden eğitimi ve spor ders içeriklerini karşılaştırarak, bu derslerin eğitim sistemleri üzerindeki etkilerini incelemeyi ve eğitim politikalarına yönelik öneriler sunmayı amaçlamaktadır (Dağdelen & Kösterelioğlu, 2015; Ertürk, 2013).

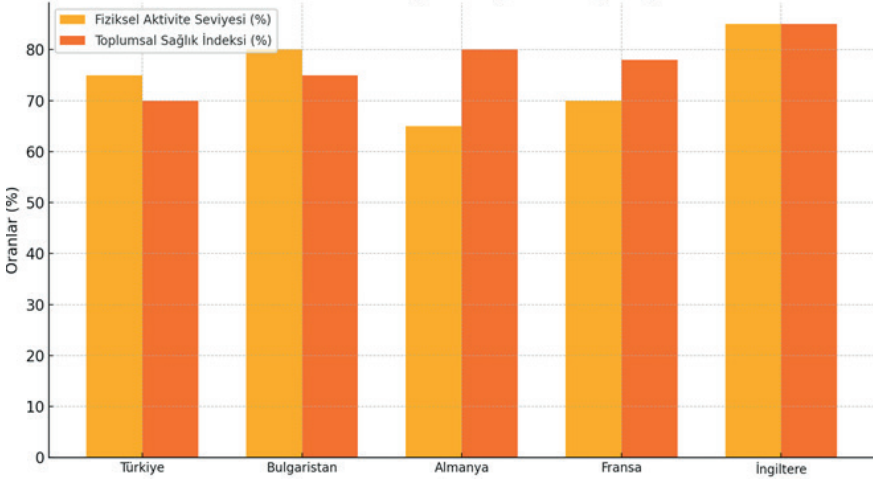
*Tablo 1: Türkiye ve Avrupa Ülkelerinde Beden Eğitimi Derslerinin Öncelikli Amaçları*

Ülke	Fiziksel Sağlık	Sosyal Gelişim	Akademik Başarı	Takım Çalışması
Türkiye	Yüksek	Orta	Orta	Yüksek
Bulgaristan	Yüksek	Yüksek	Düşük	Yüksek
Almanya	Orta	Orta	Yüksek	Orta

## 1.2. Eğitim ve Sporun Toplumsal Rolü

Günümüzde değişen yaşam koşulları ve teknolojik gelişmeler, bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, bireylerin günlük yaşamlarında yeterli fiziksel aktiviteyi sağlayamadığını ve bunun global sağlık üzerinde ciddi etkiler yarattığını belirtmektedir (WHO, 2020). Bu bağlamda beden eğitimi dersleri, bireylere yaşam boyu sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmada kritik bir rol oynamaktadır.

Türkiye’de ve Bulgaristan’da uygulanan beden eğitimi dersleri, sadece fiziksel sağlık odaklı olmayıp aynı zamanda bireylerin sosyal becerilerini, işbirliği ve liderlik yeteneklerini geliştirmeyi de hedeflemektedir. Avrupa ülkelerinde yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, bu tür derslerin öğrencilerde empati ve sosyal sorumluluk duygularını artırmada önemli bir araç olduğunu ortaya koymuştur (Hardman & Green, 2011). Bu bağlamda, Türkiye ve Bulgaristan eğitim sistemlerindeki beden eğitimi ve spor dersleri toplumsal sağlık ve eğitim politikaları açısından incelenmeye değerdir (Bulgaristan Milli Eğitim Bakanlığı, 2020; Öztürk, 2012).



Şekil 1: Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Toplumsal Sağlık İlişkisi (WHO, 2020)

### 1.3. Türkiye ve Bulgaristan Eğitim Sistemlerinde Beden Eğitimi ve Spor

Türkiye ve Bulgaristan, tarihsel bağları olan iki komşu ülke olmanın yanı sıra, eğitim sistemlerinde farklı yaklaşımlar benimsemiştir. Türkiye’de beden eğitimi ve spor, 1997 yılında uygulamaya konulan 8 yıllık zorunlu eğitim reformu sonrasında daha geniş bir müfredata entegre edilmiştir. Bu reformun ardından 2012 yılında getirilen 4+4+4 sistemi, beden eğitimi derslerinin içerik ve uygulama alanlarını daha esnek hale getirmiştir (Aydın, 2016). Öte yandan, Bulgaristan özellikle 1989 sonrası dönemde Avrupa Birliği standartlarına uyum sağlama sürecinde fiziksel kültür derslerini revize etmiş ve öğrenci merkezli uygulamalara yönelmiştir (Dimitrov, 2015).

