



TÜRKİYE CUMHURİYETİ

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ORTAOKUL BEDEN EĞİTİMİ DERSİ FİZİKSEL GELİŞİM  
PERFORMANSLARININ OKUL SPOR TAKIMLARINDA YER ALABİLME  
DURUMUYLA KARŞILAŞTIRILMASI**

ONUR YAMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

DANIŞMAN

Dr.Öğr.Üyesi HÜSEYİN ÇAMLIYER

MANİSA 2018



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Onur YAMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇAMLIYER (Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ÇOBANOĞLU (Jüri Üyesi)

Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP (Jüri Üyesi)

MANİSA 2018

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bilgileri akademik etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif hakları ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

ONUR YAMAN

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimin sürecimde ve bu çalışmanın ortaya çıkmasında her türlü akademik bilgisini ve manevi desteğini benden esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇAMLIYER'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmasının planlanması, yürütülmesi ve raporlandırılmasının her aşamasında bitmek bitmeyen enerjisi ile gösterdiği sonsuz destek ve çabalarından dolayı sevgili ağabeyim Uğur YAMAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında bana desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen eşim, annem ve babama sabırları ve emekleri için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	i
TABLolar .....	v
GRAFİKLER .....	vii
ÖZET.....	1
SUMMARY .....	2
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ .....</b>	<b>3</b>
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.3. SINIRLILIKLAR.....	5
1.4. ARAŞTIRMA MODELİ .....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>7</b>
2.1. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR .....	7
2.1.1. <i>Beden Eğitimi Dersinin Genel Amaçları:</i> .....	9
2.1.2. <i>Beden Eğitimi Derslerinin Faydaları:</i> .....	10
2.2. FİZİKSEL UYGUNLUK VE SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ .....	13
2.2.1. <i>Vücut Kompozisyonu</i> .....	13
2.2.2. <i>Esneklik</i> .....	14
2.2.3. <i>Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı</i> .....	14
2.2.4. <i>Kardiyovasküler Dayanıklılık</i> .....	15
2.3. PERFORMANSLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ .....	15
2.3.1. <i>Patlayıcı Kuvvet (Güç)</i> .....	15
2.3.2. <i>Çeviklik</i> .....	16
2.3.3. <i>Denge</i> .....	16
2.3.4. <i>Sürat</i> .....	16
2.4. 12 – 14 YAŞ GRUBUNDA EGZERSİZ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR.....	16
2.4.1. <i>Egzersizın Önemi ve Gereği</i> .....	16
2.4.2. <i>Egzersizın Akut ve Kronik etkileri</i> .....	18
2.5. FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖNEMİ.....	18
2.6. SPOR NEDİR? ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR? .....	20
2.6.1. <i>Psikolojik Etkileri</i> .....	21
2.6.2. <i>Fizyolojik Etkileri</i> .....	22
2.7. 12 - 14 YAŞ GRUBUNDA TEMEL GELİŞİM ALANLARI .....	23
2.7.1. <i>Bilişsel Gelişim</i> .....	23
2.7.2. <i>Fiziksel Gelişim</i> .....	23
2.7.3. <i>Sosyal-Duygusal Gelişim</i> .....	24

<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>25</b>
3.1. KATILIMCILAR.....	25
3.2. VERİLERİN TOPLANMASI.....	25
3.3. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	26
3.4. ETİK KURUL.....	26
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>27</b>
4.1. OKUL TAKIMLARINDA YER ALMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTİ PUANLARI TEKRARLANAN ÖLÇÜMLERE GÖRE DAĞILIMLARI.....	27
4.2. OKUL TAKIMLARINDAKİ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTİ PUANLARI TEKRARLANAN ÖLÇÜMLERDEKİ DAĞILIMININ ANALİZİ.....	36
4.3. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTİ PUANLARININ OKUL TAKIMINDA YER ALMA DURUMUNA GÖRE FARKLILIKLARI.....	46
4.3.1. Ortaokul Öğrencilerinin Kilonları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları.....	46
4.3.2. Ortaokul Öğrencilerinin Boyları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları.....	47
4.3.3. Ortaokul Öğrencilerinin Çektikleri Mekik Sayılarının Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları.....	49
4.3.4. Ortaokul Öğrencilerinin Çektikleri Şınav Sayıları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları.....	50
4.3.5. Ortaokul Öğrencilerinin Sağa Uzanabilme Puanları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları.....	51
4.3.6. Ortaokul Öğrencilerinin Sola Uzanabilme Puanları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları.....	51
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>53</b>
5.1. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN VE ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN VÜCUT AĞIRLIKLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	53
5.2. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN VE ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN BOYLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	54
5.3. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN VE ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN ŞINAV SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	55
5.4. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN VE ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN MEKİK ÇEKME SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	56
5.5. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN VE ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN SAĞA OTUR UZAN SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	57
5.6. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN VE ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN SOLA OTUR UZAN SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	57
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>59</b>
<b>7. KAYNAKLAR.....</b>	<b>63</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>71</b>

