



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**10-12 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE  
DEMOGRAFİK DURUMLARININ SOSYAL BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI  
(VAN İLİ ÖRNEĞİ)**

Yasin ÖZTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

10-12 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE  
DEMOGRAFİK DURUMLARININ SOSYAL BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI  
(VAN İLİ ÖRNEĞİ)

Yasin ÖZTÜRK

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent Asma

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı


Beden Eğitimi ve Spor Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

## KABUL VE ONAY

Yasin ÖZTÜRK tarafından hazırlanan "10-12 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Durumlarının Sosyal Becerileri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması" başlıklı bu çalışma, 17/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

[ İ m z a ] 

[ Doç. Dr. Hatice İlhan ODABAŞI ] (Başkan)

[ İ m z a ] 

[ Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA ] (Danışman)

[ İ m z a ] 

[ Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer SELÇUK ]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

[Doç. Dr.Fuat TANHAN]

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... ay süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

01/07/2019

Yasın ÖZTÜRK

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca beni her konuda destekleyen ilgi ve yardımını esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA'ya, tez yazımı aşamasında her türlü desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Çetin GÜLER' e, Dr. Öğr. Üyesi Sanem ŐEHRİBANOĞLU'na ve bu zorlu süreçte beni motive eden, kıymetli zamanlarını ayıran değerli dostum Levent ARAS'a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.



## ÖZET

ÖZTÜRK, Yasin *10-12 Yaş Aralığında Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Ve Demografik Durumlarının Sosyal Becerileri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Van İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2019.

Bu araştırma 10-12 yaş aralığında bulunan öğrencilerin fiziksel uygunluk durumlarının sosyal becerileri üzerindeki etkisinin incelemek amacıyla yapılmıştır. Tarama modelinde yapılan bu araştırmaya Van iline bağlı 5 tane özel okul, 5 tane merkeze yakın devlet okulları ve 5 tane merkeze uzak devlet okullarında örgün olarak eğitimine devam etmekte olan 10-12 yaş grubu 270 erkek, 255 kız öğrenci olmak üzere toplam 525 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak sosyal beceri ölçeği, demografik anketi ve fiziksel uygunluk formu kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS istatistiksel paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Normallik sınaması için Kolmogorov Smirnov testi yapıldı, normal dağılım gösteren veriler için ikili karşılaştırmalarda bağımsız t-testi ikiden fazla değişkenin karşılaştırıldığı durumlarda tek yönlü ANOVA testi, gruplar arasında farklılıkların kaynağının tespiti için Post- Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan değişkenler için ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılması için Kruskal – Wallis testi kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi ( $P < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir. Cinsiyetlere göre öğrencilerin Euro-fit testi verilerininin bağımsız t testi sonuçlarına göre; Durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, bükülü kol ile asılma testi, 10 x 5 m mekik koşu testi ve sosyal beceri puanı ( $P < 0,05$ ) anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Boy, kilo, flamingo denge testi, disklere dokunma testi otur-uzun testi, pençe kuvvet testinde ise ( $P > 0,05$ ) düzeyinde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilerine göre daha sosyal oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Babanın ve annenin öğrenim durumları, ailedeki birey sayısında öğrencilerin sosyal beceriler üzerinde bir etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel uygunluk testlerin bazılarında sosyal beceri üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğunu bazı testlerin ise sosyal beceri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### Anahtar Sözcükler

Fiziksel Uygunluk, Euro-fit test bataryası, sosyal beceri, demografik durum.

## ABSTRACT

ÖZTÜRK, Yasin *Investigation Of The Effects Of Physical Fitness And Demographic Status On Social Skills Of Students In The 10-12 Age Group (Example Of Van Province)* Master's Thesis, Van, 2019.

The aim of this research is to investigate the effect of physical fitness status on social skills of students in the 10-12 age groups. Students educated in 5 private schools, 5 public schools located far from city, 5 public schools located close to the city participated in this study, which was performed by scanning model. These students were between 10 and 12 years old. A total of 525 students, 270 male and 255 female students, participated in this study. Social skills scale, demographic questionnaire and physical fitness form were used as data collection tools. The collected data were analyzed by using SPSS statistical package program. Kolmogorov-Smirnov Test were used to show normal distribution. During the analyses in the cases of data, normality and homogeneity of variances are provided; for binary comparisons independent t test, for multiple comparisons one way Anova test and for the determination of the source of differences between groups Tukey test were used. Mann-Whitney U test in binary comparisons and Kruskal – Wallis test in pairwise comparisons were used for non-parametric variables. In this study, the level of significance ( $P < 0,05$ ) was determined. According to the results of the independent t-test of Eurofit test data, by genders, it was released that there was a significant difference ( $P < 0,05$ ) between long jump, 30 second shuttle test, twisted arm test, 10x5 shuttle running test, social skill score. But in height, kilo, flamingo balance test, touch testing, sit long test, claw force test there was no significant difference ( $P > 0,05$ ). As a result, it is concluded that female students are more social than male students. The level of education of parents and the number of individuals in the family have an impact on students' social skills. While some physical fitness tests have an impact on social skills, it is concluded that some tests do not make a significant difference on social skills.

### Key Words

Physical Fitness, Eurofit test battery, social skill scale, demographic situation.

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	i
<b>BİLDİRİM</b> .....	i
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	iii
<b>ÖZET</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vi
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	x
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	xi
<b>RESİMLER DİZİNİ</b> .....	xii
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	xiii
<b>1.BÖLÜM: GİRİŞ</b> .....	1
<b>2.BÖLÜM: GENEL BİLGİLER</b> .....	2
<b>2.1. Fiziksel Uygunluk</b> .....	2
2.1.1. Çocuklarda Fiziksel Uygunluk.....	2
2.1.2. Fiziksel Uygunluk Düzeyi Neden Ölçülür ve Amaçları Nelerdir.....	3
<b>2.2. Spor Nedir</b> .....	3
2.2.1. Sporun Sınıflandırılması.....	4
2.2.1.1. Performans Sporü.....	4
2.2.1.2. Kitle Sporü.....	4
2.2.1.3. Okul Sporü.....	4



<b>2.3. Sporun Amacı Nedir.....</b>	<b>4</b>
<b>2.4. Sporun Kişilik Üzerine Etkisi.....</b>	<b>5</b>
<b>2.5. Sporun Sosyalleşme Üzerindeki Etkisi.....</b>	<b>6</b>
<b>2.6. 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Gelişim Özellikleri, İlgi ve İhtiyaçları.....</b>	<b>6</b>
2.6.1. 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Gelişim Özellikleri, İlgi ve İhtiyaçları.....	7
<b>2.7. Çocuklarda Motor Gelişim.....</b>	<b>7</b>
2.7.1. Çocuklarda Temel Motorik Özellikler.....	8
2.7.1.1. Çocuklarda Kuvvet.....	8
2.7.1.2. Çocuklarda Dayanıklılık.....	9
2.7.1.3. Çocuklarda Sürat.....	10
2.7.1.4. Çocuklarda Esneklik.....	10
2.7.1.5. Çocuklarda Koordinasyon.....	11
<b>2.8. Çocuklarda Sosyal Gelişim.....</b>	<b>11</b>
<b>2.9. 0-12 Yaş Çocuklarında Sosyalleşme Özellikleri.....</b>	<b>12</b>
2.9.1. Arkadaş Edinme.....	12
2.9.2. Gruba Katılma.....	12
2.9.3. Çocuk Kavga ve Tartışma .....	12
2.9.4. İş birliği.....	13
2.9.5. Rekabet.....	13
2.9.6. Kız- Erkek Çocuk İlişkisi.....	13
<b>2.10. Psiko-Sosyal Gelişim Teorisi.....</b>	<b>13</b>
2.10.1. Ericson' a Göre Psikososyal Gelişim.....	14

2.10.1.1. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12 yaş).....	14
<b>2.11. Sosyal Beceri.....</b>	<b>14</b>
2.11.1. Sosyal Beceri Eğitim.....	15
2.11.2. Sosyal Beceri Eğitiminde Kullanılan Yöntemler.....	15
2.11.2.1. Antrenörlük Yöntemi.....	15
2.11.2.2. Rol Oynama Yöntemi .....	15
2.11.2.3 .Model Alma Yöntemi.....	16
2.11.2.4 . Doğrudan Öğretim Yöntemi.....	16
2.11.2.5. Bilişsel Süreç Yöntemi .....	16
2.11.2.6 . Akran Destekli Öğrenme Yöntemi .....	16
2.11.2.7 . İşbirlikçi Öğrenme .....	16
2.11.3. Sosyal Beceri Yaş .....	16
2.11.4. Sosyal Beceri ve Cinsiyet.....	17
2.11.5. Sosyal Beceri ve Sosyo-Ekonomik Düzey .....	17
2.11.6. Sosyal Beceri ve Spor .....	17
<b>3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1. Araştırmanın Amacı.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Araştırmanın Önemi.....</b>	<b>19</b>
<b>3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem.....</b>	<b>19</b>
<b>3.4. Araştırmanın Hipotez Cümleleri:.....</b>	<b>19</b>
<b>3.5. Veri Toplama Aracı.....</b>	<b>20</b>
<b>3.6 .Verilerin Toplanması.....</b>	<b>20</b>
<b>3.7.Araştırmada Kullanılan Ölçek Anket ve Testler.....</b>	<b>20</b>

3.7.1. Sosyal Beceri Ölçeği.....	20
3.7.2. Sosyo-ekonomik düzeyini belirleyen anket.....	20
<b>3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları.....</b>	<b>20</b>
<b>3.9. Araştırma verilerinin İstatistiksel Analizi.....</b>	<b>21</b>
<b>3.10. Çalışmanın Etiği.....</b>	<b>21</b>
<b>3.11. Antropometrik Ölçümler.....</b>	<b>21</b>
3.11.1. Boy Uzunluğu.....	22
3.11.2. Vücut Ağırlığı.....	22
<b>3.12. Euro-fit Test Protokolleri.....</b>	<b>22</b>
3.12.1. Disklere Dokunma Testi.....	22
3.12.2. Eurofit 30 sn Mekik Testi.....	23
3.12.3. Bükülü Kol İle Asılma Testi.....	24
3.12.4. 10 x 5m Mekik Testi.....	25
3.12.5. Flamingo Denge Testi.....	26
3.12.6. Otur -Uzan Esneklik Testi.....	26
3.12.7. Pençe Kuvveti Testi.....	28
3.12.8. Durarak Uzun Atlama Testi .....	29
<b>4. BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>31</b>
<b>5. BÖLÜM: TARTIŞMA.....</b>	<b>43</b>
<b>6. BÖLÜM: SONUÇ.....</b>	<b>51</b>
<b>7. BÖLÜM: ÖNERİLER.....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>54</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>64</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**AAHPERD:** American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

**ark.:** Arkadaşları.

**cm.:** Santimetre

**kg.:** Kilogram

**KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**m.:** Metre

**M.U.D.O:** Merkeze Uzak Devlet Okulları

**M.Y.D.O:** Merkeze Yakın Devlet Okulları

**Ö.O:** Özel Okul

**SBÖ:** Sosyal Beceri Ölçeği

**SPSS:** Statistical Package for the Social Science

**vs:** Vesaire

**WHO:** Dünya Sağlık Örgü

## TABLOLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa No
<b>Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Genel Özellikleri .....</b>	<b>31</b>
<b>Tablo 2: Kolmogorov- Simirnow Test Sonuçları .....</b>	<b>32</b>
<b>Tablo 3: Cinsiyetlere Göre Tanımlayıcı Bilgiler ve Cinsiyetlere Göre Anlamlılık Düzeyleri .....</b>	<b>33</b>
<b>Tablo 4: Okul Türlerine Göre Tanımlayıcı Bilgiler ve Anlamlılık Düzeyleri.....</b>	<b>34</b>
<b>Tablo 5: Okul ve Cinsiyetlere Göre Tanımlayıcı Bilgiler ve İstatistikler .....</b>	<b>35</b>
<b>Tablo 6: Farklı Okullardaki Kız Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Durumları, Demografik Özellikleri ve Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 7: Farklı Okullardaki Erkek Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Durumları, Demografik Özellikleri ve Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılması.....</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 8: Öğrencilerin babalarının eğitim durumları ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 9: Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo10: Ailedeki birey sayısı ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>40</b>
<b>Tablo 11: Ev sahipliği olma durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo12: Öğrencilerin evlerinde bulunan oda sayısı ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo13: Evlerin ısıtma durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>42</b>
<b>Tablo14: Ailelerin ortalama aylık gelirleri ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması.....</b>	<b>42</b>

## RESİMLER DİZİNİ

<b>Resim</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Resim1: Disklere Dokunma Testi .....</b>	<b>22</b>
<b>Resim 2: Mekik Testi .....</b>	<b>23</b>
<b>Resim3: Bükülü Kol İle Asılma Testi .....</b>	<b>24</b>
<b>Resim 4: Mekik Koşu 10 X 5 M Testi.....</b>	<b>25</b>
<b>Resim 5: Flamingo (Denge) Testi.....</b>	<b>26</b>
<b>Resim 6: Otur-Uzan Esneklik Testi.....</b>	<b>28</b>
<b>Resim 7: El Kavrama (Pençe) Kuvveti Testi .....</b>	<b>29</b>
<b>Resim 8: Durarak Uzun Atlama Testi.....</b>	<b>30</b>

## EKLER LİSTESİ

<b>EK</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>EK 1: Euro-Fit Denek Test Takip Formu.....</b>	<b>64</b>
<b>EK 2: Sosyal Beceri Ölçeği.....</b>	<b>65</b>
<b>EK 3: Sosyo- Ekonomik Düzey Anketi .....</b>	<b>66</b>
<b>EK 4: Veri Toplama Talebi Belgesi.....</b>	<b>68</b>
<b>EK 5: Sosyal Beceri Puanı, Baba Ve Annenin Öğrenim Durumları, Aile Birey Sayısı, Ev Sahipliği, Ev Oda Sayısı, Ev Isıtma Durumu Ve Aylık Gelir Durumu.....</b>	<b>69</b>

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

Fiziksel uygunluk; kalp solunum dayanıklılığı, kassal kuvvet, kassal dayanıklılık, kas gücü ve motorik özelliklerden esneklik, denge, sürat, çeviklik, reaksiyon zamanı gibi kavramları içerir. Bu kavramlar fiziksel uygunluğun hem sağlık ile ilişkili hem de performans ile ilgili kavramları oluşturur. Kalp solunum dayanıklılığı, kas dayanıklılığı ve kuvveti, esneklik, beden kompozisyonu fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili özelliklerini; çeviklik, koordinasyon, sürat gibi özellikler ise fiziksel uygunluğun performans ile ilgili özelliklerini kapsar (Saygın, 2005).

Spor; insanın bedensel, ruhsal, sosyal, kültürel gelişimini sağlayan, toplumun ekonomik kalkınmasına yardımcı olan bir olgudur. Spor, kişinin karakter gelişimini, kişilik gelişimini geliştirerek kişiyi çevresine uyum sağlamasına yardımcı olur. Spor ayrıca toplumların birbirleriyle kaynaşmasını, dayanışmasını, kültürel alışverişlerini sağlamasını, kurallar çerçevesinde mücadele edilmesi gibi davranışları da kazandırır (Erkal, 1982).

İnsan sosyal bir varlık olduğu için devamlı çevresiyle iletişim kurmak çabası içerisinde. Bu çabanın sağlıklı olabilmesi için ise yeterli sosyal becerileri kazanmakla gerçekleşebilir. Bacanlı (2001) sosyal beceriyi, bireyin diğer insanlarla sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunma durumudur diye tanımlar. Sorias (1986) sosyal beceriyi, bireyin çevresiyle olumlu iletişim kurması, duygularını sağlıklı bir şekilde anlatabilmesi, kendi haklarını savunabilmesi diğer insanlara yardım etmesi, gerektiğinde de yardım isteyebilmesi gibi öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlar.

Sosyal beceri ve ekonomik durum baktığımızda; sosyal beceri sadece yaşa bağlı olmadığını bunun yanı sıra çevre, kültür, ırk ve ekonomik durumun iyi yada kötü olması da çocukların sosyal becerileri üzerinde olumlu yada olumsuz etki bırakmaktadır (Foster ve Ritchey, 1979). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı; 10-12 yaş grubu çocukların fiziksel uygunluk ve sosyo-ekonomik durumları sosyal becerileri üzerine etkisini araştırmayı hedeflemektedir.



## 2. BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Fiziksel Uygunluk

Who'a göre, kasların bir işi daha iyi ve başarılı bir şekilde yapması yeteneğine fiziksel uygunluk denir. Kavramsal olarak bakıldığı zaman fiziksel uygunluk, fiziksel aktiviteleri doğru şekilde yapmak olarak tanımlanabilir (Gutin ve ark. 1992, Ekelunt 1999, Tekelioğlu 1999).

DSÖ' ya göre fiziksel uygunluk; ruhu, bedeni ve sosyal olarak iyilik hali olarak tanımlamıştır. Ağrılar ve hastalıklar yetişkinlerin daha az hareket etmesine neden olur. Az hareketli yaşam fiziksel uygunluk ve bileşenlerinin azalmasına sebep olur. Yapılan düzenli fiziksel aktiviteler sonucunda fiziksel uygunluk yaşın ilerlemesi durumunda da olumlu etkilerini daha fazla gösterecektir (Grassi, 2004).

Fiziksel uygunluk; günlük yapılan işleri canlı, yorgunluk olmadan boş zamanlarını güzel uğraşlarla geçirebilmek için gerekli enerjiye sahip ve aniden ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı yeterliğe sahip olma durumuna denir (Özer K, 2013).

##### 2.1.1. Çocuklarda Fiziksel Uygunluk

Çocuklar için fiziksel uygunluk durumları sadece sağlık personeli ve spor eğitimcileri değil, herkes için büyük önem taşır. Amerikalı ve Avrupalı çocuklara uygulanan fiziksel uygunluk test durumlarına göre Amerikalı çocuklar Avrupalı çocuklara göre daha zayıf olduğu görülmüştür ve bu durum ise Kuzey Amerika'da erkek ve kız çocukların fiziksel uygunluk çalışmalarına olan önemi artırmıştır. Başkan Einsenhower ülkesinde bulunan çocukların fiziksel uygunluk düzeylerini yükseltmek için Başkanlık Konseyi'ni oluşturarak bu durumları gerçekleştirecek birçok önemli kurumlara öncülük etmiştir. Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Topluluğu (AAHPERD) Birleşik Devletler'de en çok kullanıma sahip 9 yaş ve sonrası erkek ve kız çocukları için fiziksel uygunluk testlerini geliştirmiştir. Bu arada çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin artırılması için hareketin, motor gelişimin ve iyi hazırlanmış beden eğitimi programlarının önemi üzerinde durulmuştur (Özer ve Özer, 2002).