Her iki ülkede de beden eğitimi ve spor dersleri, bireylerin fiziksel, sosyal ve bilişsel becerilerini geliştirme amacıyla şekillenmiştir. Ancak, Bulgaristan’da fiziksel performans ölçümüne ve spor branşlarının çeşitliliğine daha fazla vurgu yapılırken, Türkiye’de oyun ve fiziksel etkinlikler temel bir araç olarak kullanılmaktadır (Günay, 2011). Uluslararası literatür, bireylerin erken yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin yaşam boyu fiziksel sağlık ve akademik başarı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Bailey ve ark., 2009).

*Tablo 2: Türkiye ve Bulgaristan'daki Beden Eğitimi ve Spor Dersi Müfredatı (Hardman ve Marshall, 2009).*

Ülke	Performans Testleri	Oyun Temelli Etkinlikler	Spor Branşları	Sağlık Eğitimine Odak
Türkiye	Düşük	Yüksek	Orta	Orta
Bulgaristan	Yüksek	Orta	Yüksek	Orta

## 2. TARİHSEL PERSPEKTİF

### 2.1. Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporun Tarihi Gelişimi

Osmanlı İmparatorluğu döneminde beden eğitimi ve spor daha çok askerî ihtiyaçlara yönelik bir araç olarak ele alınmıştır. Enderun Mektebi gibi Osmanlı eğitim kurumlarında fiziksel aktiviteler askerî eğitimle iç içe geçmiş, daha çok savaş hazırlığına yönelik uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Tanzimat döneminden itibaren Batı etkisiyle birlikte modern beden eğitimi ve spor anlayışı yavaş yavaş benimsenmeye başlanmış ve bu anlayış 1869 Maarif-i Umumiye Nizamnamesi ile eğitim sistemine resmi olarak dahil edilmiştir (Somel, 2010).

Cumhuriyet'in ilanından sonra, Atatürk'ün önderliğinde gerçekleştirilen eğitim reformları kapsamında beden eğitimi ve spor ulusal kalkınmanın bir aracı olarak görülmüştür. 1933 yılında İstanbul Üniversitesi'nin yeniden yapılandırılması ve beden eğitimi ve spor bölümlerinin açılması akademik anlamda spor bilimleri temelini atılmasını sağlamıştır. 1936'da Berlin Olimpiyatları'na katılım, Türkiye'nin uluslararası spor sahnesine çıkma çabalarının bir yansıması olarak görülmüştür (İnan, 2001).

1970'ler, Türkiye'de beden eğitimi ve sporun kurumsallaşmasında önemli bir dönüm noktasıdır. İlkokul ve ortaokul düzeyindeki beden eğitimi dersleri bu dönemde daha sistematik hale getirilmiş ve modern öğretim teknikleri kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye'de 1982 Anayasası ile beden eğitimi ve sporun anayasal bir hak olarak tanınmasını sağlamış ve alandaki politikaların daha etkin bir şekilde uygulamaya başladığı görülmüştür (Akyüz, 1994).

1997 yılında uygulamaya konulan 8 yıllık zorunlu eğitim reformu beden eğitimi ve spor derslerinin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bu süreçte öğrencilere temel motor becerilerin kazandırılması hedeflenmiş ve oyun temelli öğrenme yöntemleri ön plana çıkmıştır. 2012 yılında uygulamaya konulan 4+4+4 eğitim sistemi ise beden eğitimi ve spor müfredatı çeşitlenerek daha esnek hale getirmiştir. Günümüzde teknolojik araçların kullanımı, performansa dayalı değerlendirme yöntemleri ve yaşam boyu

fiziksel aktiviteye yönlendirme bu derslerin temel unsurları haline gelmiştir (Aydın, 2016; Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı, 2012).

## 2.2. Bulgaristan’da Beden Eğitimi ve Sporun Tarihi Gelişimi

Bulgaristan’da beden eğitimi ve spor 19. yüzyılın sonlarında Avrupa’daki modernleşme hareketlerinden etkilenecek eğitim sistemine dahil edilmiştir. 1878’de bağımsızlık sonrası kurulan ilk Bulgar hükümeti Batı Avrupa’daki beden eğitimi modellerini benimseyerek bu dersleri müfredata dahil etmiştir. Bu dönemde Jimnastik (“Gimnastika”) okullarda en yaygın fiziksel aktivite olarak öne plana çıkmıştır (Petrova, 2019).

1945 sonrası dönemde Sovyet etkisi Bulgaristan’daki beden eğitimi ve spor sistemini derinden etkilemiştir. Sovyetler Birliği modeline dayalı olarak yapılandırılan beden eğitimi ve spor dersleri ideolojik bir araç olarak kullanılmıştır. Derslerde kolektivist değerlerin benimsenmesi ve “vatansever bireyler” yetiştirilmesi ön planda tutulmuştur. Ayrıca, spor branşlarına yönelik disiplinli bir yaklaşım benimsenmiş ve ulusal sporcu yetiştirme programları başlatılmıştır (Dimitrov, 2015).