## KISALTMALAR VE SİMGELER

**cm** :Santimetre

**GSGM** : Gençlik Spor Genel Müdürlüğü

**Kg** : Kilogram



## TABLolar

**Tablo 1.** Öğrencilerin cinsiyet ve sınıflarına göre dağılımı

**Tablo 2.** Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin kilolarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 3.** Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin boylarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 4.** Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin şınav sayılarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 5.** Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin mekik sayılarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 6.** Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 7.** Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sola uzanabilme uzunluklarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 8.** Öğrencilerin cinsiyet ve okul takımlarında yer almalarına göre dağılımı

**Tablo 9.** Takımlarda oynayan öğrencilerin kilolarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 10.** Takımlarda oynayan öğrencilerin boylarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 11.** Takımlarda oynayan öğrencilerin ortalama şınav sayılarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 12.** Takımlarda oynayan öğrencilerin ortalama mekik sayılarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 13.** Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının merkezi dağılım istatistikleri

**Tablo 14.** Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sola uzanabilme uzunluklarının merkezi dağılım istatistikleri



**Tablo 15.** Tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin kilolarının okul takımında oynama durumlarına göre betimlenmesi

**Tablo 16.** Tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin boylarının okul takımında oynama durumlarına göre betimlenmesi

**Tablo 17.** Okul takımlarında oynamayan öğrencilerin boylarının ölçümler arasında kıyaslanması

**Tablo 18.** Okul takımlarında oynayan öğrencilerin boylarının ölçümler arasında kıyaslanması

**Tablo 19.** Tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin çekebildikleri mekik sayılarının okul takımında oynama durumlarına göre betimlenmesi

**Tablo 20.** Tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin çekebildikleri şınav sayılarının okul takımında oynama durumlarına göre betimlenmesi

**Tablo 21.** Tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin sağa uzanabilme puanlarının okul takımında oynama durumlarına göre betimlenmesi

**Tablo 23.** Tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin sola uzanabilme puanlarının okul takımında oynama durumlarına göre betimlenmesi

## **GRAFİKLER**

**GRAFİK 1.** Cinsiyete göre okul takımlarında yer almayan öğrencilerin kilolarının gelişimi

**GRAFİK 2.** Cinsiyete göre okul takımlarında yer almayan öğrencilerin boylarının gelişimi

**GRAFİK 3.** Cinsiyete göre okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sınav çekebilme sayılarının gelişimi

**GRAFİK 4.** Cinsiyete göre okul takımlarında yer almayan öğrencilerin mekik çekebilme sayılarının gelişimi

**GRAFİK 5.** Cinsiyete göre okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sağa uzanabilme ortalamalarının gelişimi

**GRAFİK 6.** Cinsiyetlere göre okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sola uzanabilme ortalamalarının gelişimi

**GRAFİK 7.** Cinsiyete göre takımda oynayan öğrencilerin kilolarının gelişimi

**GRAFİK 8.** Cinsiyete göre takımda oynayan öğrencilerin boylarının gelişimi

**GRAFİK 9.** Cinsiyete göre takımda oynayan öğrencilerin ortalama sınav sayılarının gelişimi

**GRAFİK 10.** Cinsiyete göre takımda oynayan öğrencilerin ortalama mekik sayılarının gelişimi

**GRAFİK 11.** Cinsiyete göre takımda oynayan öğrencilerin sağa uzanabilme ortalamalarının gelişimi

**GRAFİK 12.** Cinsiyete göre takımda oynayan öğrencilerin sola uzanabilme ortalamalarının gelişimi

**Başlık: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Fiziksel Gelişim Performanslarının Okul Spor Takımlarında Yer Alabilme Durumuyla Karşılaştırılması**