Avrupa’da çocukların fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemek için Euro-fit test bataryalarının uygulanmasına paralel olarak Türkiye’de de Euro-fit test bataryasına yönelik çalışmalar yapılmıştır.

### 2.1.2. Fiziksel Uygunluk Düzeyi Neden Ölçülür ve Amaçları Nelerdir

Ölçme; belli bir nesneye veya kişiye ait özellikleri gözlemleyip ve bu gözlemleri sayı, sembollerle ifade etmektir. Kişilere ait özellikler ölçüldüğünde belli bir amaç için ölçülür. Amaçlardan bir tanesi de kişiler hakkında bir değerlendirme yapmak ve bu değerlendirmenin sonucunda ise bazı kararlar vermektir. Fiziksel uygunluk düzeyinin ölçülmesindeki ana esas; bireylerde bulunan potansiyelleri ortaya çıkarmak ve bu potansiyellerini, özelliklerini antrenmanlarla ve egzersizlerle belli bir program dahilinde belli dönemlerde ölçme yapıp programların amaçlarına ulaşip ulaşmadığını belirlemektir ( Zorba, 1999).

Fiziksel uygunluk testlerinin amaçlarından bir tanesi de sağlığı geliştirmektir. Bu amacı gerçekleştirmek için ise sağlıkla ilgili bileşenleri geliştirmeye yönelik olmalıdır. Sağlıkla ilgili bir program hazırlandığında ise:

- Katılımcının yaşına, cinsiyetine ve sağlık durumlarına uygun fitness standartları hakkında bilgi vermek.
- Katılımcı egzersiz programı yaptıktan sonra sonucunda meydana gelen gelişmeleri değerlendirmek.
- Hedeflerine ulaşılabilir fitness programları belirlemek ve katılımcıları motive etmektir.
- Risk grubunda bulunanları belirlemek. (Şipal, 1995).

## 2.2. Spor Nedir

Spor; kişinin önceden belirlenmiş kurallar bütünlüğü içerisinde mücadele azmini kullanarak ve başarılı olmak için yapmış olduğu fiziksel aktivitelerdir (Kuru, 2000).

Spor, sosyal ve eğitim açısından tanımlandığında bireysel ya da takım halinde oynan, kurallarla yöneltlen, yarışmalara konu olan bedensel faaliyetlerdir. Sporcu açısından kazanmaya dönük bir çaba, izleyenler için görsel şov ve estetik olan bir süreçtir. (Erkal, 1982).

Psikolojik açısından spor; bireye haz ve mutluluk veren bir faaliyettir. Bireyin rahatlamasını sağlar, stresle mücadele etmesini ve günlük hayatta karşılaşılan monoton hayat tarzını ortadan kaldıran bir etkinliktir (Güçlü, 2005).

### 2.2.1. Sporun Sınıflandırılması

#### 2.2.1.1. Performans Sporları

Başarıya ulaşmak ve bu başarıyı için sürdürebilmek yapılan sportif etkinliklerdir. Performans sporunu yapan sporcular spora yıllarını vermiş profesyonel kişilerdir. Performans sporu yoğun bir antrenman sisteminden geçilerek sınırları zorlayan yoğun çalışmalar içeren ve herkesin başarılı olamayacağı fiziksel etkinliklerdir. Performans sporu siyasi, kültürel ve ekonomik faktörler gibi boyutları da vardır (Fatih, 2006).

#### 2.2.1.2. Kitle Sporları

Kişilerin çalışma saatleri dışında yapmış oldukları fiziksel etkinliklerdir. Serbest zaman sporu olarak da tanımlanabilir. Kişi günlük işleri dışında fazla kalan zamanını dinlenme, eğlenme, sağlık amacıyla yapmış olduğu bedensel faaliyetlerdir ( Amman, 2000).

#### 2.2.1.3. Okul Sporları

Eğitim öğretim için öğrenci gününün çoğunu okulda geçirmektedir. Okulda ders olarak verilen Beden Eğitimi ve Spor dersi ile öğrencinin fiziksel, zihinsel, sosyal ve kişilik özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılır. Okul sporu kişide oluşan duygu ve heyecanlarını kontrol etmede, sorumluluk sahibi olmasında ve kişinin kendini rahatça ifade etme gibi katkılar sağlar (Baumann, 1994).

## 2.3. Sporun Amacı Nedir

Spor yakın zamana kadar sadece bedensel faaliyetler eğitimi olarak algılanıyordu. Kişinin duyuşsal, bilişsel ve toplumsal boyutları göz ardı ediliyordu. Oysa spor kişiyi bir bütün olarak ele alıp eğitmesi gereken bir eylemdir. Spor kişide yaratıcı düşünme, oyun, kendine güvenme, sağlık, zindelik, sorumluluk alma gibi özelliklerin geliştirilmesi amaçlanmalıdır (Grössing, 1991).

Spor okul içinde ve okul dışında yapıldığında performans, oyun, macera ve diğer amaçları da kazandırmalıdır (Demirhan, 2003, Fişek, 1983).

Sporun birçok tanımı mevcuttur. Antrenman bilimi açısından tanımlandığında performans, spor hekimliği açısından değerlendirildiğinde sağlık, toplum bilimi açısından değerlendirildiğinde serbest zaman öncelikli olur (Grössing, 1991).

#### **2.4. Sporun Kişilik Üzerine Etkisi**

Spor sadece kişinin bedensel özellikleri üzerinde etkili değildir. Kişinin hem sosyalleşmesi hem de kişiliği üzerinde de etkilidir. Spor kurallar dâhilinde oynandığı için kişinin bu kurallara uyma özelliğini de geliştirir. Sporda başarılı olabilmek için bedensel ve ruhsal yönden bazı niteliklere sahip olmak gerekir. Bu nitelikler:

- Sağlam bir iskelet yapısı ve gelişmiş bir kas yapısı.
- Bir hareketi uzun süre yapabilmek için geliştirilmiş bir dayanıklılık yapısı.
- Zihinsel, bedensel, ruhsal, sosyal engellemelere rağmen başarılı olabilmek için gerekli kişilik özelliklerine sahip olmak.
- Antrenman için yeterli motivasyon.

#### **Sporun kişilik üzerindeki etkisine baktığımızda:**

1. Spor karakteri geliştirir.
2. Takım halinde oynanan spor branşları kişilerin işbirliği özelliğini geliştirir.
3. Bireysel halinde oynanan spor branşları kişinin öz disiplin özelliğini geliştirir.
4. Kişide bulunan ve toplum tarafından kabul görmeyen saldırgan davranışları ortadan kaldırıp toplum tarafında kabul gören davranışlara çevirir (Başer, 1998).

Son dönemde yapılan çalışmalar sonucunda spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha dışa dönük, sabırlı, çalışkan, daha canlı toplum kurallarına daha iyi adapte olduğu belirlenmiştir (Tiryaki ve ark, 1991).

Sonuç itibariyle spor kişide öz disiplini, sabırlı olma gibi kişilik özelliklerin yanında ayrıca kişide olumlu ve olumsuz yönlerini görmeyi, zayıf ve güçlü yönlerini görüp ona göre tedbirler almasını öğretir.

## 2.5. Sporun Sosyalleşme Üzerindeki Etkisi

İnsanların toplum içerisinde davranış biçimlerini; hal ve hareketlerini, tavırlarını sosyalleşmeleri sayesinde öğrenmektedir. Kişi sosyalleşme sayesinde toplumun bir parçası haline gelir ve toplumla bütünleşir. Kişinin toplum içerisinde hayatını sürdürebilmesi için gelenek göreneklere uyması, örf ve adetlerine itaat etmesi, toplumun genel kurallarına uyması gerekir ( Dönmezer, 1994).

Kişi ne kadar toplum içerisinde sosyalleşirse sosyal faaliyetlerine katılım oranı da o derece artacaktır. Bu durum sosyalleşme noktasında sporun ne kadar önemli bir faaliyet olduğunu göstermektedir (Erdal ve ark, 1998).

Spor faaliyetleri kişinin sosyalleşmesinde çok önemli bir öneme sahiptir. Modern toplumlarda spor bütünsel bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, spor etkinlikleri aracılığıyla, kişi farklı kültürlerde, farklı inançlara sahip insanlarla ve farklı düşüncelere sahip insanlar ile diyalog içerisine girmesini sağlar. Sadece spor yapanlar değil izleyici kitlesi de spor sayesinde dost hane ilişkiler kurmasını ve sosyal kaynaşmayı da desteklediği de söylenebilir ( Çaha, 1999). Başlangıçta spor etkinlikleri kişisel bir faaliyet iken günümüzde ise toplumsal bir durum kazanıp geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet, 2002).

Her türlü spor faaliyeti birer sosyal deneyimdir. Kişi spor sayesinde duygularına hakim olabilir. Spor kişide bulunan öfke, utangaçlık, saldırganlık gibi kötü olan duyguların kontrol etmesini öğretir. Spor sadece bireyin bedensel yönünü geliştirmez ayrıca duygusal yönünü ve ruhsal yönünün gelişmesine de katkıda bulunur. Spor sayesinde çocuk zayıf ve güçlü yönlerini anlamaya çalışır (Aracı, 1999). Sonuç itibariyle çocuğun spor faaliyetlerine katılması sosyalleşme durumunu daha çok hızlandırır ve olumlu yönde olumlu davranışlar kazanmasını sağlar.

## 2.6. 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Gelişim Özellikleri, İlgisi ve İhtiyaçları

Kişilik gelişimi bağlamında çalışkanlığa karşı aşağılık krizinin başarıyla atlatılması gereken sürecin devam ettiği bu yaşlar, motor gelişim dönemi açısından, özel hareketler beceri evresine geline yaşlardır. Kız çocukları bu yaşlarda ki bedensel büyüme ve gelişmeleri açısından erkek çocuklardan daha öndedir. Onun için yaş gruplandırmalarında çoğu kez, 10-11 kız, 10-12 erkek şekliyle ifade edilir. Bu

yaşlardaki çocukların motor gelişim düzeyleri özel hareket becerileri evresi olarak tanımlanan evrededir (Topkaya, 2011).

#### 2.6.1. 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Gelişim Özellikleri

- Gösterilen hareketleri çabuk kavrarlar.
- Yeni bir şey öğrenme konusunda çok isteklidirler.
- Eleştiri özellikleri geliştiği için hem eleştirilere açık hem de başkalarını gerçekçi bir şekilde eleştirebilirler.
- Kendilerine olan güvenleri yüksektir.
- Vücut sistemlerinde bulunan organları arasında uyum sağlanmıştır.
- Spor faaliyetlerinde verim alınabilecek dönemdedir.
- Dikkat düzeyleri gelişmiş düzeydedir (Harmandar, 2004).

#### 2.6.2 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin İlgi ve İhtiyaçları

- Erkek çocuklar ayrı kız çocukları ayrı oynarlar.
- Kız ve erkek çocuklar grup etkinliklerinde lider olmak isterler.
- İlgi ve ihtiyaçları bu dönemde önceki döneme göre daha gerçekçidir.
- Hareketli olduklarından dolayı enerji harcamaları çok olduğundan dolayı iyi ve dengeli beslenmenin yanı sıra dinlenmeleri de gerekir (Harmandar, 2004).

### 2.7. Çocuklarda Motor Gelişim

İnsan organizmasında bulunan temel motorik özellikler kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve koordinasyondur. Bu özellikler kalıtımla gelen özellikler olduğu için sonradan öğrenilmez ancak yapılan çeşitli çalışmalarla geliştirilebilir (Dündar, 1994).

İnsan bir hareketi yaparken motorik özelliklerini kullanarak yapar. Motorik özellikler insana genetik olarak kodlanmış kodlanan bu özellikler organizmanın büyüme ve olgunlaşma sürecinde geliştirilebilir (Günsel, 2004).

### 2.7.1. Çocuklarda Temel Motorik Özellikler

- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Sürat
- Esneklik
- Koordinasyon (Sevim, 2007).

#### 2.7.1.1. Çocuklarda Kuvvet

Akgün (1989) kuvveti ‘bir dirence karşı uygulanan tansiyon olarak tanımlar’(Akgün, 1989).

Kuvvet; istemli bir şekilde kasın bir dirençle karşılaştığında üst düzeyde kasılma gücü olarak tanımlanabilir. Ayrıca kasın içsel ve dışsal dirençleri aşmayı sağlayan sinir-kas yeteneği olarak da açıklanabilir (Bompa T.O. 2003).

Kuvvet; kasın bir direnci yenebilmek için karşı koyabilme yeteneğidir. Kasın kuvvetli olması kas iskelet sistemi yaralanma riskini azalmasını, eklemlerin dengeli çalışmasını sağlar. Kuvvet yaşa, cinsiyete, olgunlaşma durumuna bağlı ve çocukların önceden yapmış oldukları fiziksel faaliyetlerine bağlıdır (Özer ve Özer, 2014).

Yaşları 3-7 ile 7-11 arasında bulunan çocukların kuvvet gelişimleri vücut ağırlıklarıyla oynadıkları oyunlarla kazanabilirler. Bu dönemde çocukların kas kuvvetini geliştirmek için; düşük yoğunlukta yapılan sıçrama egzersizleri, bayrak yarışları, düşük tempoda yapılan istasyon egzersizleri, kuvvet çalışmaları (çekme, tırmanma, itme) yapılabilir. Yaşları 11- ile 14 arasında bulunan çocuklarda ise kuvveti geliştirmek için ek ağırlıklarla yapılan egzersizler ve yoğun tempoda olmayan sıçrama çalışmaları yapılabilir. 14-18 yaş grubundaki kişiler için ise artık spor branşına uygun sıçrama, istasyon, atma ve vuruş egzersizleri yapılır. Yukarıda açıklanan gelişim ve ergenlik dönemlerindeki kuvvet çalışmalarındaki temel esas sporcuyu yapmış olduğu performans sporuna kuvvet bakımından hazırlamaktır. Kas yapılıması isteniliyorsa uzun ve dikkatli çalışmalarla yapılabilir (Özer ve Özer, 2000).

Genellikle maksimal kuvvete 11 ve 12 yaşlarda yavaş bir artış olurken 18 yaşa kadar ise hızlı bir artış gösterir (Özer ve Özer, 2000).

Kız çocuklarında kuvvet gelişimi 9 yaşından 19 yaşına kadar düzenli bir şekilde artış gösterir (Akgün, 1989).

Sistemli yapılan kuvvet antrenmanlarıyla çocuklarda kas kuvvetinin arttığı bilinmektedir (Özer ve Özer, 2000).

#### 2.7.1.2. Çocuklarda Dayanıklılık

Sevim (1995) dayanıklılık; organizmanın uzun süreli yapılan egzersizlerde yorgunluğa karşı koyup ve egzersizi devam etme yeteneğidir.

Muratlı (1993) dayanıklılığı; uzun süren egzersizlerde organizmanın yorgunluğu yenip ve yorgunluğu erteleyebilme olarak tanımlamıştır.

Dayanıklılığın gelişmesiyle beraber vücutta bulunan sinir sistemi, dolaşım sistemi ve solunum sisteminde de bazı değişiklikler meydana gelir. Gençler de olduğu gibi çocuklarda da yapılan dayanıklılık antrenmanlarına dayanabilme yeteneğine sahiptir. Yapılan araştırmalara göre 3-5 yaşındaki çocukların dayanıklılık antrenmanlarına uyum sağladığı belirtilmektedir. Ancak bu dönemde dayanıklılık antrenmanı yapılırken gerekli dinlenme aralığına dikkat edilmesi gerekir. 8 ve 9 yaş çocuklarına yapılan maksimal dayanıklılık antrenmanların da ilk dakikalarda kalp kasının dinlenme süresine uyum sağlandığı görülmektedir. 8-12 yaş çocukların dayanıklılık durumunun yüzde 36 gibi bir gelişme olduğu belirlenmiştir (Mengütay, 2006).

Erkek çocuklarda dayanıklılık 11-12 yaşlarında hızlı bir şekilde artış gösterir ve 45 yaşından sonrada bu durumun yavaşlandığı görülmüştür. Kız çocuklarında ise 13-14 yaşlarında hızlı bir şekilde artış gösterir ve bu yaş aralığında zirveye ulaşır ondan sonrada gerilemeye başlar. Kişinin fiziksel gelişimi tamamen tamamlandıktan sonra dayanıklılık durumu en seviyesine ulaşır ve 3-5 yıl değerini korur yaşla birlikte ise azalmaya başlar (Koç, 1996).

Dayanıklılığı en üst seviyeye çıkartmak için uygulanacak antrenman yöntemi ve içeriğine bağlıdır. Dayanıklılık antrenmanı ile beraber vücutta önemli değişiklikler meydana gelir; kalp güçlenir, kılcak damar sayısı artar, vücut kısa sürede toparlanır, vital kapasite artar (Sevim, 1995).



### 2.7.1.3. Çocuklarda Sürat

Sporcunun en yüksek hızda kendisini bir yerden başka bir yere hareket etme yeteneği ya da bir hareketi en hızlı bir şekilde uygulama yeteneği olarak tanımlanır (Bompa, 1998).

Sürat; kişinin vücut kısımlarını en kısa zamanda bir mesafeyi kat edilmesi olarak tanımlar (Uzunca, 1991).

Sürat; dış dirençlerde meydana gelen bir uyarı ile başlayan ve belirlenmiş mesafeyi en kısa zamanda kat edilmesi ve bu zaman süresinin azlığı olarak ifade edilir. Değerin sıfıra ne kadar çok yaklaşması süratın yüksekliğini ifade eder (Dündar, 2015).

Okul öncesindeki çocuklarda hareketler yavaş gerçekleşir ve kaba formdadır. 5-7 yaşlar arasında ise genel hareket süratlerinde bir düzleşme söz konusu olur. Bu dönemde bu gelişimin ortaya çıkması için ise koşu egzersizleri ile yapılan hareketlerle ortaya çıkar. Reaksiyon süratı ise dönemin sonuna doğru nispeten gelişme gösterir. Hareket süratı 6 ve 9 yaşları arasında en yüksek ilerlemeyi gösterir. İyi bir reaksiyon süratinden 9-10 yaşlar arası dönem de söz edilebilir. 2. Okul çocuğu çağında reaksiyon süratı yetişkin değerlerine ulaşır. Hareket frekansı 12 yaş döneminde en yüksek değerlere ulaşır. Erenlik döneminde ise sürat özellikleri, sinirsel süreçlerden olup hareketliğe bağlı olarak en yüksek değerlere ulaşır ve gelişimini tamamlar (Muratlı, 1997).