1989 yılında Sovyetler Birliği’nin dağılmasının ardından Bulgaristan, Avrupa Birliği standartlarına uyum sağlama sürecinde eğitim reformları gerçekleştirmiştir. Bu reformlar kapsamında beden eğitimi ve spor derslerinin içerikleri birey merkezli bir yaklaşımla yeniden düzenlenmiştir. Avrupa Birliği eğitim politikalarına uyum sağlamak amacıyla “Yaşam Boyu Öğrenme” stratejileri benimsenmiş ve fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlık ve refah düzeyini artırmak için bir araç olarak konumlandırılmıştır (Avrupa Birliği Eğitim Standartları Raporları, 2020).

Günümüzde Bulgaristan, beden eğitimi ve spor derslerinde bireysel performans ölçümüne ve spor branşlarının çeşitliliğine büyük önem vermektedir. İlköğretim ve ortaöğretim düzeyinde uygulanan esneklik, çeviklik ve dayanıklılık testleri, öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin düzenli olarak değerlendirilmesini sağlamaktadır. Ayrıca, beden eğitimi ve spor derslerinde dijital araçların kullanımı teşvik edilmiş ve interaktif öğrenme materyalleri geliştirilmiştir (Markova, 2020).

Uluslararası literatürde Bulgaristan, beden eğitimi ve spor alanında fiziksel performansın yanı sıra sosyal katılım ve bireysel gelişimi teşvik eden uygulamalarıyla da öne plana çıkmaktadır. Avrupa Konseyi’nin 2018 raporuna göre Bulgaristan’daki beden eğitimi ve spor dersleri, fiziksel sağlık ile sosyal gelişimi dengeleyen etkili bir müfredat modeli sunmaktadır (Council of Europe, 2018).

### 3. EĞİTİM SİSTEMLERİ VE MÜFREDAT KARŞILAŞTIRMASI

#### 3.1. Türkiye ve Bulgaristan Eğitim Sisteminin Yapısı

Türkiye'de eğitim sistemi, 4+4+4 şeklinde üç kademedен oluşan 12 yıllık zorunlu eğitimi kapsamaktadır. Bu sistem, öğrencilere erken yaşlardan itibaren akademik, sosyal ve fiziksel becerilerin kazandırılmasını hedeflemektedir. İlköğretim ve ortaöğretim düzeyinde beden eğitimi ve spor dersleri zorunlu dersler arasında yer almakta ve öğrencilere oyun, spor ve fiziksel aktiviteler yoluyla sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırılması hedeflenmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı, 2012).

Bulgaristan'da ise 10 yıllık zorunlu eğitim sistemi uygulanmaktadır. İlköğretim 7 yıl, ortaöğretim ise 3 yıl sürmektedir. Bulgaristan eğitim sistemi Avrupa Birliği standartlarına uyum sağlama sürecinde birey merkezli ve performansa dayalı bir yaklaşım benimsemiştir. Beden eğitimi ve spor dersleri, fiziksel sağlık, sosyal katılım ve motor becerilerin geliştirilmesi amacıyla uygulanmaktadır (Bulgaristan Milli Eğitim Bakanlığı, 2020; Dimitrov, 2015).

*Tablo 3: Türkiye ve Bulgaristan Eğitim Sistemlerinin Karşılaştırılması*

	Türkiye	Bulgaristan
Zorunlu Eğitim Süresi	12 Yıl (4+4+4)	10 Yıl
İlköğretim Süresi	4+4 Yıl	7 Yıl
Ortaöğretim Süresi	4 Yıl	3 Yıl
Beden Eğitimi Saatleri	2 Saat/ Haftada	2-3 Saat/ Haftada
Odak Noktası	Oyun ve Fiziksel Etkinlikler	Performans Testleri ve Spor

#### 3.2. Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Amaçları ve İsimlendirilmesi

Türkiye'de beden eğitimi ve spor dersi, "Beden Eğitimi ve Spor" adıyla müfredatta yer almakta ve bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Dersin içerikleri, ilköğretim düzeyinde oyun temelli öğrenme etkinlikleriyle başlamakta ve ortaöğretimde spor branşlarına yönelik teknik becerilerin kazandırılmasıyla devam etmektedir (Ertürk, 2013; Aydın, 2016).

Bulgaristan'da ise beden eğitimi dersi "Fiziksel Kültür" adıyla müfredatta yer almakta ve öğrencilerin fiziksel sağlıklarını korumalarını, motor becerilerini geliştirmelerini ve disiplin kazanmalarını hedeflemektedir.

Ayrıca, Avrupa Birliği politikaları doğrultusunda bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi de dersin temel amaçları arasında yer almaktadır (Petrova, 2019; Avrupa Birliği Eğitim Standartları Raporları, 2020).