**Öğrencinin Adı:** Onur YAMAN

**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇAMLIYER

**Anabilim Dalı:** Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı ortaokullarda ki beden eğitimi dersi uygulamalarının öğrencilerin okul spor takımlarında oynayabilecek fiziksel performans düzeyine ulaşabilmelerinde ne derecede etkili olabileceğine ilişkin, ders dışında bir spor etkinliğine katılma, spor takımlarında yer alma ve başarılı olabilme parametrelerini ortaya koymaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmanın örneklemini İzmir ili Bornova ilçesindeki iki ortaokul oluşturmuştur. Bu okullardan 2016-2017 Öğretim yılı Bahar (2.Dönem), 2017-2018 Güz (1.Dönem) ve 2017-2018 Bahar (2.Dönem) Eğitim ve öğretim yıllarına ait 718 ortaokul öğrencisinin beden eğitimi dersine ilişkin beden eğitimi öğretmeni tarafından yapılmış fiziksel ölçümlerin üç yarıyılık verileri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Okul takımında yer alan öğrencilerin fiziksel performans test skorlarının okul takımında yer almayan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuçlar:** Okul spor takımlarında yer alan erkek ve kız öğrencilerin fiziksel gelişimi, okul spor takımlarında yer almayan öğrencilere göre daha hızlı gelişim göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Fiziksel Uygunluk, Fiziksel Performans, Okul Sporları

**TITLE: Comparison of Physical Development Performance of Secondary School Physical Education Lesson with Placement in School Sports Teams**

**Student Name:** Onur YAMAN

**Supervisor Name:** Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇAMLIYER

**Department:** Department of Physical Education and Sports

**SUMMARY**

**Purpose:** The purpose of this study is to determine the effectiveness of physical education classes in achieving the physical performance level that students can play in school sports teams and to attend a sporting event except for lessons, take part in sports teams and be successful is to determine parameters

**Materials and Methods:** The sample of there search is composed of two middle schools in the province of Bornova, Izmir. The physical measure ments made by the physical education teachers of the 718 middle school students belonging to the academic year of 2016-2017 Spring (2nd period), 2017-2018 Fall (1st period) and 2017-2018 Spring (2nd period) semester data are used.

**Results:** The physical performance test scores of the students in the school team were found to be higher than those in the school team.

**Conclusion:** The physical development of male and female students in school sports teams is growing faster than that of non-school sports teams.

**Keywords:** Physical Education, Physical Fitness, Physical Performance, School Sports

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Spor; sağlıklı bir yaşam için, duygusal ve sosyal gelişimi dengeli, özgüveni yüksek, mücadeleci, dinamik, üreten, çağdaş bir toplum oluşturmada çocuk, genç ve erişkinlere bir yaşam biçimi sunabilme açısından önem taşımaktadır.

Okullarda sadece beden eğitimi derslerine katılmak önemli olmakla birlikte bunun yanı sıra takımlarda oynayabilecek düzeye gelme veya bazı özelliklerini spor takımlarına girerek de sergilemek önemlidir. Bu nedenle öğrenciler zaman zaman okul takımlarında oynayan ve oynaması gereken çaba içinde olması veya yönlendirilmesi gerekmektedir. Sadece fiziksel bir yarış - rekabet ortamlarına sokulan bu öğrencilerin fiziksel gelişim özellikleri dengeli bir gelişim için dersin hedef kazanımları açısından da yeterli olabileceği düşünülemez. Gelişen beceri özgüvenle, özgüvendeki gelişim duygusal gelişimle, duygusal gelişim sosyal gelişimle entegre olmadığı sürece bir ders hangi ders olursa olsun gelişimsel hedeflere ulaşmada başarılı sayılamaz. Bu noktadan hareketle bir beden eğitimi dersi uygulamasının dönemsel ve yıllık fiziksel ölçütlerdeki gelişim düzeyi, okul spor takımları seçimlerinde temel parametreler olarak her zaman kullanılabilir. Bu gelişimleri iyi takip edebilen ve kayda alabilen bir beden eğitimi öğretmenin başarısı okulu ve öğrencileri kapsamında beden eğitimi dersinin, bölge ve ulusal düzeyde de sportif başarılarının göstergesi haline gelebilir.

Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerini okul spor takımlarına yönlendirme yapmadığı sürece, öğrenciler okul takımlarına girme, takımlarda yer alma oynama gibi durumlara isteklilik göstermediği sürece beden eğitimi derslerinin ders amaçlarına ulaşılabilmesi mümkün görülemez. Öğrencilerin her yarıyıl fiziksel gelişim performanslarının takibi bu sürecin en önemli adımlarından biridir. Böylece beden eğitimi öğretmeni öğrencilerinin gelişim düzeylerinin yakın takipçisi ve öğrencilerini etkinliklere yönlendirebilecek en uygun kişi olarak öğrenciler açısından da daha etkin ve aktif bir sürecin tetikleyicisi olur. Çünkü hiçbir fiziksel gelişim bir anda kendiliğinden bir yetenekmiş gibi ortaya çıkmaz. Emek, yatırım ve takip gerekir. Böyle bir süreç takibiyle öğretmen daha sistematik ve planlı döngüyü

başlatabilir. Bu durum sistem içinde yer alan tüm beden eğitimi öğretmenleri açısından öğrencilerine ilişkin somut bir başarı değerlendirme parametreleri ortaya çıkarabilir

Ortaokulda öğrenci olup beden eğitimi dersine devam eden öğrencilerin fiziksel gelişimlerini yansıtan performans ölçümleri çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Beden eğitimi dersine katılan tüm ortaokul öğrencileri dönem sonunda fiziksel gelişim performans testlerine tabi tutulmaktadır. Bu testler beden eğitimi derslerinde yapılmaktadır. Beden eğitimi derslerine katılan bu öğrencilerin içinde aynı zamanda okul spor takımlarında yer alan öğrenciler de bulunmaktadır. Sadece beden eğitimi dersi olarak işlenen bir dersin fiziksel performans düzeyleri ile hem beden eğitimi hem de ders dışı takım çalışmalarına katılan okul spor takımlarındaki oyuncuların fiziksel gelişim performans düzeylerinin karşılaştırılması beden eğitimi derslerinin takım düzeyinde oynayabilme performanslarına sağlayacağı katkının ne düzeyde etkili olabildiğini ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

## **1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin fiziksel gelişimlerinin okul takımlarında yer alma durumları açısından incelenmesidir.

## **1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Beden eğitimi derslerinde nitelikli ve hedefleri olan çalışkan bir beden eğitimi öğretmeni çalışmalarının sonucunu dönüt olarak alabilmesi çok önemlidir. Bu dönütleri sağlayan fiziksel testler dediğimiz bir takım somut ölçümlerdir. Bu ölçüm sonuçları aylık, dönemlik ve yıllık olarak yeni hedef ve parametreler belirlemekte işi kolaylaştırıcı olur. Diğer yandan da öğretmene yeni hedefler belirlemek için geri bildirimler verir. Bunun sonucu olarak hangi öğrencilerin hangi dönemlerde maksimum nereye kadar ulaşabileceğini görmesini sağlar. Çalışmalarını değerlendirerek yeniden gözden geçirir ve eksikliklerini tamamlar. Sonuçta bu verileri değerlendirip hangi öğrencilerin hangi spor takımlarında oynayabileceklerine

ilişkin tahminlerini gerçekleştirir ve ilgili yönlendirmeler yapar. Bu veriler sadece fiziksel kapasite açısından yapılan bir değerlendirmedir ve yeterli değildir. Okul takımlarında oynayabilmesi için teknik ve taktiksel çalışmalarla eğitim desteklenmesi gerekmektedir. Böylece öğrencilerin yönlendirmesinde büyük bir kolaylık sağlayabilir.