11 ve 12 yaşları arasındaki kız ve erkek çocukları arasında sürat konusunda önemli bir fark yoktur. Erkekler maksimum hızlarına 12 yaşlarına kızlar ise 14 yaşlarında ulaşır (Sevim, 1997).

### 2.7.1.4. Çocuklarda Esneklik

Fiziksel uygunluk açısından esneklik, eklemlerin mümkün olduğunca en geniş açıyla hareket etme yeteneğidir (Doğan, 1988).

Genel itibarıyla hareketlilik ile esneklik kavramları karıştırılır. Esneklik hareketliliğin bir parçasıdır. Esneklik ise tamamen kaslarla ilgilidir. Hareketlilik kasların ortama bağlı ve nöro-fizyolojik olarak yönlendirme sürecidir (Kızıllakşam, 2006).

Hareketlilik esneklik egzersizleriyle geliştirilebilir. Esneklik motorik bir özellik olmayıp kasın bir özelliğidir (Çakıroğlu, 1997).

Esneklik 4-13 yaş aralığındaki kız çocukları için 4-8 yaş aralığındaki erkek çocuklar için büyük önem taşımaktadır. Genellikle çocuklarda esneklik durumu 5 yaşından 8 yaşına kadar sabittir. Esneklik 12-13 yaşlarında en üst seviyeye çıkarak daha sonra yaşla birlikte azalmaya başlar. Bütün yaşlarda genellikle bayanların esneklik durumları erkeklerin esneklik durumlarına göre daha iyidir (Özer ve Özer, 2014).

Erkek çocuklar için 4-8 kız çocukları için ise 4-13 yaşları arasında esneklik çok büyük bir önem taşımaktadır. Bu dönemdeki çocukların esneklik durumları gayet iyidir. Esnekliklerin iyi olması onların bu dönemde esneklik çalışmalarını yapmaması anlamına gelmez. Bu dönemdeki çocukların esnekliklerini koruması ve geliştirmeleri için çalışmalar yapmaları gerekir (Müniroğlu ve ark., 2009).

#### 2.7.1.5. Çocuklarda Koordinasyon

Kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi motorik özelliklerle yakın ilişkisi bulunan kompleks bir motorik yetenek de koordinasyondur. Koordinasyon; amacına uygun bir hareket yapıldığı zaman merkezi sinir sistemi ile iskelet kasların bir uyum içerisinde çalışmasıdır (Muratlı, 2005).

Çocuklarda denge yeteneği okul öncesi dönemde önemli bir artış gösterir. Bu artış 7-10 yaş aralığındaki çocuklarda çok daha hızlı bir gelişme gösterir. Bundan dolayı bu yaş aralığındaki çocuklara koordinatif yeteneklerin iyi öğretilmesi gerekir. 10-12 yaş aralığındaki kızlarda ve 10-13 yaş aralığındaki erkeklerde algılama yetenekleri çok daha iyidir ve öğretilen hareket becerilerini çabuk öğrenirler (Çalışkan, 2013).

7 ve 9 yaşları arasındaki çocuklarda koordinasyon belirgin bir şekilde artış gösterir ve bu artış 11 yaşın sonuna kadar da devam eder (Mengütay, 2006).

## 2.8. Çocuklarda Sosyal Gelişim

Tanımı ve Önemi: Sosyal Gelişim; toplum içerisinde yaşayan bireyin toplum tarafından kabul edilebilir davranışlar edinme ve davranma sürecidir (Özmen, 2013).

Sosyal becerileri gelişmiş bir birey toplum içerisinde sorun yaratmadan olumlu davranışlar sergiler. Sorun yaşandığı zaman ise kolaylıkla toplum tarafından kabul edilen yollarla çözümlenebilir. Sosyal becerileri iyi olan birey toplum içerisinde liderlik rolü üstlenir, yardımlaşmayı, iş birliği içerisinde çalışmayı, paylaşmayı çok iyi bir şekilde başarır (Baran, 2011).

Sosyal becerileri gelişmemiş bir birey ise toplum tarafından reddedilir. Bu durum ise kişiyi akademik başarısını, arkadaşlık ilişkilerini, geleceğe ait yaşantılarını da olumsuz etkiler (Baran, 2011).

## **2.9. 0-12 Yaş Çocuklarında Sosyalleşme Özellikleri**

### **2.9.1. Arkadaş Edinme**

5-6 aylık bebek başka kişilere tepki gösterir. Bir kişiyi gördüğünde ona doğru atılır gülümser, ses çıkarır ya da çekinir. Bebeklik dönemin sonuna doğru çocuklarla oyunlar oynar, oyuncaklarını paylaşır ve arkadaşlarıyla bu dönemde kavga etmesi de oldukça çok görülür. 2-3 yaşlarında çocuk oyun arkadaşlarını devamlı değiştirip başka çocuklarla arkadaşlık ettiğini söyleyebiliriz. Çocukluk dönemin sonlarına doğru anne-babaya olan bağlılığı azalır ve daha çok arkadaşlarıyla ilgilendiği görülür. Uzun süre beraber olacağı bir ya da iki arkadaşı olur (Varol Osmanlı, 2012).

### **2.9.2. Gruba Katılma**

Çocuk genellikle iki yaşına kadar yalnız oynar. Diğer çocukları taklit ederek kendi davranışlarında bulunur. Grup halinde oynamaya başlaması ise 3-4 yaşında başlar. Çocuklar oyun oynarken birbirlerini seyrederek ve ortak davranışlar sergilerler. Karşılıklı konuşup grup içinde oynamak istediklerini belirtirler. Çocuk okul çağına geldiğinde gruplaşmalar başlar. Bu gruplarla hem sosyalleşme özelliklerini hem de oyun arkadaşlarını seçerler (Varol Osmanlı, 2012).

### **2.9.3. Çocuk Kavga ve Tartışma**

Erken çocukluk döneminde çocuk ilgi merkezli olmak ister. Çocuk bu duyguyu doyurmadığı zaman ise kavga ve tartışmalarla duygularını doyurmaya çalışır. Oyun grupları içerisinde sık sık kavgalar oluşur ancak bu kavgaların sonucunda küskünlükler fazla uzun sürmez ve barışırlar.

Ailenin çocuk üzerinde göstermiş olduğu tutum çocuğun davranışları üzerinde olumlu ya da olumsuz eğilimler gösterir. Sevgi dolu bir aile ortamında büyüyen bir çocuk kavga etmeden iletişim kurarak sorunu çözerken, şiddeti görüldüğu aile ortamında ise çocuk kavgacı olur (Varol Osmanlı, 2012).

#### 2.9.4. İş birliği

Çocukluđun ilk dönemlerinde çocuk benmerkezci davranır. Çocuk kendini dünyanın merkezinde zanneder. Bu durumdan dolayı oynanan oyunlar kısa süreli olur. Üçüncü yaştan sonra çocuk diğer varlıkların bulunduğunu da fark eder. Sahip oldukları eşyalarını, oyuncaklarını diğer çocuklarla paylaşır. Çevresiyle iletişim kurmaya başlar iletişimi artkça da sosyalleşme durumu da gelişir (Varol Osmanlı, 2012).

#### 2.9.5. Rekabet

İnsan yapısında doğal olarak yarışma, kazanma ve rekabet duygusu vardır. Bu duygu insanı başarıya götürür. Ancak rekabet duygusu kıskançlık duygusuna dönüşünce insana zarar verir. Kardeşler arasında dahi bazen rekabet duygusu görülebilir. Bu rekabet duygusunun kardeşler arasında kıskançlık duygusuna dönüşmemesi için ise anne ve babanın kardeşler arasında eşit davranması gerekir (Varol Osmanlı, 2012).

#### 2.9.6. Kız- Erkek Çocuk İlişkisi

Çocuk iki yaşından sonra arkadaşlarıyla etkileşime geçer ve cinsiyetleriyle ilgili tavırlar belirler. Kendi cinsinin ve karşı cinsinin özelliklerini öğrenirler. Erkek çocuklar babalarını, kız çocuklar ise annelerini model alırlar. Çocuklar dört yaşına kadar kız ve erkek olarak birlikte oynarlar. Dört yaşından sonra kız erkek ayırımı yapılarak kızlar kendi cinsleriyle erkeklerde kendi cinsleriyle gruplar oluştururlar. 9-11 yaşlarında erkek ve kız arkadaşlıklarında yeni bir boyut kazanılır. Bu dönemde erkeler kendi cinsleriyle kızlar ise kendi cinsleriyle arkadaşlık kurarlar. Karşı cinsteki kişileri oyunlarına katmazlar. Bu dönemde erkeleri kaba ve acımasız görürler ve asla birbirleriyle geçinemezler. Bu durum ergenlik çağına kadar devam eder (Varol Osmanlı, 2012).

### 2.10. Psiko-Sosyal Gelişim Teorisi

Eric Ericson, Freud'un psikoanalitik yaklaşımını benimseyip ve bu yaklaşımı daha da geliştirmiştir. Freud gelişimi ergenlik dönemine kadar incelemiştir Ericson ise gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerini de ekleyip incelemiştir (Sarı, 2006).

Freud'un psikoanalitik gelişim kuramında cinsel, içgüdüsel dürtüler üzerinde dururken Ericson gelişim kuramında ise kişilerarası etkileşimi, sosyal durumu ve psikososyal gelişimleri ön planda tutmuştur (Orçan, 2008).

#### 2.10.1. Ericson' a Göre Psikososyal Gelişim

#### 2.10.2. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12 yaş)

Ericson'a göre bu dönem altıncı yaştan başlar on iki yaşına kadar devam eder. Bu dönemde çocuk okula başlar. Okula giden çocukta sosyal ve zihinsel kazanması beklenilir. Çocukta bu durumun farkında olur. Çocuk kendisinde beklenenleri yaptığında kendisini başarılı, yapmazsa kendisini başarısız hisseder (Çağdaş ve Seçer, 2005).

Ericson'a göre çocuk bu dönemde başarılı olmasında temel güven duygusu arasında bir ilişki olduğunu ifade eder. Temel güven duygusunu kazanan çocuk, bu dönemde kendisine sunulan davranışları başarılı bir şekilde yerine getirir. Çocuk, bu dönemde sosyal ilişkilerinde bir tutarlılık ve süreklilik gösterir. Temel güven duygusunu kazanamayan çocuklar bu dönemde tam anlamıyla başarılı olamazlar (Özdemir ve ark., 2012).

### 2.11. Sosyal Beceri

Sosyal beceriler; İnsanların sosyal ortam içerisinde etkileşimini geliştiren becerilerdir (Kaf, 2000).

Sosyal becerileri "Başkalarından olumlu tepki gelmesine yol açıp olumsuz tepkileri de engelleyerek, başkaları ile iletişimi mümkün kılan, çevrede olumlu etki bırakan, hedefe yönelik duruma özgü ve sosyal içeriğe göre değişen hem gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeler içeren davranışlar" olarak tanımlamaktadır (Yüksel, 1999).

Hargie Sosyal Becerileri tanımlarken, motor becerilerle bir karşılaştırma yapmaktadır. Sosyal beceriler motor becerilere göre daha akıcı ve açıktır. Kişiler topluk içerisinde sosyal becerideki sıralı kuralları, sosyal hataya düşmeden bozabilirler (Hargie, 1993).

### 2.11.1. Sosyal Beceri ve Eğitim

Sosyal beceri eğitimi davranışa dayalı bireysel ya da grupça bir uyarıcı karşısında uyarıcı-tepki etkileşimi olarak tanımlanır. Sosyal beceri eğitimin gelişimi 1900 yıllara dayanır. Berry'nin yazmış olduğu kitapta çocukların çevreleriyle yaşadıkları zorlukları anlatır ve bu kitap sosyal beceri eğitiminde yapılan çalışmalara örnek olmuştur (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012 ).

Sosyal beceri eğitimi kişinin sosyal ortamlardan uzaklaşması, bireyde anksiyete durumların oluşmasında dolayı sosyal beceri eğitimi gerekli kılmıştır (Bacanlı, 2014).

Çocuklar sosyal becerilerini akranlarını, ebeveynlerini, çevresini gözlemleyerek öğrenirler. Ancak bazı çocuklar çevresini gözlemleyerek sosyal beceri davranışlarını öğrenemezler. Bu çocuklara sosyal beceri eğitimi verilmesi gerekir (Avcıoğlu, 2009).

Çocuğa uygulanacak sosyal beceri eğitiminde çocuğun gelişim özellikleri göz önünde bulundurulmalı ve hazırlanacak program buna göre planlanmalıdır (Bacanlı, 2014).

Sosyal beceri eğitimin temel amacı bireylerin davranışsal yeteneğini geliştirip artırmaktır (Gülay ve Akman, 2009).

### 2.11.2. Sosyal Beceri Eğitiminde Kullanılan Yöntemler

#### 2.11.2.1. Antrenörlük Yöntemi

Bu yöntemde becerinin anlaşılması için yönergeler ve pratik uygulamalar yaptırılarak öğretilir. Koçluk, model alma ve rol oynama yöntemleriyle ilişkili olan bir yöntemdir (Eti, 2010).

#### 1.11.2.2. Rol Oynama Yöntemi

Rol oynama yönteminde bir duygu ve düşünceyi topluluk önünde sergilenmesi diye tanımlanır. Rol oynamada görev alan kişi bir olay karşısında dinlenme tartışmayla kalmayıp, oluşabilecek problemler karşısında soğukkanlı davranmayı da öğrenir (Avcıoğlu, 2009).

### 2.11.2.3. Model Alma Yöntemi

Çocuk sosyal beceri durumunu geliştirmek için toplum tarafından sevilen, saygı gören bir kişiyi gözlemleyerek, taklit ederek yeni davranışlar öğrenir. Arkadaş grupları çocukların sosyal becerileri öğrenmesinde çok önemli rol oynarlar (Akkök, 2006).

### 2.11.2.4. Doğrudan Öğretim Yöntemi

Bu yöntem davranışçı yaklaşım modeline dayanır. Öğretilecek sosyal beceri davranışın öncelikle tarifi yapılır daha sonra becerinin alt basamakları oluşturulur zamanı geldiğinde bu beceriyi ortaya koymak için gereksinimler oluşturulur. Akran grupları, ebeveyn, eğitimci veya çocuğun model aldığı kişi sosyal beceriyi doğrudan etkiler (Avcıoğlu, 2009).

### 2.11.2.5. Bilişsel Süreç Yöntemi

Problem yöntemi olarak da adlandırılır. Kişi bir problemle karşılaştığında problemin farkına varması ve bu problemi ortadan kaldırmak için kişinin akıl yürütmesini destekleyen bir yöntemdir (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012).

### 2.11.2.6. Akran Destekli Öğrenme Yöntemi

Çocuk çevresinde bulunan iyi olan akranlarını gözlemleyerek onlarda bulunan davranışları öğrenir. Bu yöntemde önemli olan toplum tarafından saygı duyulan akranı gözlemlemek akranları arasında kabul gören bir kişi daha kolay taklit edilir (Gülay ve Akman, 2009).

### 2.11.2.7. İşbirlikçi Öğrenme

Çocuklar bu yöntemde küçük gruplar oluşturarak bir problemi çözmek ve sosyal becerilerini geliştirmek için birbirlerine yardım ederek etkileşimde bulunurlar. Bu yöntemde olumlu bağlılık, yüz yüze etkileşim, birbirlerini değerlendirmek temel özelliklerindedir. ( Avcıoğlu, 2009).

### 2.11.3. Sosyal Beceri Yaş

Sosyal beceri ve yaş doğru orantılıdır. Yaş ilerledikçe çocukların kendilerini daha iyi ifade ederek sosyal olma yollarını öğrenirler (Herbert,1996).

Çocuğun yaşı ilerledikçe yaşa bağlı olarak gelişim görevlerin değişmesi ve çocuğun bulunduğu dönemde bazı davranışların kazanılması olduğu ayrıca çocuğun

içinde bulunduğu akran grupları da sosyal beceri durumunu değiştirmesinde etkilidir (Foster ve Ritchey, 1979).

#### 2.11.4. Sosyal Beceri ve Cinsiyet

Toplumlarda çocuklara verilen cinsiyet eğitimi iler ki yaşlarda çocukların davranış biçimini oluşturur. Cinsiyet rollerine göre erkeklerin daha agresif ve girişken kızların ise daha pasif olması beklenir (Serbin, 1983; Dusek, 1987).

Çocuklar üzerinde yapılan çok sayıda sosyal beceri çalışmalarında kızlar genellikle erkeklere oranla daha uygun sosyal davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Matson ve ark., 1986).

#### 2.11.5. Sosyal Beceri ve Sosyo-Ekonomik Düzey

Sosyo-ekonomik düzey kişinin eğitimini, sağlık durumunu, meslek durumu gibi birçok yönünü etkileyen bir kavramdır(Schaffer, 1988).

Schaffer'e göre sosyo-ekonomik düzeyi çocukların davranışları, tutumları ve yaşantıları üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Sosyo-ekonomik durumu kötü olan aileler sosyo-ekonomik durumu iyi olan ailelere göre daha çok zorlukla karşılaşmaktadırlar (Schaffer, 1988).

Çocuğun sosyal beceri durumu sadece yaşa bağlı olmadığı bunun yanı sıra çevre, kültür, ırk ve ekonomik durumun iyi ya da kötü olması da çocukların sosyal becerileri üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır(Foster ve Ritchey, 1979).

#### 2.11.6. Sosyal Beceri ve Spor

Spor her yaşta bireyde bedensel, sosyal, zihinsel gelişimlerinde olumlu katkılarda bulunur. Bunun yanı sıra kişinin sosyal beceri boyutunu da destekleyip geliştirici rol oynar. Spor etkinlikleri sayesinde çocuğun sosyal yaşama adapte olmasını sağlar ve sosyal yeterliliğe ulaşmasını kolaylaştırır. Çocuk spor ortamında belirlenen kurallara uyması halinde ileriki yaşamında sosyal kurallara uyması konusunda kolaylaştırıcı etki sağlar (Özbey, 2006).

Sportif faaliyetler ilk zamanlarda bireysel başarı olarak görülürken zaman geçtikçe toplumsal bir özellik kazanmıştır (Küçük ve Acet, 2002).



Spor günümüzde kişide sosyal, bedensel, zihinsel bakımından geliştirip işbirlikçiliği kolaylaştıran, toplum içerisinde dayanışmayı ve kişinin topluma aidiyet duygusunu geliştiren bir araçtır. Spor kişide sadece bedensel faaliyetlerini geliştirmez aynı zamanda sosyal beceri yetilerini de geliştirir. Spor sayesinde kişi kendisini rahatça ifade ederek toplumun bir parçası olduğunu ve kişinin Psiko-Sosyal açısından gelişimini sağlar (Yetim, 2000).