### 3.3. İlkokul ve Ortaokul Müfredatlarında Beden Eğitimi ve Spor

Türkiye’de ilkokul müfredatında beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin oyun ve fiziksel etkinlikler yoluyla temel motor beceriler kazanmasını hedeflemektedir. Müfredatta, koşma, zıplama, yakalama ve atma gibi becerilere ağırlık verilmekte ve oyun temelli etkinlikler ön planda tutulmaktadır. Ortaöğretim düzeyinde ise futbol, voleybol, basketbol gibi takım sporlarının yanı sıra bireysel spor branşlarına yönelik uygulamalar da yapılmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı, 2012; Aydın, 2016).

Bulgaristan’da ise beden eğitimi ve spor müfredatı daha çok fiziksel performans ölçümüne yönelik etkinliklere odaklanmaktadır. İlköğretimde esneklik, çeviklik ve dayanıklılık testleri yapılarak öğrencilerin fiziksel yeterlilik düzeyleri düzenli olarak değerlendirilmektedir. Ortaöğretimde ise jimnastik, atletizm ve yüzme gibi spor branşlarına yönelik teknik beceriler öğretilmekte ve performans ölçümleri dersin bir parçası haline gelmektedir (Dimitrov, 2015; Markova, 2020).

*Tablo 4: İlkokul ve Ortaokul Düzeyinde Beden Eğitimi Müfredatı Karşılaştırması*

	Türkiye	Bulgaristan
İlkokul	Oyun ve Fiziksel Etkinlikler	Performans Testleri ve Egzersizler
Ortaokul	Takım Sporları ve Bireysel Sporlar	Jimnastik, Atletizm ve Yüzme

### 3.4. Fiziksel Performans Testleri ve Kullanılan Öğretim Yöntemleri

Türkiye’de son yıllarda beden eğitimi ve spor derslerinde oyun temelli öğrenme yöntemleri öne çıkmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteler yoluyla temel beceriler kazanmaları ve işbirliği yeteneklerini geliştirmeleri hedeflenmektedir. Ancak fiziksel performans testleri, henüz müfredatta yaygın olarak uygulanmamaktadır. Kullanılan değerlendirme yöntemleri genellikle öğretmen gözlemlerine dayanmaktadır (Aydın, 2016).

Bulgaristan’da ise performansa dayalı değerlendirme yöntemleri yaygındır. Öğrenciler, her eğitim döneminin başında ve sonunda fiziksel performans testlerine tabi tutulmaktadır. Bu testler arasında esneklik (otur-

uzan testi), çeviklik (T-testi), dayanıklılık (600 metre koşusu) ve patlayıcı kuvvet (sağlık topu atışı) gibi ölçümler yer almaktadır. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini ve dersin etkinliğini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Dimitrov, 2015).

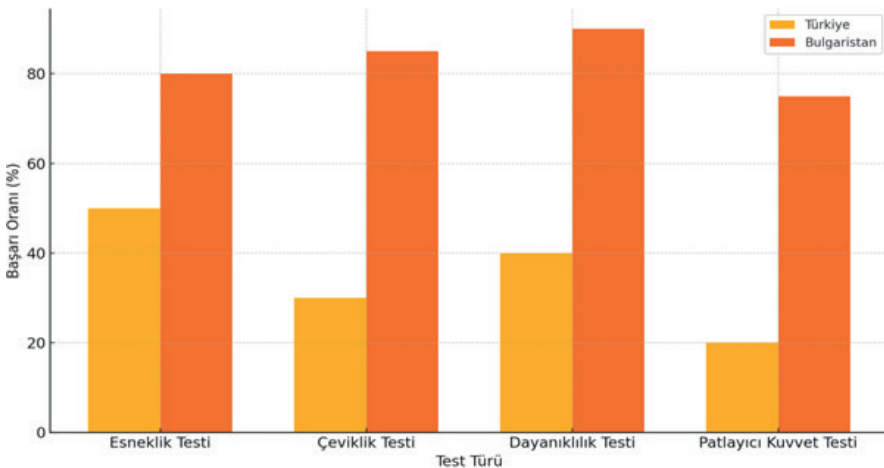
*Tablo 5: Fiziksel Performans Testlerinin Uygulanma Durumu*

	Türkiye	Bulgaristan
Esneklik Testi	Nadiren Kullanılıyor	Yaygın Kullanılıyor
Çeviklik Testi	Kullanılmıyor	Yaygın Kullanılıyor
Dayanıklılık Testi	Sınırlı Kullanılıyor	Yaygın Kullanılıyor
Patlayıcı Kuvvet Testi	Kullanılmıyor	Yaygın Kullanılıyor

### 3.5. Ders Saatlerinin Etkisi

Türkiye'de beden eğitimi ve spor dersi saatleri haftada ortalama 2 saat ile sınırlıdır. Bu durum, öğrencilerin fiziksel gelişim hedeflerine ulaşmasında yetersiz kalabilmektedir. Öğretim yöntemlerinin süreye göre yoğunlaştırılması gerekliliği Türkiye'de önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Ertürk, 2013).