### **1.3. SINIRLILIKLAR**

Beden eğitimi dersinin gelişimsel etkisine bağlı olarak ortaya çıkan özelliklerin test edilmesinde kullanılan test ölçüm araçları araştırmamızda bir sınırlılık oluşturmuştur. Bu sınırlılık diğer bir yönde 3 dönemle de sınırlandırılmıştır. [ 2016 - 2017 Öğretim yılı Bahar (2.Dönem), 2017-2018 Güz (1.Dönem) ve 2017-2018 Bahar (2.Dönem) ] Eğitim ve öğretim yıllarına ait 718 ortaokul öğrencisinin beden eğitimi dersine ilişkin beden eğitimi öğretmeni tarafından yapılmış olan ölçümleri ile sınırlıdır.

### **1.4. ARAŞTIRMA SORULARI**

1. Okul takımlarında yer almayan ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk testi puanları tekrarlanan ölçümlerde nasıl dağılmaktadır?
2. Okul takımlarındaki ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk testi puanları tekrarlanan ölçümlerde nasıl dağılmaktadır?
3. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk testi puanları okul takımında bulunabilme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk testi puanları okul takımında yer alamama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ortaokul öğrencilerinin kiloları, okul takımında yer alma durumlarına göre ölçümler arasında farklılaşmakta mıdır?

6. Ortaokul öğrencilerinin boyları, okul takımında yer alma durumlarına göre ölçümler arasında farklılaşmakta mıdır?
7. Ortaokul öğrencilerinin çekebildikleri mekik sayıları, okul takımında yer alma durumlarına göre ölçümler arasında farklılaşmakta mıdır?
8. Ortaokul öğrencilerinin çekebildikleri şnav sayıları, okul takımında yer alma durumlarına göre ölçümler arasında farklılaşmakta mıdır?
9. Ortaokul öğrencilerinin sağa uzanabilme puanları, okul takımında yer alma durumlarına göre ölçümler arasında farklılaşmakta mıdır?
10. Ortaokul öğrencilerinin sola uzanabilme puanları, okul takımında yer alma durumlarına göre ölçümler arasında farklılaşmakta mıdır?

#### **1.4. ARAŞTIRMA MODELİ**

Bu çalışmada geçmişe yönelik verileri değerlendirmeye dayanan, retrospektif çalışma yöntemi kullanılmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Beden eğitimi kavramı, yakın bir zamana kadar bedensel egzersiz olarak, günümüzde ise hareket eğitimi olarak nitelendirilmiştir. Beden eğitimi, genel eğitim sistem ve yöntemlerine uygun olarak bireyin fiziksel ve ruhsal niteliklerini, hareket yoluyla planlı olarak geliştirip yaşantıya dönüştüren bir süreçtir. Beden eğitimi etkinlikleri çocukların hareket etme, motorsal beceriler yoluyla yaşantılar edinme, mücadele etme ve takdir edilme, başka çocuklarla oynamak gibi ihtiyaçlarını karşılar. Beden eğitiminin temel amacı, çocukların bilişsel, devinişsel ve duyuşsal gelişimlerini en üst düzeye çıkarmaktır(Özbek 2003).

Beden eğitimi dersinin kurumlaşması ve ders olarak ilk orta öğretim kurumlarının programına alınması Cumhuriyet dönemine rastlamıştır. 1926 yılında okulların müfredat programlarına jimnastik adı altında giren bu ders daha sonra beden eğitimi dersi adını almıştır(Çöndü, 1999). Beden eğitimi, bireyin beden, ruhen ve fikren gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan, düzenli ve metotlu çalışmaların tümüne denir(Kuru, 2000).

Beden eğitimi etkinlikleri sayesinde alınan fazla kaloriler harcanmakta; bağışıklık sistemi güçlenmekte; dolaşım ve solunum sistemleri daha iyi çalışmakta; dengeli ve düzenli beslenilmekte; çeşitli spor dallarına özgü farklı beceriler, teknikler ve taktikler de öğrenilmektedir(Güllü, 2007). Ayrıca Beden eğitimi dersi öğrencilere sağlık, dinçlik, eğlence, etkile(n)me, estetik, biçimlenme, performans, kendine güven, macera, toplumsallık, rekreasyon, gibi yetilerde kazandırır. İlköğretim dönemi düşünüldüğünde özellikle 7-9 yaş arasındaki öğrenciler temel hareket becerileri kazanırken 10-11 yaşındaki öğrenciler özelleşmiş hareket becerileri ve 12-14 yaşındaki öğrenciler ise sportif hareket becerileri kazanarak fiziksel olarak aktif olabilirler(Pangrazzi 2001; Gallahue, 2003).