## 3. BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı 10 - 12 yaş aralığında ortaokul da okuyan öğrencilerin fiziksel uygunluk durumlarının euro-fit test bataryası sonuçlarına göre ve sosyo-ekonomik düzeylerin sosyal beceri durumları üzerinde nasıl bir değişiklik yaptığını tespit etmektir.

#### 3.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada merkeze uzak devlet okullarında okuyan ortaokul öğrencileri ile şehir merkezinde okuyan ortaokul öğrencileri ve özel okullarda okuyan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve elde edilen sonuçların öğrencilerin sosyal becerileri üzerindeki değişimlerini saptanması amaçlanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda fiziksel uygunluk düzeylerinin öğrencilerin sosyal becerileri üzerindeki etkileri hedeflenmiştir.

#### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evreni Van İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet okulları ile özel okullarda öğrenim gören 255 kız ve 270 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 525 öğrenciden oluşmaktadır.

#### 3.4. Araştırmanın Hipotez Cümleleri:

- Fiziksel Uygunluk durumu ile Sosyal Beceri durumu arasında istatistiksel anlamda bir ilişki vardır.
- Sosyo-ekonomik durumu ile Sosyal Beceri durumu arasında bir ilişki vardır.
- Özel okullarda okuyan öğrencilerin sosyal beceri durumu daha iyidir.
- Devlet okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel uygunluk durumları daha iyidir.
- Özel okullarda öğrenim gören öğrenciler ile Devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerin antropometrik (boy, vücut ağırlığı, ) durumlarına göre daha iyidir.

### 3.5. Veri Toplama Aracı

Çalışmaya katılan öğrencilerin vücut ölçümleri, sosyal beceri ölçeği, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerini belirleyen anket ve Eurofit Test Bataryası testleri uygulanmıştır.

### 3.6. Verilerin Toplanması

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü'sünde testler ile ilgili onaylar alındıktan sonra Van Milli Eğitim Müdürlüğü'nden testlerin uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra okullarda ölçekler ve testler kurallarına göre uygulanmaya başlanmıştır.

### 3.7. Araştırmada Kullanılan Ölçek Anket ve Testler

#### 3.7.1. Sosyal Beceri Ölçeği (SBÖ)

İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin bazı temel sosyal beceriler yönünden gelişimini ölçen bir araçtır. Göz teması kurma, merhaba, iyi günler dileme, dinleme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıtmaya, izin isteme, gruba katılma, yardım isteme, özür dileme, ikna etme, iş bölümüne uyma, grup sorumluluğunu yerine getirme ve kendini ödüllendirme vs. gibi sosyal beceri davranışlarını ölçmektedir. 20 maddeden oluşan 4 lü likert tipi bir ölçektir. Cronbach- alfa katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur (Kocayürek, 2000).

#### 3.7.2. Sosyo-ekonomik düzeyini belirleyen anket

Sosyo- Ekonomik Düzey Anketi Bacanlı (1997) tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçeğin güvenirlik çalışması, bir tıp fakültesi öğrenci grubuna uygulamasıyla yapılmıştır. Sonuçta ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,725 bulunmuştur. Ölçeğin orijinali 12 maddeden oluşmaktadır. Ancak bu çalışmada 8.,9.,10., 11. ve 12., maddeleri ölçeğin uygulandığı örneklem grubuna uygun olmadığı için çıkartılmıştır. Sonuçta ölçek 7 maddelik haliyle uygulanmıştır.

### 3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Van İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 10 devlet okulu ile 5 özel okul da okuyan 270 kız ve 255 erkek ortaokul öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır.

- Araştırmada öğrencilerin sosyal becerilerini ölçmek için Watson'a ait olan sosyal beceri ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır.
- Araştırmada öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyini ölçen 7 soruluk anket kullanılarak veriler toplanmıştır.

### **3.9. Araştırma Verilerinin İstatistiksel Analizi**

Araştırmamızda 10-12 yaş grubu kız ve erkek öğrenci gruplarından elde edilen veriler Microsoft Excel- 2007 programında değerlendirilerek her test için maksimum ve minimum değerler tespit edildi. Yapılan testler SPSS 22 for windows istatistik programında değerlendirildi ve çıkan sonuçlar ortalama, standart sapma, frekans ve anlamlılık değerleri düzeyinde birbirleri ile karşılaştırmaları yapıldı.

Normallik sınaması için Kolmogorov Smirnov testi yapıldı, normal dağılım gösteren veriler için ikili karşılaştırmalarda bağımsız t-testi ikiden fazla değişkenin karşılaştırıldığı durumlarda tek yönlü ANOVA testi, farklılıkların kaynağının tespiti için Post- Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan değişkenleri için ikili karşılaştırmalarda Mann- Whitney U testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılması için Kruskal – Wallis testi kullanılmıştır.

### **3.10. Çalışmanın Etiği**

Araştırmada kullanılan anket ve ölçeklerin okullarda sağlıklı uygulanabilmesi için Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik kurulunda çalışmanın etik izni alınmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alındıktan sonra uygulama yapılacak okul yönetimlerine çalışma ile ilgili gerekli bilgiler verilecektir.

### **3.11. Antropometrik Ölçümler**

#### **3.11.1. Boy Uzunluğu**

Öğrencilerin boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, denek nefesini tutmuşken, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına değer şekilde pozisyon alındıktan sonra ölçülmüş ve değerler 'cm'cinsinden kaydedilmiştir (Karakoç, 2009).

#### **3.11.2. Vücut Ağırlığı**

Vücut ağırlıkları; öğrencilerin üzerinde sadece ağırlık yapacak giysileri çıkartılarak, çıplak ayak ve anatomik duruş pozisyonunda 'kg' cinsinden alınmıştır (Karakoç, 2009).

### 3.12. Euro-fit Test Protokolleri

#### 3.12.1. Disklere Dokunma Testi

Disklere Dokunma Testi (Reaksiyon Dokunma Testi), üst vücut reaksiyon süresini, el-göz çabukluğunu ve koordinasyonunu ölçen, alternatif bir duvar dokunma hareketi kullanılarak yapılan bir reaksiyon testidir. Bu test, Euro-fit Test Bataryasının bir parçasıdır.

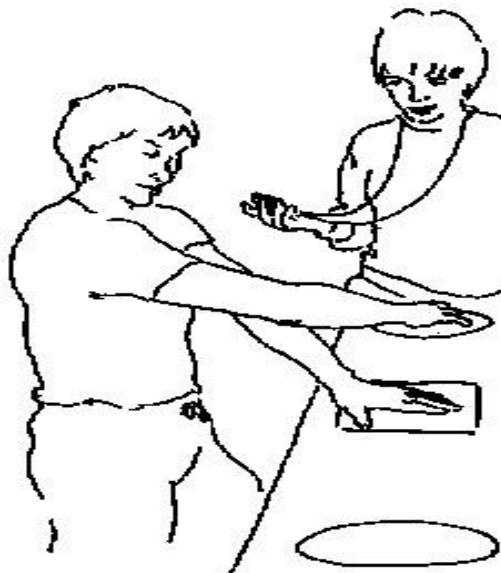
**Amaç:** Kol hareketinin hızını ve koordinasyonunu ölçmek.

**Gerekli malzemeler:** Masa (ayarlanabilir yükseklik), sarı diskler (20cm çapında), dikdörtgen (30 x 20 cm), kronometre.

**Uygulama:** Mümkünse, masa yüksekliği, kişinin disklerin önünde rahatça durması için ayarlanmalıdır. İki sarı disk, masa kenarlarına 60 cm uzaklıktaki aralıklarla yerleştirilir. Dikdörtgen, her iki disk arasında eşit aralıklarla yerleştirilir. Tercih edilmeyen el, dikdörtgen üzerine konur. Kişi kullandığı elini, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde ortadaki elin üzerinde, diskler arasında öne ve geriye doğru hareket ettirir. Bu hareket her disk için 25 kez tekrarlanır. (50 temas)

**Sonuçlar:** 25 döngü tamamlandığında süre durdurulur ve kaydedilir. Test iki kez uygulanır ve en iyi sonuç kaydedilir (Tepend Sports, 2019).

#### **Resim 1:** Disklere Dokunma Testi



### 3.12.2. Euro-fit 30 sn Mekik Testi

Mekik testi karın kuvveti ve kas dayanıklılığı testi , Eurofit Test Bataryasının bir parçasını oluşturur.

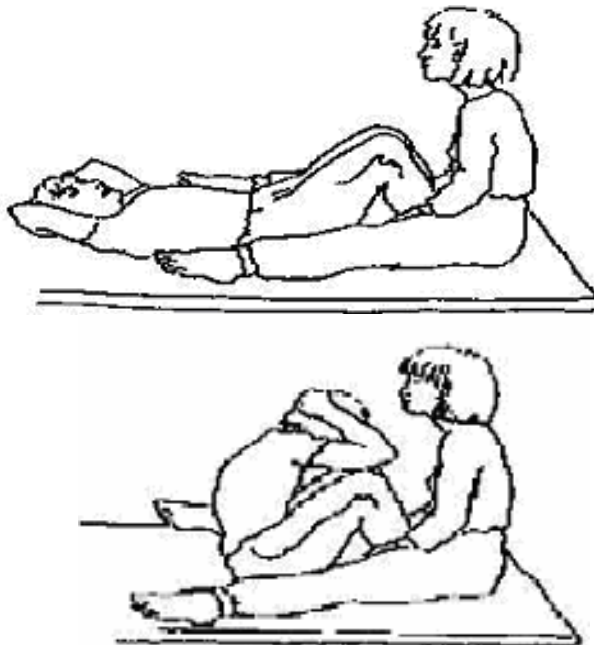
Amaç: Bu test, karın ve kalça fleksör kaslarının dayanıklılığını ölçer.

Gerekli malzemeler: Minder ya da düz zemin, kronometre , ayakları tutacak partner.

Uygulama: Bu testin amacı 30 saniye boyunca olabildiğince fazla mekik çekmektir. Dizler dik açıyla bükülür, ayaklar yere yatay bir şekilde konur ve ayaklar bir partner tarafından tutularak yere uzanılır. Parmaklar başın arkasında kilitlenir. 'Başla' komutuyla, gövdeyi dikey konuma getirmek için göğsü yukarı kaldırılır ve sonra tekrardan zemine geri yatırılır. Harekete 30 saniye boyunca devam edilir. Her mekikte sırt zemine değmelidir.

Puanlama: 30 saniyede doğru şekilde gerçekleştirilen mekiklerin maksimum sayısı kaydedilir. Eğer kişi dikey pozisyona ulaşamazsa, parmaklarını başının arkasında kilitlemezs, sırt bükülür ya da eğilirse, gövdeyi kaldırmak için kalça yerden kalkarsa ya da dizler 90 derecelik açıyı aşarsa doğru mekik yapılmış sayılmaz. Doğru yapılan mekik bir puan olarak ifade edilir. Örnek; 10 doğru mekik,10 puanı ifade eder (Topend Sports, 2019).

**Resim 2:** Mekik Testi



### 3.12.3. Bükülü Kol İle Asılma Testi

Bu test, gövdenin görelî kuvvetini ve dayanıklılığını ölçer. Bu test genellikle Flexed Arm Hang (Esnek Kol Dayanma Testi) olarak adlandırılır.

Gerekli malzemeler: Kronometre , yükseltilmiş yatay çubuk.

Uygulama: Kişinin çenesinin yatay çubuk hizasına gelebilmesi için vücut yukarıya kaldırılır ve kişi uygun pozisyona gelene kadar yardımcı olunur. Çubuk, omuz genişliğinde açılan eller ile bir avuç içi kavrama (avuç içi vücuda ters bakacak şekilde) kullanılarak tutulur. Kişi serbest bırakıldığında süre başlar. Bu pozisyonda mümkün olduğunca uzun kalmaları gerekmektedir. Süre, kişinin çenesi çubuğun seviyesinin altına düştüğünde veya çenenin çubukla aynı seviyede kalmasını sağlamak için baş geriye doğru eğildiğinde durur (Topend Sports, 2019).

Puanlama: Toplam süre saniye olarak kaydedilir.

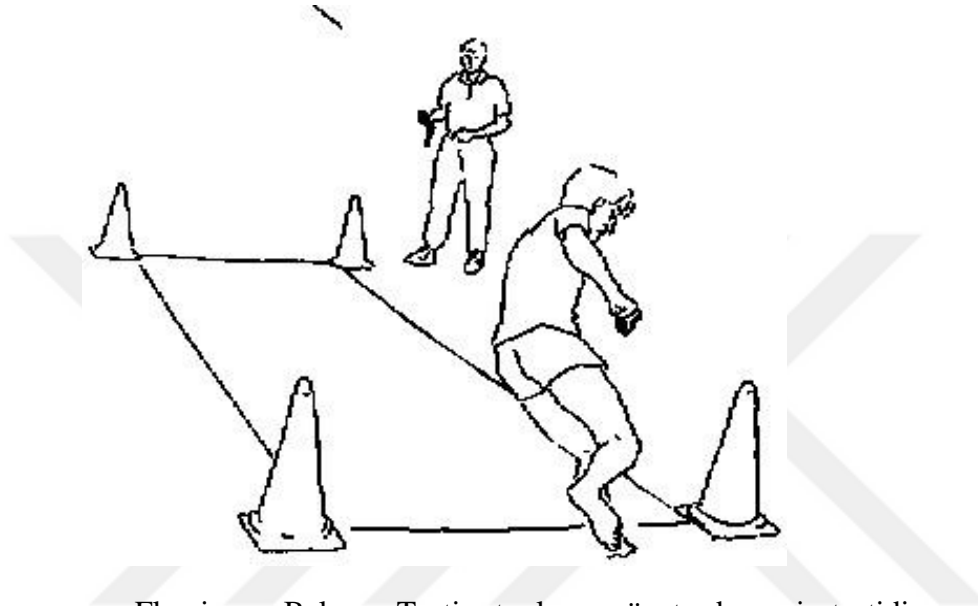
#### **Resim 3:** Bükülü Kolla Asılma Testi



### 3.12.4.10 x 5m Mekik Testi

Deneklerin süratte devamlılık özelliklerini ölçmek amacı ile uygulanmıştır. 5 metrelik alan çizgilerle belirlenmiştir. Denek çizginin hemen arkasında işaretle koşuya başlamış ve 5 m çizgisini iki ayağı ile geçip geri dönmesi istenmiştir. Bu gidiş geliş 5 kez aralıksız tekrar edilmiştir. Toplam süre saniye cinsinden kayıt edilmiştir (Kamar, 2003).

**.Resim 4:** 10 x 5m Koşu Testi



Flamingo Balans Testi, toplam vücut dengesi testidir ve Eurofit Test Bataryasının bir parçasını oluşturur. Bu tek bacak dengesi testi, bacak, pelvik ve gövde kasının kuvvetini ve dinamik dengeyi değerlendirir.

**Amaç:** Tek ayak üzerinde başarılı bir şekilde denge kurma yeteneğini değerlendirmek.

**Gerekli malzemeler:** Esneklik testi için Otur ve Uzan esneklik sehpası kullanılmıştır. Test sehpasının uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yüksekliği 32cm'dir. Sehpanın üst yüzey uzunluğu 55 cm, genişliği 45cm'dir. Üst yüzey, ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıdadır. 0-50 cm'lik ölçüm cetveli üst yüzeyde belirlenmiştir (Tamer, 2000).

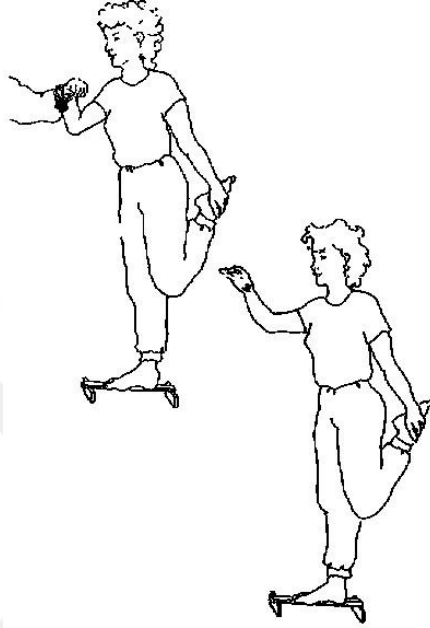
**Uygulama:** Ayakkabılar çıkarıp kiriş üzerinde durun. Eğitmenin elini tutarak dengede durun. Tercih edilen bacak üzerinde dengeleme yapılırken serbest bacak dizde bükülür ve bu bacağın ayağı kalçalara yakın tutulur. Eğitmen gittiğinde süre başlatın. Kişi dengesini her kaybettiğinde (ya kirişten düştüğünde ya da tutulan ayak serbest bırakıldığında) kronometreyi durdurun. Baştan başlayın, kişi dengesini kaybedene kadar



tekrarlayın. 60 saniyelik dengelemede düşme sayısını sayın. İlk 30 saniyede 15'ten fazla düşüş varsa, test sona erdirilir ve sıfır puan verilir (Topend Sports, 2019).

Puanlama: 60 saniyede toplam düşüş sayısı veya denge kaybı kaydedilir.

### **Resim 5:** Flamingo Denge Testi



### 3.12.6. Otur -Uzan Esneklik Testi

Oturma ve uzanma testi yaygın bir esneklik ölçüsüdür ve özellikle alt sırt ve hamstring kaslarının (üst bacak arka baldır kası) esnekliğini ölçer. Bu test önemlidir çünkü bu bölgedeki gerginlik lomber lordoz (omurilik kemiği), pelvik eğilimi ve bel ağrısı ile ilişkilidir. Bu test ilk olarak Wells ve Dillon (1952) tarafından tanımlanmıştır ve şu anda yaygın bir şekilde genel esneklik testi olarak kullanılmaktadır.

#### Test Çeşitliliği Hakkında

Testin birkaç çeşidi var. Bu testin çeşitlerinin çoğu, ayak seviyesinin değerindeki farklılıkları içerir.