Bulgaristan'da ise beden eğitimi ve spor ders saatleri, ilkokulda haftada 2-3 saat, ortaöğretimde ise haftada 3 saate kadar çıkmaktadır. Daha fazla süre öğrencilerin fiziksel aktivitelerle düzenli olarak ilgilenmesini sağlamaktadır. Avrupa Komisyonu raporları, ders sürelerinin artmasının öğrencilerin genel sağlık ve akademik başarıları üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır (Council of Europe, 2018).



*Şekil 2: Türkiye ve Bulgaristan'da Performans Test Sonuçları*



## 4. ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ VE UYGULAMA FARKLILIKLARI

### 4.1. Oyun Temelli Öğrenme Yöntemleri

Türkiye’de beden eğitimi ve spor derslerinde oyun temelli öğrenme yöntemleri ağırlıklı olarak kullanılmaktadır. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri eğlenceli bir ortamda öğrenmesini sağlamayı ve sosyal beceriler geliştirmelerini hedeflemektedir. Oyun temelli öğrenme ilkökul düzeyinde temel motor becerilerin geliştirilmesine, takım ruhunun teşvik edilmesine ve öğrencilerin fiziksel aktivitelere olan ilgisinin artırılmasına katkı sağlamaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı’nın güncel müfredatında oyun temelli etkinliklerin, öğrencilerin hareket kabiliyetlerini artırmada etkin bir araç olduğu belirtilmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı, 2012).

Uluslararası literatürde oyun temelli öğrenme, bireyin problem çözme, iş birliği ve liderlik becerilerini geliştirmede de etkili bir yöntem olarak vurgulanmaktadır. Bailey (2006) oyun temelli öğrenmenin öğrencilerin fiziksel aktivitelerde daha fazla katılım göstermesini sağladığını ve ders dışı aktivitelerde fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmelerine katkıda bulunduğunu ifade etmektedir.

Bulgaristan’da ise oyun temelli öğrenme yöntemleri daha sınırlı bir şekilde uygulanmaktadır. Fiziksel performansa dayalı aktiviteler ders içeriğinde daha baskındır. Ancak, son yıllarda Avrupa Birliği projeleri kapsamında oyun temelli yaklaşımların yaygınlaştırılması yönünde çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını artırmak ve eğitimi daha kapsayıcı hale getirmek amaçla yürütülmektedir (Markova, 2020).

### 4.2. Fiziksel Performans Testleri ve Yıllık Planlar

Bulgaristan’da beden eğitimi ve spor derslerine başlamadan önce öğrencilerin fiziksel performans düzeylerini ölçmek amacıyla esneklik, çeviklik, dayanıklılık gibi testler uygulanmaktadır. Bu testler, öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini belirlemek ve bireysel gelişim hedeflerini planlamak için kullanılmaktadır. Örneğin, “600 metre koşusu” testi dayanıklılık ölçümünde; “otur-uzan testi” ise esneklik değerlendirmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Performans test sonuçları, öğretmenlerin yıllık planlarını oluştururken dikkate aldıkları en temel veriler olarak karşımıza çıkmaktadır (Dimitrov, 2015).

Türkiye’de ise fiziksel performans testleri henüz yaygın olarak uygulanmamaktadır. Ancak son yıllarda fiziksel uygunluk testleri belirli

okullarda pilot uygulamalarla başlamıştır. Bu testler, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini değerlendirmek ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını teşvik etmek amaçla yapılmaktadır. Türkiye'de öğretmenler, yıllık planlarını oluştururken daha çok oyun temelli etkinlikleri ve grup aktivitelerini ön planda tutmaktadır (Aydın, 2016).

Uluslararası raporlara göre fiziksel performans testleri öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. WHO (2018) raporuna göre, düzenli fiziksel performans testleri, öğrencilerin fiziksel aktivitelerdeki motivasyonunu artırmakta ve bireysel hedef belirlemeye olanak sağlamaktadır.

### **4.3. Dersin İşleniş Süreçleri**

Her iki ülkede de beden eğitimi ve spor dersleri, genel olarak ısınma, ana etkinlik ve soğuma bölümlerine ayrılmaktadır. Ancak bu bölümlerin işleniş şekli, ülkelerin eğitim sistemlerine ve beden eğitimi ve spor yaklaşımlarına göre farklılık göstermektedir.