Genel eğitim kapsamı içerisinde beden eğitimi ve spor, bireyin beden ve zihnen disipline edilmesi, kurallara uyması, çağdaş modern eğitim anlayışında, birey olma, kendini gerçekleştirme sorumluluk bilincine varma ve bu değerlerle yoğrulması genel eğitim ve beden eğitimi ile örtüşmektedir. Gelişmiş ülkelerde genel eğitim programları içerisinde beden eğitimi ders yükünün önemli yeri vardır. Çağdaş eğitim anlayışında genel eğitim, beden eğitimi ve spor ile desteklenmektedir. Yine bu toplumlarda okullarda kazandırılan spor eğitiminin bireylerin sonraki yaşantılarında da devam ettiği gözlemlenmektedir (Aybek 2007).

İlköğretim kurumlarında uygulanabilecek olan beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocukların motor beceri ve yeteneklerinin geliştirilebilmesi, olumlu davranışların kazandırılabilmesi, yetişkinlik döneminde, sporu alışkanlık haline getirip aksatmadan sürdürebilmeleri ve sağlıklı olabilmeleri yönünden önemlidir (Yenal ve ark. 1999).

Beden eğitimi, yer değiştirme hareketleri, temel hareket bilgi ve becerileri, dengeleme hareketleri, nesne kontrolü gerektiren hareketler ve bunların birlikte kullanıldığı birleştirilmiş hareketleri kapsamaktadır. Bu becerilerin temel olarak ilköğretim birinci, ikinci ve üçüncü sınıflar içinde geliştirilmesi düşünülmektedir (Temel ve Avşar, 2009).

Sallis ve McKenzie (1991) Beden Eğitimi derslerinin öğrencilerin fiziksel aktivitelerine nasıl etkilediğini ve yine beden eğitiminin halk sağlığı için nasıl rol aldığını araştırmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artıran beden eğitimi derslerinin halk sağlığını artırmada önemli bir role sahip olduğu belirtilmiştir (Sallis ve McKenzie, 1991).

Bir başka çalışmada (Haywood 1991) aktif yaşam şekli için Beden eğitiminin önemli bir role sahip olduğunu vurgulamıştır. Çalışmasında ilköğretim beden eğitimi dersinde orta ve şiddetli egzersizler, oyun ve dans etkinliklerine maksimal katılımı sağlayan öğrencilerin egzersizin sağlıkla ilgili faydalarından yüksek düzeyde faydalandıkları belirtilmiştir.

### 2.1.1. Beden Eğitimi Dersinin Genel Amaçları

Özellikle okullar, her yönüyle gelişmiş sağlıklı bir toplumun yetiştirilmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bunlarla birlikte okullar kendini her konuda disipline eden, sorumluluk duygusu olan ve akıllı seçenekler yapabilen bireyler olarak yetiştirmelerine de olanak sağlar. Birçok öğrenci ve aile, beden eğitimi ve sporun okul programı içerisindeki gerçek değeri hakkında yeterince bilgiye sahip değildirler. Aileler öğrenmenin sadece masa başında çalışarak gerçekleşmeyeceğini bilmelidirler. O nedenle beden eğitiminin amaçlarının öğrencilere, onların ailelerine ve topluma tanıtılması gerekmektedir (Tamaer ve Pulur 2001).

Spor çocuğun, çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesine yardımcı olmaktadır. Toplumsal yöndeki olumlu etkiler, çocuğun duygusal ve sosyal açıdan da sağlıklı büyümesine yardımcı olmaktadır. Sporun toplumsal yaşamdaki bu önemi nedeniyle, birçok ülkede, beden eğitimi derslerine önem verilmiştir. Eğitimin genel ve özel amaçlarının beden eğitimi dersleriyle kazandırılması hedeflenmiştir. Beden Eğitiminin Genel amaçları arasında;

1. Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme.
2. Bütün organların ve sistemlerin seviyesine uygun olarak güçlendirme ve geliştirme.
3. Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu sağlayabilme.
4. İyi duruş alışkanlığı edinebilme.
5. Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkları edinebilme.
6. Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme.
7. Halk oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunları uygulamaya istekli olma.
8. Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarını
9. Spor faaliyetleri ile değerlendirmeye istekli olabilme.