En mantıklı ölçüm, ayakların seviyesini sıfır olarak kullanmaktır, böylece ayak parmaklarına ulaşmayan herhangi bir ölçüm negatiftir ve ayak parmaklarını geçecek herhangi bir nokta pozitiftir ( PRT Oturması için ve Deniz Kuvvetleri Erişimi için gibi ). Ancak, negatif değerler kullanmak istatistiksel analiz için ve sonuçları karşılaştırmak için daha zordur. Baş hakemler mücadelesi versiyonunun prosedürü, kutunun ayakların seviyesinde 9 inç (23 cm) ile yapılmasını gerektirir, böylece ayak parmaklarının iki inç

ilerisinde 11 inç olarak kaydedilir. Euro-fit kılavuzu el ayak seviyesinde 15 cm olanı belirtilmiş ve aynı zamanda 10 inç (NHL birleşik test) kullanılmıştır.

Geleneksel oturma ve uzanma prosedürünün sınırlaması, uzun kollar ve / veya kısa bacakları olan kişilerin daha iyi sonuç alabilmeleri, kısa kolları ve / veya uzun bacakları olanların dezavantajlı olmalarıdır. Bunun için değişken oturma ve erişim test kontrolü her birey için oturma alan seviyelerine göre sıfır olarak ayarlanır.

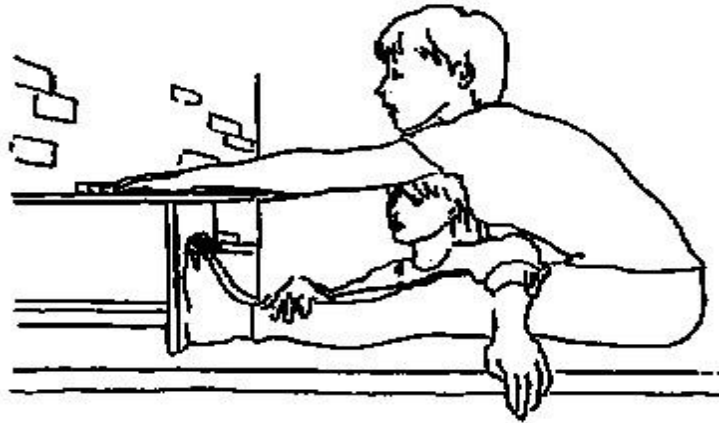
Geleneksel oturma ve uzanma prosedürü ayrıca bacakların birleşik esnekliğini ölçer. Fitnessgram Programı tarafından kullandığı gibi, Back-Saver Otur ve Uzan her seferinde bir bacağı test eder. Sandalyeye Otur ve Uzan Testi yaşça büyüklüğü test etmek için tasarlanmıştır ve kişi sandalyeye oturup öne doğru eğilirken baskın bacak test edilir. Özel olarak hazırlanmış bir oturma ve erişim kutusu yoksa, uzun bir cetvelle herhangi bir kutu, sandık veya adım kullanabilirsiniz ( kendiniz yapın ). Otur ve Uzan tarifini evde uygulayabilirsiniz, basit bir versiyonunu en az malzemeyle ya da kutu yerine yerde bir çizgi kullanılarak yapılsa da otur ve uzana benzer V-Otur Esneklik Testi yapılabilir.

Gerekli malzemeler: otur ve erişim kutusu (veya alternatif olarak bir cetvel kullanılabilir ve bir adım veya kutu).

Uygulama: Bu test, dümdüz ileriye uzatılmış ayaklarla yere oturmayı içerir. Ayakkabılar çıkarılmalıdır. Ayak tabanları kutuya düz olarak yerleştirilir. Her iki diz de kilitlenmeli ve yere düz olarak basılmalıdır - test cihazı bunları tutarak yardımcı olabilir. Avuç içi aşağıya bakacak şekilde ve elleri birbirinin üzerine ya da yan yana geldiğinde, kişi ölçüm çizgisi boyunca mümkün olduğunca uzağa uzanır. Ellerin aynı seviyede kaldığından, bir elin diğerinden daha ileriye uzanmadığından emin olun. Birkaç alıştırmadan sonra kişi uzanır ve mesafe kaydedildiğinde bu pozisyonda bir iki saniye kalır. Sarsılmadığından – sarsıntılı hareket olmadığından emin olun. .

Puanlama: Skor, el ile ulaşılan mesafe kadar en yakın santimetre veya yarım inç olarak kaydedilir. Bazı test çeşitleri, ayakların seviyesini sıfır olarak kullanır, diğerleri ise ayaklardan önce 9 inçlik sıfıra sahiptir. Ayrıca, kişinin kol ve bacak uzunluğuna bağlı olarak sıfır işaretini ayarlayan değişken oturma ve uzanma testi de vardır. Otur ve uzan testi için bazı normlar ve bazı gerçek sporcu sonuçlarına örnekler de vardır (Topend Sports, 2019).

**Resim 6:** Otur – Uzan Esneklik Testi



#### 3.12.7. Pençe Kuvveti Testi:

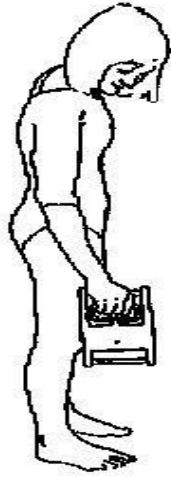
Bu testin amacı el ve önkol kaslarının maksimum kas gerilimi gücünü ölçmektir. El sıkma gücü, ellerin yakalamak, atmak veya kaldırılmak için kullanıldığı tüm sporlar için önemlidir. Ayrıca, genel bir kural olarak, güçlü ellere sahip insanlar başka yerlerde güçlü olma eğilimindedirler, bu yüzden bu test genellikle genel bir güç testi olarak kullanılır. Ayrıca parmak sıkma kuvveti testine bakınız.

Gerekli malzemeler: el sıkma kuvvet ölçer aleti

Uygulama: Kişi, test edilecek eldeki kuvvetölçeri, kolu dik açıda ve dirseği vücudun yan tarafında tutar. Kuvvetölçerin kolu gerektiğinde ayarlanır - taban ön el tarağı kemiği (avuç içi) üzerinde durmalı, tutama yeri ise dört parmağın ortasına yaslanmalıdır. Hazır olduğunda, kişi kuvvetölçeri maksimum 5 dakikalık bir süre boyunca sürdürülen maksimum kas gerilimi kuvveti ile sıkıştırır. Başka vücut hareketine izin verilmez. Maksimum çaba göstermesi için kişi son derece cesaretlendirilmelidir. El Sıkma Kuvveti Testi videolarını izleyin (Tepend Sports, 2019).

Puanlama: Her bir deneme arasında en az 15 saniye dinlenme ile her el için birkaç denemeden en iyi sonuç kaydedilir.

### Resim 7: El Kavrama (Pençe) Kuvveti



#### 3.12.8. Durarak Uzun Atlama Testi

Geniş Atlama olarak da adlandırılan Durarak Uzun Atlama, patlayıcı bacak gücünün yaygın ve kolay bir testidir.

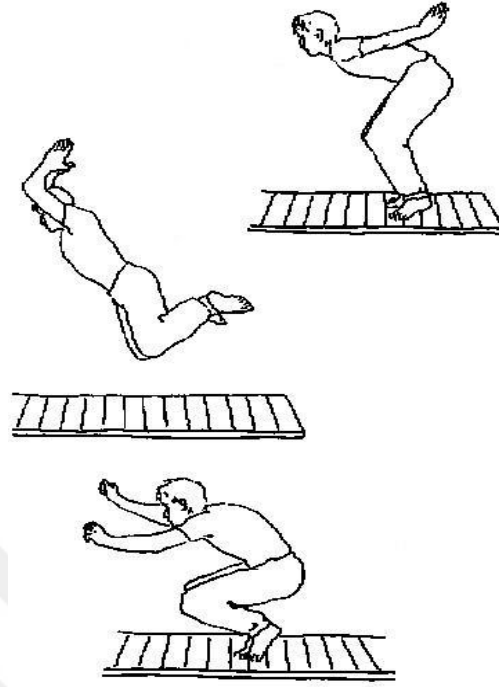
**Amaç:** Bacakların patlayıcı gücünü ölçmek

**Gerekli malzemeler:** Mesafeyi atlamak için şerit metre, kalkış için kaymaz zemin ve yumuşak iniş alanı tercih edilir. Ticari Uzun Atlama Yatma Paspasları da mevcuttur. Sıçrama çizgisi belirli bir şekilde işaretlenmelidir.

**Uygulama:** Sporcu, işaretlenmiş çizginin çok az gerisinde ayakları üzerinde durur. İleriye hareket sağlamak için kolları sallayarak ve dizleri bükerek iki ayak kalkış ve iniş kullanılır. Kişi, mümkün olduğunca, her iki ayağı geriye doğru düşmeden iniş yapmaya çalışır. Üç denemeye izin verilir. Bazı uzun atlama video örneklerine bakınız.

**Puanlama:** Ölçüm, kalkış çizgisinden inişteki en yakın temas noktasına (topukların arkasına) alınır. En iyi üç atlayıştan en uzun mesafe atlayışı kaydedilir. Aşağıdaki tablo, kişisel deneyimlere dayanarak yetişkinler için durup uzun atlama testi için bir derecelendirme ölçeği sunmaktadır. Uzun atlama testi için bazı sporcu sonuçlarına bakınız. Ayrıca bu hesaplamayı cm'yi fit ve inç arasında çevirmek için de kullanabilirsiniz (Tepend Sports, 2019).

**Resim 8: Durarak Uzun Atlama**



## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 1:** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Genel Özellikleri

	Okullar			Cinsiyet			Baba Öğrenim Durumu					Anne Öğrenim Durumu				Aile Birey Sayısı			
	Ö.O.	M.Y.O.	M.U.O.	Erkek	Kadın	Yok	İlk Okul	Ortaokul ve lise	Yüksek Okul	Lisans Üstü	Yok	İlk Okul	Ortaokul ve lise	Yüksek Okul	Lisans Üstü	8+	6-7	4-5	3
<b>N</b>	175	175	175	270	255	38	132	205	107	43	130	150	151	66	28	56	197	247	25
<b>%</b>	33.3	33.3	33.3	51.4	48.6	7.2	25.1	39.0	20.4	8.2	24.8	28.6	28.8	12.6	5.3	10.7	37.5	47.0	4.8
<b>N</b>	525			525			525					525				525			
<b>%</b>	%100			%100			%100					%100				%100			

	Ev Sahipliliği			Evde Oda Sayısı					Ev Isıtma Sistemi				Aylık Gelir			
	Kira	Kendimizin	Lojman	Tek Oda	Tek Oda ve Salon	2 Oda ve Salon	3 Salon	4 Salon	5 Salon	Soba	Kalorifer	Kombi	Alt	Ortanın Altı	Orta	Ortanın Üstü
<b>N</b>	133	367	25	3	21	89	307	105	245	129	151	72	93	196	133	31
<b>%</b>	25.3	69.9	4.8	6.0	4.0	17.0	58.5	20.0	46.7	24.6	28.8	13.7	17.7	37.3	25.3	5.9
<b>N</b>	525			525					525				525			
<b>%</b>	%100			%100					%100				%100			

Çalışmanın sonuçlarına baktığımızda özel okullarda okuyan 10-12 yaş aralığının da 175 öğrenci, merkeze yakın olan devlet okullarında 175 öğrenci ve merkeze uzak plan devlet okullarından okuyan 175 öğrenci bulunmaktadır. Çalışma yapılan grubun 270 erkek öğrenci % 51,4 oluşturmakta, 255 kız öğrenci ise grubun % 48,6 oluşturmaktadır. Genel grubun ortalamalarına bakıldığında anne ve babalarının öğrenim durumunun çoğunluğu ortaokul/lise mezunu olduğu sırasıyla 205 kişi baba (% 39) ve 151 kişi ile (%28,8) öğrenim durumları tablo 1 görülmektedir. Aile birey sayısı 4-5 kişi olan 247 ile %4, ev sahipliği durumuna baktığımızda kendimize ait 367 kişi ile % 69,9, evde oda sayısı 3 oda ve salon 307 kişi ile %58,5, ev ısıtma durumuna baktığımızda 245 kişi ile %46,7, ailenin aylık gelir durumuna baktığımızda ise 196 kişi ile % 37,3 oluşturmaktadır.

Analizlere geçmeden önce elimizdeki değişkenlere hangi tür analizleri yapılacağına karar vermek için öncelikle değişkenlere normallik sınaması yapıldı. Bunun için ise Kolmogorov-Smirnov test sonuçları tablo 2 de olduğu gibi sosyal beceri puanı dışında kalan tüm değişkenler normal dağılım göstermediğini görmekteyiz. Daha sonraki analizlerde sosyal beceri puanlara parametrik geri kalan analizlerde ise non-parametrik testler uygulanacaktır.

**Tablo 2:** Komogorof-Simirnov test sonuçları

	Boy	Kilo	Filamingo denge testi	Disklere vuruş testi	Otur-uzan testi	Durarak uzun atlama	Pençe kuvveti testi	Mekik testi	Bükülü kol ile asılma testi	10x5 metre mekik koşu testi	Sosyal beceri puanı
Sig.	.005	.000	.000	.000	.024	.000	.000	.006	.000	.000	.081

Tablo 2 değerlendirdiğimizde sosyal beceri puanı dışında kalan tüm değişkenlerin normal dağılım göstermediğini görmekteyiz.

**Tablo 3:** Cinsiyetlere Göre Tanımlayıcı Bilgiler ve Cinsiyetlere Göre Anlamlılık Düzeyleri

	Cinsiyet				Sig.
	Erkek		Kadın		
	Ortalama	S. Sapma	Ortalama	S. Sapma	
<b>Boy (cm)</b>	144,31	7,29	144,72	7,67	,468
<b>Kilo (kg)</b>	36,93	6,76	36,30	6,29	,497
<b>Flamingo (hata sayısı)</b>	7,56	4,91	8,62	8,65	,378
<b>Disklere Vuruş (sn)</b>	16,99	2,22	17,09	2,47	,579
<b>Otur-Uzan Testi (cm)</b>	19,36	4,73	20,17	5,41	,063
<b>Durarak Uzun Atlama (cm)</b>	149,23	16,18	143,27	15,99	,000
<b>El Dinamometresi (kg)</b>	16,87	3,96	16,85	9,21	,255
<b>Mekik (tekrar sayısı)</b>	17,83	4,85	15,16	5,07	,000
<b>Bükülü Kol İle Asılma (sn)</b>	6,37	9,64	2,02	3,27	,000
<b>10X5 Mekik Koşusu (sn)</b>	16,26	1,58	17,18	1,71	,000
<b>Sosyal Beceri Puanı</b>	60,54	8,46	62,90	7,66	,001

Tablo 3 incelendiğinde sosyal beceri puanı ve cinsiyet faktörü analizi için t testi, diğer testlerle cinsiyet faktörü analizi için ise Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlarına bakıldığında cinsiyetler arasında erkek ve kadınlarda boy, kilo, flamingo denge testi, disklere vuruş testi, otur-uzan testi, pençe kuvveti testinde anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Durarak uzun atlama testi, mekik testi, bükülü kol ile asılma testi, 10x5 metre mekik koşu testinde ve sosyal beceri puanı arasında anlamlılık durumu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).



**Tablo 4:** Okul Türlerine Göre Tanımlayıcı Bilgiler ve Anlamlılık Düzeyleri

	Özel Okullar		Merkez Okullar		Merkeze Uzak Okullar		Sig.
	Ortalama	S. Sapma	Ortalama	S. Sapma	Ortalama	S. Sapma	
<b>Boy (cm)</b>	149,36	5,62	142,30	8,21	141,87	5,80	,000
<b>Kilo (kg)</b>	39,57	6,21	35,97	7,52	34,35	4,41	,000
<b>Flamingo (hata sayısı)</b>	10,05	4,26	9,03	10,08	5,61	4,03	,000
<b>Disklere Vuruş (sn)</b>	18,01	2,20	16,41	2,43	16,70	2,09	,000
<b>Otur- Uzan Testi (cm)</b>	18,64	4,87	19,50	5,29	21,12	4,78	,000
<b>Durarak Uzun Atlama (cm)</b>	146,92	13,39	146,68	16,63	145,42	18,66	,651
<b>El Dinamometresi (kg)</b>	17,70	3,15	16,25	4,26	16,64	10,91	,000
<b>Mekik (tekrar sayısı)</b>	17,53	4,88	14,81	5,13	17,26	4,95	,000
<b>Bükülü Kol İle Asılma (sn)</b>	1,17	2,13	5,39	9,06	6,21	8,50	,000
<b>10X5 Mekik Koşusu (sn)</b>	16,93	1,72	16,56	1,77	16,63	1,62	,233
<b>Sosyal Beceri Puanı</b>	61,89	7,50	61,21	8,62	61,97	8,35	0,063

Tablo 4 incelendiğinde sosyal beceri puanı ve okul türleri faktörü analizi için One Way Anova Testi, diğer testler ile okul türleri faktörü analizi için ise Kruskal-Wallis HTesti uygulanmıştır. Çalışmamızın sonuçlarına baktığımızda özel okulların, merkeze yakın devlet okullarının ve merkeze uzak olan devlet okulları öğrencilerinin boy, kilo, flamingo denge testi, disklere vuruş testi, otur-uzan testi, pençe kuvveti testi, mekik testi ve bükülü kol ile asılma testi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunurken( $p < 0,05$ ), Durarak uzun atlama testi, 10x5 metre mekik koşu testi ile sosyal beceri puanı arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5:** Okul ve Cinsiyetlere Göre Tanımlayıcı Bilgiler ve İstatistikler

	Özel okul				Merkezi okul				Merkeze uzak okul			
	Erkek		Kadın		Erkek		Kadın		Erkek		Kadın	
	Ort. ( $\bar{x}$ )	Ssapma	Ort. ( $\bar{x}$ )	Ssapma	Ort. ( $\bar{x}$ )	Ssapma	Ort. ( $\bar{x}$ )	Ssapma	Ort. ( $\bar{x}$ )	Ssapma	Ort. ( $\bar{x}$ )	Ssapma
<b>Boy</b>	148,33	5,78	150,45	5,27	142,91	7,97	141,66	8,46	141,69	6,21	142,06	5,37
<b>Kilo</b>	39,37	6,40	39,78	6,03	36,58	8,14	35,32	6,79	34,86	4,55	33,81	4,22
<b>Flamingo</b>	10,31	4,33	9,78	4,18	8,79	4,65	9,28	13,68	4,49	3,73	6,79	4,02
<b>Diklere vuruş</b>	17,89	2,12	18,13	2,29	16,12	2,09	16,71	2,72	16,94	2,12	16,44	2,03
<b>Otur-uzan eriş</b>	17,23	4,11	20,13	5,19	19,87	4,63	19,12	5,92	20,98	4,69	21,27	4,90
<b>Durarak uzun</b>	145,62	14,44	148,29	12,10	152,73	16,68	140,27	14,03	149,34	16,70	141,26	19,78
<b>Pençe kuvveti</b>	17,52	3,20	17,89	3,10	16,84	4,62	15,61	3,75	16,26	3,87	17,05	15,17
<b>Mekik</b>	18,22	5,33	16,80	4,27	16,67	4,88	12,84	4,67	18,59	4,09	15,85	5,39
<b>Bükülü kol</b>	1,51	2,72	,81	1,13	8,30	11,26	2,31	4,11	9,29	10,51	2,94	3,42
<b>10x5 m mekik</b>	16,50	1,75	17,38	1,57	16,16	1,34	16,99	2,05	16,11	1,60	17,19	1,46
<b>Sosyal Puan</b>	61,27	7,80	62,54	7,16	60,62	9,28	61,82	7,85	59,73	8,25	64,34	7,82