#### **4.3.1. Türkiye'de İşleniş Süreçleri**

Türkiye'de beden eğitimi derslerinde ısınma bölümü, genellikle hafif aerobik aktiviteler, esneme hareketleri ve temel koordinasyon egzersizlerinden oluşmaktadır. Amaç, öğrencilerin fiziksel aktiviteye bedensel olarak hazır hale gelmesini sağlamaktır. Isınma süreleri genellikle 5-10 dakika arasında değişmektedir.

Ana etkinlik bölümü daha çok oyun temelli etkinlikler ve grup aktivitelerine odaklanmaktadır. Bu bölümde futbol, voleybol, basketbol gibi takım sporlarının yanı sıra, bireysel spor dallarıyla ilgili temel beceriler öğretilmektedir. Türkiye'deki beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmek için iş birliği gerektiren etkinliklere de ağırlık verilmektedir. Ancak, bu bölüm genellikle öğretmenin inisiyatifine bağlı olarak şekillenmektedir ve standart bir yapı izlenmemektedir (Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı, 2012).

Soğuma bölümü, gevşeme ve esneme hareketlerini içerir ve genellikle 5 dakikayla sınırlıdır. Bu bölüm, öğrencilerin fiziksel aktivite sonrası kas gevşemesini ve genel rahatlamayı hedefler.

#### **4.3.2. Bulgaristan'da İşleniş Süreçleri**

Bulgaristan'da beden eğitimi ve spor dersleri daha sistematik bir şekilde yapılandırılmıştır. Isınma bölümü belirli protokollere göre uygulanır; esneme, aerobik hareketler, hafif koşular gibi aktiviteleri içerir. Ayrıca

Bulgaristan’da ısınma süreci öğrencilerin nabız hızını ideal seviyeye çıkarma ve kas-iskelet sistemini fiziksel aktiviteye hazırlama amacıyla detaylı bir şekilde planlanmaktadır; ısınma bölümü, genellikle 10-15 dakika sürmektedir (Dimitrov, 2015).

Ana etkinlik bölümü, belirli bir spor branşı veya fiziksel beceriye odaklıdır. Bu bölümde jimnastik, atletizm, yüzme gibi spor dallarına yönelik teknik ve taktik beceriler öğretilir. Öğrenciler, bireysel ve grup performansları üzerinden değerlendirilir. Ders sırasında öğrencilerin fiziksel performanslarını ölçmeye yönelik ara testler uygulanabilir. Bulgaristan’da ana etkinlik bölümü, öğrenci merkezli bir yaklaşımla planlanır ve öğrenci gelişiminin izlenmesi için aşamalı bir yapı izlenir (Petrova, 2019).

Soğuma bölümü öğrencilerin kas gevşemesini ve genel rahatlamasını sağlamak için çeşitli esneme hareketleri, nefes egzersizleri ve hafif yürüyüşlerden oluşur. Bulgaristan’da bu bölüm, kas toparlanmasını hızlandırmayı hedefleyen bilimsel prensiplere göre yapılandırılır ve yaklaşık 10 dakika sürer. Ayrıca, soğuma sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteyle ilgili düşüncelerini paylaşabilecekleri kısa geri bildirim oturumları yapılır.

*Tablo 6: Türkiye ve Bulgaristan Beden Eğitimi ve Spor derslerinin işleniş süreçleri*

Süreç	Türkiye	Bulgaristan
Isınma	Aerobik hareketler, esneme (5-10 dk)	Detaylı planlama, hafif koşu (10-15 dk)
Ana Etkinlik	Oyun ve grup aktiviteleri	Spor branşı odaklı, performans ölçümleri
Soğuma	Esneme, gevşeme (5 dk)	Kas toparlanma teknikleri (10 dk)

Türkiye’de beden eğitimi dersleri daha esnek bir yapıya sahipken, Bulgaristan’da bu süreçler sistematik bir şekilde planlanmış ve uygulanmaktadır. Bulgaristan’daki yapılandırılmış süreçler, öğrencilerin fiziksel becerilerinin daha etkili bir şekilde gelişimine olanak tanımaktadır (Dimitrov, 2015; Öztürk, 2012).

## 5. SONUÇ

### 5.1. Benzerlikler

İki ülkenin beden eğitimi ve spor dersleri genel amaçlar bakımından önemli benzerlikler göstermektedir. Her iki ülkede de beden eğitimi ve spor derslerinin temel amacı, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek ve yaşam boyu sürecek fiziksel aktivite alışkanlıkları

kazandırmaktır. Bu ortak yaklaşım, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) fiziksel aktivitenin bireyin genel sağlığı üzerindeki önemine vurgu yapan raporlarıyla uyumludur (WHO, 2018).

Türkiye ve Bulgaristan'da beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin takım çalışması, liderlik, problem çözme gibi sosyal becerilerini geliştirmeyi hedeflerken; fiziksel aktiviteler yoluyla özgüven ve disiplin gibi kişisel özelliklerin de güçlendirilmesine katkıda bulunmaktadır. UNESCO'nun "Physical Education and Sport in Schools" raporu, bu derslerin bireylerin sosyal uyum süreçlerini hızlandırmada kritik bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır (UNESCO, 2015).

### **5.2.Farklılıklar**

Türkiye'de beden eğitimi ve spor ders içerikleri daha esnek ve öğretmen inisiyatifine bağlı bir yapı sunmaktadır. Oyun temelli öğrenme yöntemleri ve grup etkinlikleri Türkiye'deki beden eğitimi ve spor ders müfredatının temel unsurlarıdır. Bu esneklik, öğretmenlerin dersleri öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre şekillendirmelerine olanak tanımaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı, 2012). Ancak, bu durumun standartlaştırılmış bir değerlendirme sisteminin olmaması nedeniyle derslerin etkinliğini ölçmede zorlukların olduğu belirtilmiştir (Ayдын, 2016).

Bulgaristan'da ise beden eğitimi ve spor dersleri daha sistematik ve performansa dayalı bir yapıya sahiptir. Her ders belirli bir hedef doğrultusunda yapılandırılmıştır ve öğrencilerin fiziksel performanslarının düzenli olarak ölçülmesini içermektedir. Performans testleri bireysel gelişim hedeflerinin belirlenmesi ve derslerin etkinliğinin değerlendirilmesi açısından önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Avrupa Birliği Eğitim Standartları Raporları, Bulgaristan'daki sistematik yapının öğrencilerin fiziksel becerilerinin daha etkili bir şekilde geliştirilmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır (Council of Europe, 2018).

### **5.3. Sosyal ve Duygusal Beceri Gelişimi**

Her iki ülkede de beden eğitimi ve spor dersleri bireylerin sosyal ve duygusal becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Türkiye'de oyun temelli etkinlikler, öğrencilerin iş birliği, empati ve liderlik gibi sosyal beceriler geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Takım sporlarına ağırlık verilmesi, öğrencilerin takım ruhu ve dayanışma bilinci kazanmasını teşvik etmektedir (Ertürk, 2013).

Bulgaristan'da ise bireysel spor becerilerinin yanı sıra fiziksel performansa dayalı değerlendirme yöntemleri, öğrencilerin öz disiplin ve hedef odaklılık

gibi kişisel beceriler geliştirmesine imkan vermektedir. Performans testleri, öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini ve kişisel hedefler belirlemelerine katkı sağlamaktadır. Avrupa Konseyi'nin 2018 raporunda Bulgaristan'daki beden eğitimi ve spor dersi müfredatının bireysel sorumluluk bilincini artırmada etkili olduğu vurgulanmıştır (Council of Europe, 2018).

Sonuç olarak, Türkiye ve Bulgaristan'ın beden eğitimi müfredatları genel amaçlar bakımından benzerlik göstermekle birlikte, uygulama yöntemleri açısından önemli farklılıklar içermektedir. Türkiye'deki esnek yapı, bireysel ihtiyaçlara cevap verme potansiyeli taşırken; Bulgaristan'daki sistematik yaklaşım, öğrencilerin fiziksel ve bireysel becerilerinin daha etkin bir şekilde geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Her iki modelin de güçlü yönleri olduğu gibi geliştirilmesi gereken yönleri bulunmaktadır.

## 5. ÖNERİLER

### 5.1. Eğitim Politikalarına Yönelik Öneriler

#### 5.1.1. Türkiye için Öneriler

- **Branş Çeşitliliği:** Türkiye'de beden eğitimi derslerinin içeriği, mevcut oyun temelli etkinliklerin yanı sıra jimnastik, atletizm ve yüzme gibi bireysel spor branşlarını da kapsayacak şekilde genişletilmelidir. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin fiziksel ve motor becerilerinin daha kapsamlı bir şekilde gelişmesine olanak sağlayacaktır (Aydın, 2016).
- **Fiziksel Performans Ölçümü:** Türkiye'de fiziksel performans testleri daha yaygın hale getirilmeli ve derslerin bireysel gelişim hedeflerine ulaşmasını destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır. Performans ölçümlerinin müfredata dahil edilmesi, öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerinin izlenmesine olanak tanıyabilir (Ertürk, 2013).
- **Ders Saatlerinin Artırılması:** Türkiye'de haftalık beden eğitimi ders saatleri artırılmalı ve bu derslerin zorunlu eğitimin bir parçası olarak daha geniş bir zaman dilimine yayılması sağlanmalıdır.