**Tablo 6:** Farklı Okullardaki Kız Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Durumları, Demografik Özellikleri ve Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılması

	Boy	Kilo	Flamingo denge testi	Disklere vuruş testi	Otur-uzan testi	Durarak uzun atlama	Peçe kuvveti testi	Mekik testi	Bükülü kol ile asılma testi	10x5 metre mekik koşu testi
<b>Sig.(2.tailed)</b>	,000	,000	,000	,000	,108	,002	,000	,000	,000	,587
	Baba öğrenim durumu	Anne öğrenim durumu	Aile birey sayısı	Ev sahipliği	Evde oda sayısı	Ev ısıtma	Aylık gelir	Sosyal beceri puanı		
<b>Sig.(2.tailed)</b>	,000	,000	,000	,030	,001	,000	,000	.0,087		

Tablo 6 incelendiğinde sosyal beceri puanlarının analizi için One Way Anova Testi, diğer değişkenler için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre otur-uzan testi, 10x5 m mekik koşu testi ve sosyal beceri puanları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 7:** Farklı Okullardaki Erkek Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Durumları, Demografik Özellikleri ve Sosyal Beceri Puanlarının Karşılaştırılması

	Boy	Kilo	Flamingo denge testi	Disklere vuruş testi	Otur- uzan testi	Durarak uzun atlama	Pençe kuvveti testi	Mekik testi	Bükülü kol ile asılma testi	10x5 metre mekik koşu testi
<b>Sig.(2.tailed)</b>	.000	.000	.000	.000	.000	.018	.004	.025	.420	.000

	Baba öğrenim durumu	Anne öğrenim durumu	Aile birey sayısı	Ev sahipliği	Evde oda sayısı	Ev Isıtma	Aylık gelir	Sosyal beceri puanı
<b>Sig.(2.tailed)</b>	.000	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.0,47

Tablo 7 incelendiğinde sosyal beceri puanlarının analizi için One Way Anova Testi, diğer değişkenler için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bükülü kol ile asılma testi ve sosyal beceri puanları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8:** Öğrencilerin babalarının eğitim durumları ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puanı**

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<b>Between Groups</b>	802,411	4	200,603	3,060	,016
<b>Within Groups</b>	34094,358	520	65,566		
<b>Total</b>	34896,770	524			

**Sosyal Puan**

Tukey HSD<sup>a,b</sup>

Baba Öğrenim	N	Subset for alpha = 0,05	
		1	2
Yok	38	57,9211	
dimension1	İlkokul	132	61,3788
	Ortaokul	205	61,8390
	Yüksek okul	107	62,2150
	Lisansüstü	43	63,9302
	Sig.		,086

Tablo 8 sonuçlarını incelediğimizde babanın eğitimi durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. ( $p < 0,05$ ). Bu farklılığın hangi tür eğitimden kaynaklandığını anlamak için Post-Hoc testlerinden TukeyHSD sonuçlarına bakılmıştır. Bu farklılığın okuma yazma bilmeyen babalardan kaynaklandığı görülmüştür.

**Tablo 9:** Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puanı**

	<b>Sum of Squares</b>	<b>Df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Between Groups	821,458	4	205,365	3,134	,015
Within Groups	34075,311	520	65,529		
Total	34896,770	524			

**Tukey HSD<sup>a,b</sup>**

	<b>Anne Öğrenim</b>	<b>N</b>	<b>Subset for alpha = 0,05</b>	
			<b>1</b>	<b>2</b>
dimension1	Yok	130	60,8000	
	Ortaokul	151	61,0861	
	İlkokul	150	61,9733	
	Yüksek okul	66	62,1364	
	Lisansüstü	28		66,4643
	Sig.			,867

Tablo 9 sonuçlarını incelediğimizde annenin eğitimi durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu farkı ortaya çıkartmak için Post-Hoc testlerinden Tukey Testi uygulanmıştır. Testin sonucuna göre lisansüstü eğitim alan annelerin eğitim durumu öğrencilerin sosyal becerileri üzerinde etki etmiştir.

**Tablo 10:** Ailedeki birey sayısı ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puanı**

	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Between Groups	702,572	3	234,191	3,568	,014
Within Groups	34194,198	521	65,632		
Total	34896,770	524			

**Tukey HSD<sup>a,b</sup>**

<b>Aile Birey sayısı</b>	<b>N</b>	<b>Subset for alpha = 0,05</b>	
		<b>1</b>	<b>2</b>
8 ve yukarı	56	60,0536	
6-7 kişi	197	61,1320	
4-5 kişi	247	62,0688	
3 kişi	25		65,9600
Sig.		,526	1,000

Tablo 10 sonuçlarını incelediğimizde ailedeki birey sayısı ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu farkı ortaya çıkartmak için Post-Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Testin sonucuna aile birey sayısı 3 kişi olanların durumu öğrencilerin sosyal becerileri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmuştur.

**Tablo 11:** Ev sahipliği olma durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puanı**

	<b>Sum of Squares</b>	<b>Df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Between Groups	378,919	2	189,459	2,865	,058
Within Groups	34517,851	522	66,126		
Total	34896,770	524			

Tablo 11 incelediğimizde ev sahipliği olma durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12:** Öğrencilerin evlerinde bulunan oda sayısı ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puanı**

	<b>Sum of Squares</b>	<b>Df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Between Groups	263,047	4	65,762	,987	,414
Within Groups	34633,723	520	66,603		
Total	34896,770	524			

Tablo 12 incelediğimizde öğrencilerin evlerinde bulunan oda sayısı ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).



**Tablo 13:** Evlerin ısıtma durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puan**

	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Between Groups	76,419	2	38,209	,573	,564
Within Groups	34820,351	522	66,706		
Total	34896,770	524			

Tablo 13 incelediğimizde evlerin ısıtma durumu ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 14:** Ailelerin ortalama aylık gelirleri ile öğrencilerin sosyal beceri puanlarının karşılaştırılması

**ANOVA**

**Sosyal Beceri Puan**

	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Between Groups	459,769	4	114,942	1,736	,141
Within Groups	34437,001	520	66,225		
Total	34896,770	524			

Tablo 14 incelediğimizde ailelerin ortalama aylık gelirleri ile öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında erkeklerin boy ortalaması 144,31 cm, kilo ortalaması 36,93 kg., denge ortalaması 7,86, disklere vuruş testin ortalaması 16,99 sn., otur eriş ortalaması 19,36 cm, durarak uzun atlama 149,23 cm., pençe kuvveti 16,87 kg., mekik ortalaması 17,83 sn., bükülü kol ile asılma 6,37 sn., 10 x 5 m koşu testin ortalaması 16,26 sn. ve sosyal beceri ortalaması ise 60,54 puan olarak bulunmuştur.

Kızlarda ise boy ortalaması 144,72, kilo ortalaması 36,30 denge ortalaması 8,62, disklere vuruş testin ortalaması 17,09, otur eriş ortalaması 20,17, durarak uzun atlama 143,27, pençe kuvveti 16,85, mekik ortalaması 15,16, bükülü kol ile asılma 2,02 sn, 10 x 5 m koşu testin ortalaması 17,18 ve sosyal beceri ortalaması ise 62,90 olarak bulunmuştur.

Cinsiyetler arasındaki anlamlılık durumlarına bakıldığında boy, kilo, denge, disklere vuruş testi, otur-uzan testi, pençe kuvveti testleri arasında ( $p < 0,05$ ) düzeyinde fark bulunmamıştır. Ancak durarak uzun atlama testinde, 30 sn mekik testi, bükülü kol ile asılma, 10 x 5 m mekik koşu testinde ve sosyal beceri ortalamasında ( $p < 0,05$ ) düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Grubun genel durumuna bakıldığında özel okullar denge ortalaması 10,05 disklere vuruş ortalaması 18,01, otur-uzan ortalaması, 18-64, durarak uzan atlama 146-92, pençe kuvveti 17-70, mekik 17,53, bükülü kol ile asılma 1,17 saniye, 10 x 5 m mekik koşu 16-93 ve sosyal beceri ortalaması 61,89 olarak bulunmuştur.

Merkeze yakın devlet okullarına baktığımızda denge ortalaması 9,03 disklere vuruş 16,41 otur-uzan testi 19-50, durarak uzun atlama 146,68, pençe kuvveti 16,25, mekik 14,81, bükülü kol ile asılma, 5,39 saniye, 10 x 5 mekik koşu 16,56 ve sosyal beceri ortalaması 61,21 olarak bulunmuştur.

Merkeze uzak devlet okullarına baktığımızda denge ortalaması 5,61, disklere vuruş ortalaması 16,70, otur-uzan testi 21,12, durarak uzun atlama testi 145,42 pençe kuvveti 16,64, mekik 17,26, bükülü kol ile asılma 6,21, 10 x 5 mekik koşu 16,63 sosyal beceri ortalaması 61,97 olarak bulunmuştur.

Gruplar arasındaki anlamlılık durumuna bakıldığında boy, kilo, flamingo, denge testi, disklere vuruş, otur –uzan testi, pençe kuvveti, mekik ve bükülü kol ile asılma testlerinde ( $p<0,05$ ) durumunda fark bulunmuş. Uzun atlama, 10 x 5 metre mekik koşu testinde ve sosyal beceri ortalamasında ( $p>0,05$ ) düzeyinde fark bulunmamıştır.

Çalışmamızın cinsiyetler arasındaki sonuçlarına baktığımızda kız çocukların erkek çocuklara göre daha sosyal olduklarını görmekteyiz. Çocuklar üzerinde yapılan çok sayıda sosyal beceri çalışmalarında kızlar genellikle erkeklere oranla daha uygun sosyal davranışlar sergiledikleri görülmüştür.(Matson ve ark., 1986).

Dalkıran'ın yapmış olduğu çalışmasında kızların sosyal beceri puanlarının erkek öğrencilerin sosyal beceri puanından yüksek olduğu bulguları elde etmiştir bu bulgular çalışmamıza paralellik göstermektedir (Dalkıran, 2012).

Fiziksel uygunluk testlerin sonuçlarına baktığımızda kızların erkeklere göre daha uzun olduklarını görmekteyiz. Ergenlik öncesi dönemde kızlar erkekler den genellikle daha uzun olduğu görülür.

Çocukların esneklik durumları 12-13 yaşında üst seviyeye ulaşarak daha sonra yaşla birlikte azalır. Kızlar genellikle erkeklerden daha esnek oldukları görülür. Bu esneklik ergenlik döneminde daha belirgin olarak görülür. Kızların esneklik durumları 11 yaşından itibaren sonraki dönemlerde de esnekliklerindeki artış paralel olarak seyreder. Erkeklerin ise esneklik durumlarındaki en düşük değer, ergenlik dönemindeki bacak uzunluğu artışıyla aynı süreçte meydana gelir (Özer ve Özer, 2000).

Kızlar ve erkekler için normallik sınaması sonuçlarına göre; kilo, boy, denge testi, disklere vuruş testi, otur- uzan testi, uzun atlama, bükülü kol ile asılma, pençe kuvveti, mekik ve 10 x 5 m mekik koşu testi değişkenlere ait normal dağılım özelliği taşımadığı görülmüştür ( $p<0,05$ ). Bu değişkenlere Parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Parametrik olmayan test sonuçlarına göre; kız ve erkeklerde sosyal beceri puanı hariç yapılan diğer testlerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Çalışmanın sonuçları göz önün alındığında, erkeklerin boy ortalaması 144,31 cm, kızların boy ortalaması ise 144,72 cm, erkeklerin kilo ortalaması 36,93 kg, kızların kilo ortalaması ise 36,30 olarak bulunmuştur.

Literatür taraması yapıldığında ise; Türk çocuklarında boy uzunluğu ve vücut ağırlığı referans değerlerine bakıldığında 11 yaş grubu kızlarda boy ortalaması 145,4 cm, ağırlıkları ise 38,2 kg, erkeklerde ise boy ortalaması 143,8 cm ağırlık ortalama değerleri ise 37,8 kg olarak bulunmuştur (Neyzi ve ark., 2008).

Haslofça ve ark. (2017), yaşları 11-12 olan erkeklerde boy ortalaması 143,6 cm, vücut ağırlıklarını 39,1, kızlarda ise boy ortalaması 142,2 cm, vücut ağırlıklarını 38,8 kg olarak bulmuşlardır.

Uzuncan ve arkadaşlarının (1996), çalışmasında erkeklerde boy ortalaması 144,27 cm, kilo ortalaması ise 35,91 kg olarak bulmuştur.

Baydil (2006), Eurofit test bataryasını kullanarak yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin boyları ortalamaları 145 cm., vücut ağırlıkları 37 kg; yapılan diğer bir çalışmada ise Hasan (2008), 8-11 yaş grubu erkek ve kız öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin; erkek öğrencilerde boy ortalamalarını 139 cm, kız öğrencilerde 139 olarak ve erkeklerde kilo ortalamalarını 36 kg, kızlarda kilo ortalamalarını ise 37 kg olarak bulmuştur. Uzuncan ve arkadaşlarının (1996), 12 yaş grubu erkelerde yapmış olduğu çalışmada boyları 144 cm, kiloları ise 35 kg olarak bulmuştur. Literatüre bakıldığında çalışmamızdaki erkek ve kızların boy ortalamaları Hasan (2008) yapmış olduğu çalışmasına göre daha uzun olduklarını diğer çalışmaların sonuçlar ile paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir. Çalışmalarda farklı sonuçların ortaya çıkması, kişilerin sporcu olup olmadıklarından, çevresel ve sosyal farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukları (20,17 cm) erkek çocukları (19,36 cm) olarak bulunmuştur. Çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmaya göre hem Türk hem de Alman erkek çocukların esneklik değerleri kız çocukların değerlerine yakın ancak daha düşüktür (İmamoğlu ve Çoknaz, 2002). Başka bir çalışmada ise Ziyagil ve arkadaşlarının (1996), Mechelen ve arkadaşlarının (1991), çalışmalarında araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Kılıç (2007) 10 yaşındaki öğrencilerinin otur-eriş testin ortalaması  $12,35 \pm 7,66$  cm, 11 yaşındaki öğrencilerin genel ortalaması ise  $10,59 \pm 7,50$  cm olarak bulmuştur. Çalışmamızla kıyaslandığında daha düşük ortalamaların olduğu gözlemlenmektedir.

Güler (2003) yapmış olduğu çalışmada esneklik verileri 8 yaşındaki erkeklerde  $21,8 \pm 4,8$  cm, 9 yaşlarında erkeklerde  $22,0 \pm 5,1$  cm ve 10 yaşlarında erkelerde ise  $20,1 \pm 6,0$  cm olarak bulmuştur.

Morrow yapmış olduğu çalışmasında dünyadaki normları incelendiğinde 8 yaşlarındaki erkek çocuklarda 26,8 cm 9 yaşlarındaki çocuklarda 26,8 cm ve 10 yaşlarındaki çocuklarda ise 25,54 cm olarak bulmuştur (Morrow, 2000).

Diğer bir çalışmada Demirel ark, (1990), 7-11 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu Eurofit testlerinin ortalama değerlerini erkeklerde otur eriş testi 19.21, kızlarda ise; otur eriş testi 18.00 cm bulunmuştur.

Yapmış olduğumuz çalışmayla kıyaslandığında değerlerin yüksek olduğu görülmektedir. Literatür taramasında aynı yaşlardaki kişilerin farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu farklılıkların ortaya çıkmasında bireysel, çevresel ve sosyal farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların mekik testin ortalaması (15,16 tekrar) erkek çocukları (17,83 tekrar) bulunmuştur. Akın (2003) yapmış olduğu çalışmasında 10 yaşındaki öğrenciler için  $14,53 \pm 9,84$ , 11 yaşındaki öğrenciler için ise  $14,26 \pm 8,75$  ve 12 yaşındaki öğrencilerde ise  $15,96 \pm 8,70$  olarak bulmuştur.

Çalışmamızla kıyaslandığında değerlerin daha düşük olduğu görülmektedir. Kılıç (2007) yapmış olduğu çalışmasında 10 yaş öğrencilerin mekik testin ortalamasını  $17,02 \pm 5,60$  ve 11 yaşındaki öğrencilerin mekik testin ortalaması  $19,86 \pm 3,47$  olarak bulmuştur.

Tınazcı (2004) 7-11 grubundaki erkek öğrencilerin 30sn mekik testin ortalaması sırasıyla 8 yaş öğrencilerin  $6,32 \pm 4,0$  tekrar, 9 yaş öğrencilerin  $19,04 \pm 3,26$  tekrar, 10 yaş öğrencilerin  $18,50 \pm 2,78$  tekrar ve 11 yaş öğrencilerin ortalamasını  $20,95 \pm 5,00$  değerlerini bulmuştur.

Başka bir çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların 30 sn mekik testin ortalaması  $26,51 \pm 3,74$  olduğunu, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların ise 30 sn mekik testin ortalamasını ise  $25,26 \pm 3,41$  olduğunu bulmuştur (Saygın, 2012).

Elde edilen değerler ile çalışmamızla karşılaştırıldığında benzer sonuçlarla beraber farklılıklarında olduğunu görmekteyiz. Farklılıkların ortaya çıkmasındaki neden

ise yaşın ilerlemesiyle beraber kaslardaki kuvvetindeki artışından kaynaklanır. Bu durumdan dolayı yaşla beraber üst gövde ve abdominal kas kuvvetinin iyi olması ayrıca spor yapan çocukların abdominal kas kuvvetinin daha iyi olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların durarak uzun atlama testi ortalaması (143,27 cm ) erkek çocukları (149,23 cm) olarak bulunmuştur.

10-11 yaşındaki öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine kalan öğrencilere yapmış oldukları çalışmada uzun atlama testin ortalamasını  $147.2 \pm 10.20$  cm değerlerini bulmuşlardır (Yenal ve ark., 1999).