#### 5.1.2. Bulgaristan için Öneriler

- **Oyun Temelli Öğrenme:** Bulgaristan'da oyun temelli öğrenme yöntemleri müfredata daha geniş bir şekilde entegre edilmelidir. Bu yöntemler, öğrencilerin sosyal beceriler geliştirmesine, fiziksel aktivitelere daha fazla katılım göstermesine ve öğrenme sürecini eğlenceli hale getirmesine katkıda bulunabilir (Markova, 2020).

- **Esneklik ve Çeşitlilik:** Bulgaristan'daki sistematik yapının yanına esnek öğretim yöntemleri eklenerek, derslerin öğrencilerin ilgi alanlarına göre uyarlanması sağlanabilir.

## **5.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler**

### **5.2.1. Karşılaştırmalı Çalışmalar**

- Türkiye ve Bulgaristan'ın eğitim sistemlerindeki reformların uzun vadeli etkilerini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar, reformların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkilerini değerlendirmeye olanak tanıyabilir (Dimitrov, 2015; Öztürk, 2012).
- Eğitim sistemleri arasında yapılan uluslararası karşılaştırmalar, müfredat geliştirme ve öğretim yöntemlerinin iyileştirilmesine yönelik veri sağlayabilir.

### **5.2.2. Avrupa Birliği ile İşbirlikleri**

- Avrupa Birliği standartlarına uyum sürecinde Türkiye ve Bulgaristan arasındaki işbirlikleri artırılmalıdır. Ortak projeler, her iki ülkenin beden eğitimi ve spor politikalarını karşılıklı olarak geliştirmelerine katkı sağlayabilir (Council of Europe, 2018).
- AB destekli pilot programlar, oyun temelli öğrenme ve performans testleri gibi yenilikçi yaklaşımların uygulanabilirliğini değerlendirmek için kullanılabilir.

### **5.2.3. Teknolojik Uygulamalar**

- Beden eğitimi derslerinde dijital araçların ve teknolojik uygulamaların kullanımı artırılmalıdır. Fiziksel aktivite takibi, bireysel gelişim planlaması ve öğrenci motivasyonunu artıracak dijital platformlar geliştirilmelidir (UNESCO, 2015).

## Kaynakça

- Akyüz, Y. (1994). Türk eğitim tarihi. Ankara: Pegem Yayınları.
- Aydın, E. (2016). Türkiye’de beden eğitimi ve spor derslerinin müfredat analizi. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 157-174.
- Avrupa Birliği Eğitim Standartları Raporları. (2020). European standards in education. European Commission Publications.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2009). Physical activity: An underestimated investment in human capital, *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 267-283.
- Bulgaristan Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). Eğitim ve öğretim müfredatı. Sofya: Eğitim ve Bilim Bakanlığı Yayınları.
- Council of Europe. (2018). Physical education and sport for democracy and human rights. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Dağdelen, M. & Kösterelioğlu, İ. (2015). Türkiye’de Beden Eğitimi Derslerinin Amaca Uygun Kullanımı.
- Dimitrov, I. (2015). Physical culture in Bulgarian schools: A historical perspective. *International Journal of Physical Education*, 52(3), 45-56.
- Ertürk, S. (2013). Eğitimde program geliştirme. Ankara: Pegem Yayınları.
- Günay, M. (2011). Türkiye’deki beden eğitimi ve spor derslerinin gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 125-138.
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5-28.
- Hardman, K., & Green, K. (2011). Contemporary issues in physical education: International perspectives. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Hardman, K., & Marshall, J. J. (2009). Physical education: An essential contributor to lifelong health and wellbeing. *International Journal of Physical Education*, 46(2), 72-86.
- İnan, A. (2001). Atatürk ve eğitim reformları. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Markova, I. (2020). Innovative methods in Bulgarian physical education. *Journal of Educational Innovations*, 32(4), 15-30.
- Öztürk, M. (2012). Beden Eğitimi ve Toplum Sağlığı. Ankara: Akademik Araştırmalar Dergisi.
- Petrova, D. (2019). Evolution of physical education in Bulgaria. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(2), 87-103.
- Sarıkabak, M., Eyüboğlu, E., & Ayrancı, M. (2018). Bocce (Petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin, akademik erteleme davranışları üzerine

etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 163-177.

Sarıkabak, M., Karakulak, İ., & Sunay, H. (2021). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Spormetre*, 17(3), 119-133. <https://doi.org/10.33689/spormetre.554925>

Somel, S. A. (2010). *Osmanlı eğitiminin modernleşme süreci*. İstanbul: İletişim Yayınları. Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı. (2012). *İlköğretim beden eğitimi ve spor dersleri müfredatı*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

UNESCO. (2015). *Physical education and sport in schools: Global report*. Paris: UNESCO Publishing.

WHO (World Health Organization). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: WHO Press.

WHO (World Health Organization). (2018). *Physical activity and health: Evidence-based recommendations*. Geneva: WHO Press.