10-12 yaş aralığındaki atletler üzerindeki çalışmalarında uzun atlama testindeki ortalamaları  $130.58 \pm 15.69$  cm değerlerini bulmuşlardır ( Gül ve ark., 2006).

Başka bir çalışmada yaşları 10 olan erkek tenisçilerin uzun atlama testindeki değerleri  $154 \pm 0,13$  Cm olarak bulmuşlardır (Akşit ve ark., 2006).

10 yaş grubu kayakçılar üzerinde yapılan çalışmadaki sporcuların ise durarak uzun atlama değerleri  $143.73 \pm 42.27$  cm olarak bulmuşlardır ( Hamurcu ve arkadaşları 2006).

Başka bir çalışmada ise yaş ortalamaları 11.5 yıl olan atletizm sporu ile uğraşan çocukların uzun atlama değerleri erkeklerde sporcularda  $181.2 \pm 16.2$  cm olarak bulmuşlardır (Pekel ve ark., 2006).

Yapmış olduğumuz çalışmaya benzer ve farklı sonuçların ortaya çıktığını görmekteyiz. Farklılıkların nedeni ise yapılan spor dalları, kişilerin sporcu olup olmadıkları, yapılan antrenman uygulamaları ve antrenman yaşları gibi durumlardan oluştuğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların pençe kuvveti testin ortalaması (16,85 kg) erkek çocukları (16,87 kg) olarak bulunmuştur. Bulgularımızda erkek öğrencilerin el pençe kuvveti verileri kız öğrencilerin verilerinden yüksek bulunmuştur ancak anlamlı bir fark yoktur. Kızların ve erkek öğrencilerin pençe kuvveti durumları yaşları ilerledikçe anlamlı bir düzeyde artış göstermektedir. 10-12 yaş erkek çocukların pençe kuvvetinin yaşa bağlı olarak arttığını bildirmektedir (Ziyagil ve ark., 1996). 6–11 yaş arasındaki kız çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada 11 yaş grubu çocukların

pençe kuvveti değerleri  $16,86 \pm 4,29$  kg olarak bulmuşlardır (Turgut ve Çetinkaya, 2006) Konya ilinde yapılan 12 yaş erkek öğrencilerin pençe kuvveti değerlerini  $16.17 \pm 3.14$  kg olarak bulmuştur (Uzuncan, 1991). Bu çalışmalara paralel olarak Willmore'un (1994) ve Dietrich'in (1986) Mechelen ve arkadaşlarının (1991) yıllarında yapmış oldukları araştırmaları da bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların bükülü kol ile asılma testin ortalaması (2,02 sn) erkek çocukları (6,37 sn) olarak bulunmuştur. Tınazcı ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada 7-11 yaş grubu bükülü kolla asılma testi erkekler ortalamasını  $4,61 \pm 5,21$ , kızlar ortalamasını ise  $3,26 \pm 3,33$  olarak bulmuşlardır.

Pilianidis (2004) 8-11 yaş aralığında yaptıkları çalışmada bükülü kolla asılma testi erkekler grubu ortalaması  $8,93 \pm 8,75$ , kızlar grubu ortalaması ise  $4,92 \pm 6,84$  olarak bulunmuştur. Loğoğlu yaptığı çalışmada 12 yaş grubunda bükülü kolla asılma testi ortalamasını erkeklerde  $29,54 \pm 19,08$ , kızlarda  $15,56 \pm 11$  bulmuştur.

Tomkinson ve ark. (2017), erkek öğrenciler için bükülü kol asılma testi 8.32 sn, kızlarda ise 5.16 saniye bulmuştur.

Dobosz ve ark. (2015), erkek öğrenciler için bükülü kol asılma testi 8.6 sn, kızlarda ise 5.4 sn olarak bulmuştur.

Çalışmalarda elde edilen bu değerler bizim çalışmamızdaki değerlerle kıyaslandığında değerlerin daha yüksek olduğu görülmektedir. Farklılıkların nedeni ise yapılan spor dalları, kişilerin sporcu olup olmadıkları, spora dalına özgü antrenman uygulamaları ve antrenman yöntemleri gibi durumlardan oluştuğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların 10x5 metre koşu testin ortalaması (17,18 sn) erkek çocukları (16,26 sn) olarak bulunmuştur.

12 yaş grubu erkek öğrencilerin 10x5 metre koşu testi sonuçlarını  $24.96 \pm 1.42$  sn. olarak bulmuştur (Uzuncan, 1991).

12 yaş grubu erkek öğrencilerin 10x5 metre mekik koşu değerlerini  $22.4 \pm 1.9$  sn olarak bulmuştur (Boreham, 1986).

11 yaş grubu erkek öğrencilerin 10x5 metre test değerlerini  $24.2 \pm 1.8$  sn olarak tespit etmişlerdir (Demirel ve ark., 1990).

Bilim ve ark. (2016) 10x5 mekik koşusu testi 17.18 saniye olarak bulmuştur.

Hasan (2008) 10x5 mekik koşusu testi 21.91 saniye olarak bulmuştur.

Mazlumoglu'nun (2015), 10x5 m mekik koşusu 23,34 olarak bulmuştur.

Yapmış olduğumuz çalışmanın ortalamalarıyla karşılaştırıldığında bizim çalışmanın ortalamaları daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların disklere dokunma testin ortalaması (17,09 sn) erkek çocukların ise (16,99 sn) olarak ölçülmüştür. Yapılan bir çalışmada spor yapan jimnastik sporcularda 12,14 sn olarak bulmuştur (Bağcı, 2009). Başka bir çalışmada ise spor yapmayan sedanter öğrencilerde elde edilen veri 16,7 sn olarak ölçülmüştür (Tınazcı C. ve Emiroğlu O., 2004). Çalışmamızdaki değerlere bakıldığında jimnastik sporu yapan kişilerde düşük değerlere spor yapmayan sedanter öğrencilerin değerleriyle paralellik göstermektedir. Sonuç olarak spor kişilerin el göz koordinasyonunu ve hızını geliştirir.

Çalışmamızda 10-12 yaş kız çocukların denge testin ortalaması (8,62 ) erkek çocukların ise (7,86) olarak ölçülmüştür. Literatür taramasında spor yapmayan sedanter öğrencilerin denge testin ortalama değerleri 8,44 olarak bulmuştur (Bağcı, 2009). Başaka yapılan bir çalışmanın değerlerine bakıldığında denge testin ortalama değerleri 10,2 olarak bulmuştur (Tınazcı ve Emiroğlu, 2004). Haslofça'nın yapmış olduğu çalışmada ise denge testin ortalamasını 7,8 olarak bulmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmayla benzer sonuçlar göstermektedir. Denge hareketi için güç, çeviklik ve esneklik gibi unsurlara ihtiyaç duyulur. Rarick'e göre yaşın ilerlemesiyle denge, çeviklik, güç ve koordinasyon gibi temel motorik özellikler daha da belirginleşir. 11-12 yaş aralığında ince ve kaba motor kontrolü iyice yerleştiği bundan dolayı da çocuklar motor becerilerini giderek daha iyi yapma durumuna gelmektedir.

Sosyo-ekonomik durumu düşük olan çocukların fiziksel durumlarının daha iyi olduklarını ifade etmiştir (Narvaez ve ark., 1991). Çalışmamızdaki verilere göre sosyo-ekonomik durumu düşük olan okullarda öğrenim gören öğrencilerin flamingo denge testi, disklere vuruş testi, esneklik, pençe kuvveti, mekik, bükülü kol ile asılma ve 10x5 m mekik koşu testinde, özel okullarda öğrenim gören ve sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerden daha iyi oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin 10x5 m mekik koşu testi, durarak uzun atlama testi ve sosyal beceri durumları arasında fark bulunamamıştır.



Bunun nedeni ise ekonomik durumu düşük ve merkeze uzak olan devlet okullarındaki öğrencilerin hareket alanlarının geniş olmasından dolayı çocukların devamlı hareket halinde oldukları savunulabilir.

Özel okullarda öğrenim gören öğrencilerin boy uzunlukları ve kilo durumları devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Freidas ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada bizim çalışmayla paralellik göstermektedir. Bunun nedeni ise sosyo-ekonomik durumun farklılığından kaynaklandığı savunulabilir.

Grupların sosyo-ekonomik durumlarının çocukların sosyal becerileri üzerindeki etkisine baktığımızda: Katz ve McClellan'ın (1991) yapmış olduğu çalışmada annenin çocuk etkileşiminde ilk kişi olduğu belirtmişlerdir. Bu etkileşiminden dolayı annenin çocuk üzerinde davranış ve becerilerinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Çalışmamızdaki bulgular ilkokul mezunu annelerin çocukların sosyal becerileri arasında düşük bir ilişki bulunmuştur. Eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların sosyal becerileri arasında da anlamlı düzeyde ilişkinin yükseldiği görülmektedir.

Çalışmamızdaki sonuçlarına bakıldığında babanın eğitim durumunun düşük olması çocukların sosyal becerileri üzerinde anlamlı bir sonuç oluşturmamıştır. Babanın eğitim durumu genellikle mesleğini belirleyen özelliكتedir. Baba daha çok ailenin ekonomik durumunu belirleyici bir etkiye sahiptir.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ

Çalışmamızın hipotez cümleleri değerlendirildiğinde öğrencilerin fiziksel uygunluk durumları ile sosyal beceri durumları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Demografik durum değerlendirildiğinde babanın ve annenin eğitim durumu ile ailedeki birey sayısı, öğrencilerin sosyal beceri durumları üzerinde bir etki yapmıştır.

Merkeze uzak devlet okullarında okuyan kız öğrencilerin sosyal beceri durumları daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Devlet okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel uygunluk durumları genel itibariyle özel okullar da öğrenim gören öğrencilerin fiziksel uygunluk durumlarından daha iyi olduğu görülmüştür.

Özel okullardaki öğrencilerin antropometrik değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda kız öğrencilerin sosyal beceri durumları erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete dayalı fiziksel uygunluk sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kilo, denge, disklere vuruş, durarak uzun atlama, el pençe kuvveti, bükülü kol testi, mekik, 10x5 m mekik koşusu gibi değişkenlerde anlamlı düzeyde ( $p < 0,05$ ) daha iyi oldukları bulunmuştur. Kız öğrenciler ise boy otur-uzan testinde ve sosyal beceri gibi değişkenlerde daha iyi oldukları bulunmuştur.

Grupların fiziksel uygunluk sonuçlarına göre ise durarak uzun atlama, 10x5 m mekik koşusu ve sosyal becerileri gibi değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ( $p < 0,05$ ) fark bulunmamıştır. Boy, kilo, denge, diskler vuruş testi, otur-uzan testi, pençe kuvveti, mekik, bükülü kol ile asılma testlerinde anlamlı düzeyde ( $p < 0,05$ ) fark bulunmuştur.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin baba eğitim durumunun öğrencinin sosyal becerileri üzerinde anlamlı düzeyde bir etki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin annenin eğitim durumunun öğrencinin sosyal becerileri üzerinde anlamlı düzeyde bir etki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin ailedeki birey sayısının durumu öğrencinin sosyal becerileri üzerinde anlamlı düzeyde bir etki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin ailedeki birey sayısı, ev sahipliği, oda sayısı, ev ısıtma durumu, aylık gelirin öğrencinin sosyal becerileri üzerinde anlamsız olarak bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).



## 7. BÖLÜM

### ÖNERİLER

- 1) Eğitim ve öğretimde uygulanacak programlar öğrencilerin gelişim özelliklerine ve fizyolojik özelliklerine uygun olmalıdır.
- 2) Eğitim ve öğretimde uygulanacak programlar öğrencileri bir bütün olarak ele almalıdır öğrenciyi, sosyal, duyuşsal, devinişsel olarak geliştirmelidir.
- 3) Beden eğitimi dersinde oyunlar oynatılırken erkek ve kız öğrencilerin sosyal gelişimini sağlayacak şekilde olmalıdır. Sosyal yönü olmayan öğrencinin dahi etkinliklere katılımını sağlanmalıdır.
- 4) Öğrencilerin sosyal gelişimini geliştirmek için anne, baba ve okul yönetimi öğrencileri sinema, tiyatro gezi gibi belli başlı etkinlikler düzenlemelidir.
- 5) 10-12 yaş grubundaki çocuklarda hem sosyal gelişimini hem de motorik özelliklerini geliştiren faaliyetlerin yapılması oldukça önemlidir.
- 6) Okullarda beden eğitimi dersin artırılması yanı sıra gerekli araç ve gereçlerinde temin edilmesi gerekir.
- 7) Anne ve babaların çocukların sosyal gelişimi ve sportif faaliyetlerin önemliliği konusunda bilgilendirilmelidir.
- 8) Merkeze uzak olan okulların sportif faaliyetlerini daha iyi gerçekleştirebilmeleri için gerekli araç gereç ve maddi imkânların sağlanması gerekir.
- 9) 10-12 yaş çocukların spora başlama yaşında oldukları için çocukların motor beceri seviyelerini belirlemek için sportif testlerin yapılması önem taşımaktadır.
- 10) Avrupa ülkelerinde yaygın olarak kullanılan Euro-Fit test bataryaları ülkemizde de yaygın bir şekilde kullanılıp ülkemize ait test normlarını oluşturmak ve bölgeler arası kıyaslamayı yapabilmek açısından testlerin uygulanması önemlidir.

## KAYNAKÇA

- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi cilt 1-2*. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Akın, F. (2003). *10-12 yaş grubu öğrencilerde fiziksel uygunluk*, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Akkök, F. (2006). *İlköğretimde sosyal becerilerinin geliştirilmesi* (Anne- Baba el kitabı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Akşit, T. ve Özkol, Z. M. (2006). 8-10 yaş tenis oyuncularında maç performansı ile saha testleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım 2006, Muğla.
- Amman M. T. (2000). *Spor sosyolojisi. sporda sosyal bilimler*. (Ed: C. İkizler), İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aracı, H. (1999) . *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Avcıoğlu, H. (2009). *Etkinliklerle sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Bağcı, E. (2009). *10 - 12 Yaş grubu aerobik jimnastik branşı ile uğraşan yarışmacı bayan sporcular ile aynı yaş grubu sedanter öğrencilerin bazı fiziksel özelliklerinin euro fit test bataryası ile karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bacanlı, H. (2014). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Baran, G.(2011). *Sosyal gelişim, çocuk gelişim* (Ed: N. Aral ve G. Baran), 193-222, İstanbul: Ya-pa Yayın A.Ş.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Çev: Ç. İkizler ve A. Özcan). İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Baydıl, B. (2006). *Eurofit testleri ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması (Kastamonu İli Örneği)*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Bilim, A. S., Çetinkaya, C. A. ve Dayı, A. (2016). 12-17 Yaş arası spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi. *Sporcu ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7, 53-139.
- Bompa, T. O. (2003). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Ankara: Bağırğan Yayın evi.
- Boreham, C. A., Policzka, G., Nicnols, V. J. (1986). Fitness Testing Of Belfast School Children. *5<sup>th</sup> European Research Seminar on Testing Physical Fitness, Formia*.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2005). *Sosyal gelişim, çocuk ve ergende sosyal ve ahlaki gelişim*, Konya: Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesini Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları.
- Çaha, Ö. (1999). *Spora yaslanarak bir nefes alma*. Ankara: Beta Yayıncılık.
- Çakıroğlu, M. İ. (1997). *Antrenman bilgisi antrenman teorisi ve sistematiği*. İstanbul: Şeker Matbaacılık.
- Çalışkan O, (2013). *Özel düzenlenmiş pliometrik antrenmanların atletizm yapan 11-13 yaş çocukların aerobik ve anaerobik güçlerine etkisi*. Aksaray Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çiftçi, İ. ve Sucuoğlu, B. (2004). *Bilişsel süreç yaklaşımıyla sosyal beceri öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Dalkıran, O. (2012). *Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demirhan, G. (2003) . Kültür Eğitim Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2). 92-103.
- Demirel, H., Açıkkada, T., Bayar B., Turnagöl, H., Erkan, U., Hazır, T., Demirci, R., Haner, B., Pehlivan, M., Ayalp, Y. (1990). Ankara'da Yükseliş Koleji İlkokul bölümünde 7-11 yaş grubu çocuklarda Eurofit uygulaması. *Hacettepe Üniversitesi I. Ulusal Spor Bilimleri Sempozyumu*, 601-610.

- Dietrich, H. (1986). Training Slehre, *Sportverlag*, s.143, Berlin.
- Diker, G. (2013). *8-14 Yaş grubu futbolcuların bazı fiziksel özelliklerinin yaş gruplarına göre İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Dobosz, J., Mayoerga-Viga, D., Viciana, J.(2015). Persntile values of physical fitness levels amon polish children aged 7 to 19 years - a poplation - based study. *Cent Eur Public Health* , 23 (4):340-351.
- Doğan, A. A. (1998). Esnekliğin geliştirilmesi açısından statik ve pnf esnetme teknikleri arasında bir karşılaştırma, *Güreş Dergisi*, 4, 10-11.
- Douglas, N., Hastad, A., Lacy. C. (1998). Measurement and evaluation in physical education and exercise science, *Human Kinetics* 3rd Edition.
- Dönmezer, S. (1994). *Toplum bilim*. İstanbul. Beta Basım Yayın.
- Dusek, J. B. (1987). *Adolescent development and behavior*. New Jersey: Printice- Hall.
- Dündar, U. (1994) *Antrenman teorisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Dündar, U. (2015). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ekelund, U. and Sjostrom, M. (1999). Total daily energy expenditure and patterns of physical activity measured by minute-by minute heart rate monitoring in 14-15 year old swedish adolescents. *Eur. J. Clin. Nutr.* 54(3): 195-202.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitap Evi.
- Eti, İ. (2010). *Drama etkinliklerinin okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş grubu çocukların sosyal becerileri üzerine etkisi*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Fatih, Ş. (2006). *Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme uyum becerileri ve başarı düzeyleri*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Özmen, D. (2013). *5-6 Yaş grubu çocukların akran ilişkilerinin sosyal problem çözme becerisi açısından incelenmesi*. Konya Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Fişek, K. (1983). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Ankara: AÜ SBF Yayınları.
- Foster, S. L. and Ritchey, W. L. (1979). Issues in the assement of social competence in children. *Journal Of Applied Behavior Analysis*, 12, 625-638.
- Grassi, G. (2004) Physical fitness and endothelial function are all ultra cenenarians marathon runners. *Clinical Science*, 106, 239-240.
- Grössing, S. (1991). *Beden, hareket ve spor. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, 19-21 Aralık, İzmir Bildiri Kitabı*. Ankara: MEB Okul içi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 47-54.
- Gutin, B. and Manos S. W. (1992). Defining health and fitness: first step towart establishing children's fitness standarts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (2) 128-132.
- Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Gül G. K., Seyrek E, Sugurtin, M. (2006). 10-12 yaş temel atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocuklar arasındaki bazı antropometrik ve motorik özelliklerin karşılaştırılması. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, 3-5 Kasım 2006, 181.
- Gülay, H. ve Akman, B. (2009). *Okul öncesi dönemde sosyal beceriler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Güler, D. (2003). *8-10 Yaş grubu erkek çocuklarda aahperd fiziksel uygunluk test bataryasının sosyo ekonomik düzey ile ilişkilendirilmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.
- Günsel, A. M. (2004). *İlköğretimde beden eğitimi ve uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Hamurcu Z, Koca F, Polat Y. ve Çoksevrim B. (2006). 10-13 yaş grubu kayak yapan çocukların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla, 3-5 Kasım 2006, 138.
- Hargie, O. (1993). *A handbook of communication skills*. London : Routledge Inc.



- Harmandar İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hasan, K. (2008). *Edirne iline bağlı ilkokullardaki (Şehit Asım İlköğretim Okulu Ve Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı İlköğretim Okulu) 8-11 yaş arasındaki öğrencilerin euro-fit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi*. Trakya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Haslofça, F., Kutlay, E. ve Haslofça, E. (2017). 11-12 Yaş Türk Çocuklarının Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerindeki Otuz Yıllık Değişimlerin İncelenmesi. *Ege University Faculty Of Sports Sciences, Physical Education & Sports Department, 4 (52),137-145*.
- Herbert, M. (1996). *Social skills training for children*. Leicester: British Psychological Society Books.
- İmamoğlu, O., Çoknaz, H. (2002). İlköğretim programlarında yer alan beden eğitimi dersleri ile öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin araştırılması (Bolu-Köln Örneği), *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 2, s.5-11*.
- Karakoç, B. (2009). *Genç futbolcularda sıklıkla kullanılan alan testlerinin aerobik ve anaerobik yapılarının incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kaf, Ö. (2000). Hayat bilgisi dersinde sosyal becerilerinin kazandırılmasında yaratıcı drama yönteminin etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6, 173-184*.
- Kamar, A. (2003). *Sporda yetenek beceri ve performans testleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Katz, L. G. and McClellan, D. (1991). *The teacher's role in the social development of young children*. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education.

- Kılıç, C. (2007). *İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kızılakşam, E. (2006). *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 10-12 yaş gruba aktif olarak spor yapan ve yapmayan beden eğitimi dersine giren öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması*. Trakya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Koç, H. (1996). *10-14 Yaş grubu hentbolcu ve beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin Eurofit test bataryasında değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Yayınları.
- Küçük, V. ve Acet, M. (2002). Bir kişilik özelliği olarak suçluluk ve sporla ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 369-375.
- Matson, J. L. Matson , M. L. ve Rivet , T. T. (2007). Social skills treatments with children with autism spectrum disorders. *Behavior Modification*, 31, 682-707.
- Matson, J. L., Heinze, A., Helsel, W. J. ve Kopperman, G. (1986). Assessing social behaviors in the visually handicapped: the matson evaluation of social skills with youngsters (MESSY). *Journal of Clinical Child Psychology*, 15 (1), 78-87.
- Mazlumoglu, B. (2015). *10-12 Yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel kondisyonlarının Eurofit test bataryasıyla karşılaştırılması*. Atatürk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Mechelen W. V., Lier W. (1991). (Çev.: Hazır, T.) 12-16 yaşlarındaki Hollanda'lı çocukların Eurofit değerlendirme tablosu. *Antrenman Bilgisi Sempozyumu Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayın No: 4*, s. 33-60, Ankara.
- Mengütay, S. (2006). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Yayınevi.
- Morrow, J . R., Jackson, A. W., Disch, J. G. and Mood, D. P. (2000). Measurement and evaluation in human performance, second edition, *Human Kinetics*, U.S.A, 26 (4), 217-238.

- Muratlı, S. (2005). *Çocuk ve spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Muratlı, S. (1993) *1993-1994 sezonuna girerken yedi metre dergisi*. Ankara: Hentbol Antrenörleri Derneği Eğitim Yayınları.
- Müniroğlu, S., Özkan, A., Köklü, Y., Alemdaroğlu, U. ve Eyüpoğlu, E. (2009). *6-12 yaş grubu çocukların gelişim dönemleri, fiziksel uygunlukları ve fiziksel aktivite*. Ankara: A.Ü Basımevi.
- Narváez Pérez G. E., D'Angelo C. P., Zabala R. D. (1991). Physical fitness in children and adolescents from differing socioeconomic strata. shephard r.j., parizkova j. (eds): human growth, physical fitness and nutrition, *Medical Sport Science*. (31), 80-98.
- Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., Darendeliler, F., Baş, F.(2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastaları Dergisi*, 51, 1-14.
- Orçan, M. (2008). *Sosyal gelişim, erken çocukluk döneminde gelişim*, (Edit: M.Engin Deniz ). Ankara: Maya Akademi Yayınları.
- Özbey, Ç. (2006). *Çocuk gelişiminde yaşanan sorunlar*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kabak, M. T. ve Nasıroğlu S. (2012). Kişilik gelişimi, psikiyatride güncel yaklaşımlar, *Dergi Park*, 4, 566 – 589.
- Özer, K. (2013) *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D. Özer, K. (2002) *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çalık, C. (2006). İlgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1 (14), 1-10.
- Özer, D. S. ve Özer, M. K. (2014). *Çocuklarda motor gelişim 8. baskı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, S. D. ve Özer, K. (2000). *Çocuklarda motor gelişim*. İstanbul: Kazancı Yayınları.
- Pekel, H., Bağcı, E., Güzel N. ve Onay, M. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1(14), 299-308.

- Pilianidis, T. H. (2004). "İlkokullarda 8-11 yaş çocukların Eurofit uygulamaları", *Beden Eğitimi Mezunları Derneği Periyodik Yayını*. Sayı: 16-17: 21-32.
- Rarick, G. L. and Dobbins, D. A. (1972) *Basic component in the motor performance of educable mentally disabled children Implications for Curriculum development*. Washington: U.S. Office of Education.
- Sarı, E. (2006). *Kişilik gelişimi, gelişim ve öğrenme*, (Edit: Kurtman Ersanlı ve Ersin Uzman). İstanbul: Lisans Yayınevi.
- Saygın Ö., Özşaker, M. (2012). Bireysel ve takım sporcuların bazı fiziksel uygunluklarının özelliklerinin karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2. Elazığ 2005.
- Schaffer, H. R. (1998). *Making decisions about children*. Massachusetts: Blackwell Publisher Inc.
- Serbin, L. A. (1983). *The Hidden Curriculum. Akademic Consequenses Of Teacher Expectations*.
- Sevim, Y. (1995). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Gazi Büro Yayınevi.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi. geliştirilmiş baskı*. Ankara: Tutibay Yayınevi.
- Sorias, O. (1986). Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri. *Psikoloji Dergisi*, 5(20), 24–29.
- Şipal, M. (1995). *Eurofit bedensel yetenek testleri el kitabı*. Ankara: T.C Başbakanlık G.S.G.M Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayınları.
- Tamer K. (2000). *Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Kültür Matbaası.
- Tekelioğlu, A. (1999). *Physical fitness of girls and boys aged 11-13 years attending to goverment school and private school*. Ankara Gazi University: Doctora Dissertation.
- Tınazcı, C., Emiroğlu, O. ve Burgul, N. (2004). KKTC 7-11 yaş kız ve erkek ilkokul öğrencilerinin euro fit test bataryası değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı*, Antalya, s. 124.

- Tiryaki, S., Erdil, G., Açar, M. ve Emlek, Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 1 (26), 24-42.
- Topkaya, İ. (2011). *Hareket beden eğitimi ve spor öğretiminde öğrenme ve öğretimin temelleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Topend Sports (2019). Eurofit Fitness Testing Battery. [Çevrim-içi: <https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>] Erişim tarihi: 15.05.2019.
- Tomaksin, G., Fitzgerald, J. S., Atkinson, F., Lang, J. (2017). European normative values for physical fitness in children and adolescent aged 9-17 years. *results from 2779165 Eurofit test. Atrchile in British journal of sport medicine*, 3, 45-53.
- Turgut, A., Çetinkaya, V. (2006). 6-11 Yaş grubu kız çocuklarda bazı motor özelliklerinin belirlenmesi, *9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitapçığı*, Muğla.
- Uzuncan, H. (1991). *Eurofit testleri ile 10-12 yaş arasındaki erkek öğrencilerin aerobik güç ve fiziksel uygunluklarının ölçülmesi*. Konya Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Varol Osmanlı, G. (2012). *0-12 yaş çocuklarında sosyalleşme özellikleri, suça dönüşebilen problemler*. [Çevrim-içi: <https://www.benimcocugum.blogspot.com/2012/11/sosyal-gelisim-0-12-yas-cocuklarında.html>], Erişim tarihi: 13.03.2019.
- Willmore J. H., Costill, D. L. (1994). Physiology of sport and exercise. *Human Kinetics*, USA, s. 400-421.
- Yenal, T. H., Çamlıyer, H., Saraçoğlu, A. S. (1999). İlköğretim ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4 (3), Ankara, 15-24.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yüksel, G. (1999). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 37-45.
- Ziyagil, M. A., Tamer, K., Zorba, E., Uzuncan, S. ve Uzuncan, H. (1996). Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre

değerlendirilmesi, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, S. 20-28.

Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Meyir Matbaacılık.



## Ek 1

## DENEK TEST TAKİP FORMU

Denek No :.....  
 Adı-Soyadı :.....  
 Cinsiyet :  Erkek  Kız  
 Doğum tarihi :..... /..... /..... Boy :..... cm Kilo:..... kg

## EUROFİT TEST BATARYALARI

## 1. Flamingo Denge Testi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Testi yapamadı

SKOR-1:

## 2. Disklere Vuruş

1. Deneme sonucu :.....sn  
 2. Deneme sonucu :.....sn

SKOR-2:

## 3. Durarak Uzun Atlama

1. Deneme sonucu :.....cm  
 2. Deneme sonucu :.....cm

SKOR-3:

## 4. El Dinamometresi

SAĞ SOL  
 1. Deneme sonucu :.....kg :.....kg  
 2. Deneme sonucu :.....kg :.....kg

SKOR-4:  
SAĞ:.....  
SOL:.....

## 5. Mekik

Deneme sonucu :.....

SKOR-5:

## 6. Bükülü Kol İle Asılma

Deneme sonucu :.....sn

SKOR-6:

## 7. 10x5 Metre Mekik Koşusu

Deneme sonucu :.....sn

SKOR-7:

## 8. Otur-Uzan Eriş Testi

1. Deneme sonucu :.....cm  
 2. Deneme sonucu :.....cm

SKOR-8:

## Ek 2

Sevgili Öğrenciler, "10-12 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Ve Demografik Durumlarının Sosyal Becerileri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Van İli Örneği)" isimli araştırmamda sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmanın sonucunu etkileyecektir. Sorulara samimiyetle doğru cevaplar vereceğinize inanıyorum. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Yasin ÖZTÜRK

SOSYAL BECERİ ÖLÇEĞİ	Hiç	Bazen	Genellikle	Tamamen
1. Grup içinde konuşmak istediğimde, izin alırım.				
2. Grup içinde rahatlıkla konuşurum.				
3. Sınıfta yeni gelen bir arkadaşın yanına gidip onunla tanışırım.				
4. Hoşlandığım insanlarla yakınlık kurarım.				
5. Arkadaşlarıma beğendiğim özelliklerini söylerim.				
6. Arkadaşlarımdan hatalı yönlerini kendilerine söyler ve uyarırım.				
7. Gerektiğinde teşekkür etmeyi ihmal etmem.				
8. Ortamdan ayrılırken iyi günler demeyi unutmam.				
9. Grup içinde bir takım görevler alırım.				
10. Kırdığım ve üzdüğüm kişilerin gönlünü alırım.				
11. Derste anlamadığım yerleri öğretmenime sorarım.				
12. Doğru bildiğim konuları her yerde savunurum.				
13. Gördüğüm aksaklıkları ilgili kişilere bildiririm.				
14. Grup içinde yapılacak faaliyetlere ilişkin önerilerde bulunurum.				
15. Problemlerimi kendim halledemediğimde yardım isterim.				
16. İlgi duyduğum sosyal faaliyetlere katılırım.				
17. Birbirlerini tanımayan arkadaşlarımla tanıştıtırırım.				
18. Anlatılanları dikkatle dinlerim.				
19. Sınavdan iyi not alan arkadaşlarımla tebrik ederim.				
20. Derslerimi bitirince eğlenecek bir şeyler bulurum.				

Kocayörük (2000)



### EK 3: Sosyo-Ekonomik Düzey Anketi

Aşağıdaki sorularda, kendi aileniz için geçerli olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Babanızın öğrenim durumu:
  - a. Hiçbir okul mezunu değil
  - b. İlkokul mezunu
  - c. Ortaokul/lise mezunu
  - d. Yüksek okul mezunu
  - e. İleri eğitim görmüş (master, doktora)
2. Annenizin öğrenim düzeyi:
  - a. Hiçbir okul mezunu değil
  - b. İlkokul mezunu
  - c. Ortaokul/lise mezunu
  - d. Yüksek okul mezunu
  - e. İleri eğitim görmüş (master, doktora)
3. Ailenizdeki birey sayısı siz dahil):
  - a. 8 ve yukarı
  - b. 6-7 kişi
  - c. 4-5 kişi
  - d. 3 kişi
4. Oturduğunuz ev kime a i t :
  - a. Kira
  - b. Kendimize ait
  - c. Lojman

5. Evinizdeki oda sayısı (mutfak hariç):
  - a. Tek oda
  - b. Tek oda ve salon
  - c. İki oda ve salon
  - d. Üç oda ve salon
  - e. Dört ve daha fazla oda ve salon
  
6. Oturduğunuz evin ısıtma düzeni:
  - a. Soba
  - b. Kalorifer
  - c. Kat kaloriferi/Kombi
  
7. Sizce ailenizin aylık geliri, Türkiye ortalamasına göre aşağıdaki derecelerden hangisine girmektedir?
  - a. Alt
  - b. Ortanın Altı
  - c. Orta
  - d. Ortanın Üstü
  - e. Üst

Burak Tarih ve Sayısı: 18/10/2018-E.14928



T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 75654547-605.01-E.14928  
Konu : Yasin ÖZTÜRK' ün Veri Toplama  
Talebi Hk.

18/10/2018

VAN VALİLİĞİNE  
(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Yasin ÖZTÜRK' ün "10-12 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Durumunun Sosyal Becerileri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması" konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında Van İli İpekyolu, Tuşba ve Edremit İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri bünyesindeki ortaokullarda okumakta olan öğrencilere ölçek/anket uygulayabilmesi için gerekli izinlerin alınması isteği hakkında düzenlenen evraklar Ek'te sunulmuş olup, adı geçen öğrencimize gerekli izinlerin verilmesi hususunda;

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır  
Prof. Dr. Murat DEMİREL  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: Yasin ÖZTÜRK Veri Toplama Talebi Belgeleri (5 sayfa)

18/10/2018  
VALİ A.

18/10/2018 B.İşl.  
18/10/2018 Enst.Sek:  
18/10/2018 Enst.Md.

Cesim ALADAĞ  
Servet CAN  
Doç. Dr. Fuat TANHAN

Evrakla Doğrulanmak İçin : <http://ebelgedogrulama.yyu.edu.tr/en/Vision-Dogrulama/BelgeDogrulama.aspx?V=BELCB35AC>

Adres: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Zeve  
Kampüsü 65080 Tuşba / Van  
Telefon: +90 432 2251634 Faks: +90 432 2251234  
e-Posta: egitimbilens@yyu.edu.tr Elektronik Ağ: <http://www.yyu.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Cesim ALADAĞ  
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni  
Dahili No: 2912



Bu belge 3079 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesinde gereğince güvenirli şekilde il imza ile imzalanmıştır.

**Ek 5**

Sosyal beceri puanı, baba ve annenin öğrenim durumları, aile birey sayısı, ev sahipliği, ev oda sayısı, ev ısıtma durumu ve aylık gelir durumu ek 5'te detaylı bir şekilde gösterilmiştir.

		Sosyal Beceri Puan	
		Ortalama	Standard Sapma
Baba Öğrenim	Yok	57,92	10,89
	İlkokul	61,38	7,89
	Ortaokul	61,84	7,63
	Yüksekokul	62,21	7,92
	Lisansüstü	63,93	8,48
Anne Öğrenim	Yok	60,80	9,27
	İlkokul	61,97	7,50
	Ortaokul	61,09	8,18
	Yüksekokul	62,14	6,90
	Lisansüstü	66,46	7,39
Aile Birey Sayısı	8 ve yukarı	60,05	7,95
	6-7 kişi	61,13	8,37
	4-5 kişi	62,07	7,98
	3 kişi	65,96	7,42
Ev Sahipliği	Kira	62,86	8,25
	Kendimize ait	61,44	8,09
	Lojman	59,04	8,16
Evde Oda Sayısı	Tek oda	54,67	6,35
	Tek oda ve salon	62,62	9,48
	2 oda ve salon	60,97	7,89
	3 oda ve salon	61,66	8,13
	4 ve daha fazla oda ve salon	62,38	8,22
Ev ısıtma	Soba	61,41	8,85
	Kalorifer	61,51	7,76
	Kat kaloriferi/kombi	62,28	7,30
Aylık Gelir	Alt	61,76	9,32
	Ortanın altı	61,61	7,09
	Orta	60,90	8,39
	Ortanın üstü	62,11	8,11
	Üst	64,87	6,43



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

..01./07/2019

Tez Başlığı / Konusu

"10-12 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk ve Demografik Durumlarının Sosyal Becerileri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Van İli Örneği)"

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam ...4.6... sayfalık kısmına ilişkin, ..30/06/2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından ..Turnitin...intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % ..12..... (yüzde on iki....) dir.

**Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:**

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simgeler ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

..01./07/2019  
Yasin ÖZTÜRK  
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : ..Yasin ÖZTÜRK.....  
Öğrenci No : ..15.94.03004.....  
Anabilim Dalı : ..Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.....  
Programı : ..Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı.....  
Statüsü : Y. Lisans  Doktora

DANIŞMAN  
Dr. Özgür Uyan M. Bülent ASMA

..01./07/2019..

Bülent Asma

ENSTİTÜ ONAYI  
UYGUNDUR

01/07/2019

Servet CAN  
Enstitü Sekreteri