10. Temel sağlık kuralları ile ilk yardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
11. Doğayı sevme, temiz hava ve güneşten faydalanabilme.
12. İşbirliği içinde çalışma ve birlikte hareket etme alışkanlığı edinebilme.
13. Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma, liderlik yapabilme.
14. Kendine güven duyma, doğru yer ve zamanda hızlı karar verebilme.
15. Dostça oynama ve yarışma, kazanma, takdir etme kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme.
16. Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları edinebilme.
17. Kamu kaynaklarını iyi kullanabilme ve koruyabilme yer almaktadır(M.E.B 1997).
18. Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gereği gibi kullanabilme.

### **2.1.2. Beden Eğitimi Derslerinin Faydaları**

Beden eğitimi dersi eğitim sürecinin önemli bir parçasıdır. Öğrenciyi meşgul etmek için diğer ders programlarına eklenmiş gereksiz bir ders değildir(Bucher, 1983).

Beden eğitimi dersinin temel amacı, her bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini sağlamış olarak demokratik toplumda yer almasına katkıda bulunmaktır. Bu derste çocuk; fiziksel yeterliğini en üst düzeyde geliştirir ve sürdürür, yararlı bedensel beceriler geliştirir, toplumda görev almaya istekli olur, bedensel etkinliklerden hoşlanır. Bir başka yazara göre de beden eğitimi dersinde çocuk:

- 1- Beden eğitimi etkinlikleri ile kendini tanıır ve tanıtır.
- 2- Yeteneklerini geliştirir, sınırlı ve güçlü yönlerini geliştirir.
- 3- Vücuduna karşı bilinçlenir.
- 4- Beceriler kazanarak organizmasını en etkili bir biçimde kullanmasını öğrenir.

5- Sağlıklı ve mutlu yaşam için gerekli bilgi, beceri, alışkanlık ve kişisel-toplumsal davranışlar kazanır.

Beden eğitimi uzun süreli yaşam kalitesi sağlamak amacıyla, bireye fiziksel ruhsal ve sosyal beceriler kazandıran bedensel etkinlikleri içine alan bir süreç olarak tanımlanabilir(Tamer 1991).

Beden eğitiminin bireyin fiziksel gelişimine etkisi: Bireyin fiziksel gelişimine katkıda bulunmak beden eğitimi programında çok öne çıkan bir amaçtır. Eğitimin başka alanları fiziksel gelişime bu kadar katkıda bulunmaz. Hareket etmek insanın doğasında vardır. Vücudun hareketini sağlayan kas, kemik ve eklemler düzenli yapılan hareketlerle güçlenir. Beden eğitimi etkinlikleri ile çocukların organik sistemlerinin daha iyi gelişmesi sağlanır. Beden eğitimi etkinlikleri düzenli yapıldığında, vücudun fiziksel uygunluğu ve dayanıklılığını geliştirerek verimliliği artırır. Fiziksel gelişim çocuğun toplumsal yaşamını doğrudan etkiler. Örneğin, yaşlarına göre sağlıklı bir fiziksel gelişme gösteren çocuklar, oyun ve spor gibi etkinliklerde akranlarıyla eşit koşullarda yarışır. Fiziksel yönden iyi gelişmemiş çocuklar, bu tür etkinliklerde yetersiz kalır ve gruptan atılır (Tamer 1991).

Beden eğitiminin bireyin psikomotor gelişimine etkisi: Psikomotor gelişim, bireyin organlarının işleyişini denetim altına alarak, bedeninin birkaç kısmı birlikte ve eşgüdüm halinde çalışmasının gelişmesi demektir. Çocukların psikomotor gelişimine en çok katkıda bulunan alan yine beden eğitimidir. Psikomotor gelişim sonucunda çocuk, daha az enerji harcayarak daha estetik, esnek, kolay ve verimli bir biçimde hareket edebilir. Psikomotor gelişim koşma, sıçrama, tırmanma, yakalama, takla atma gibi spor becerileri ile ilgilidir. Beden eğitimi programının temelini oluşturan bu beceriler çocuğun bir bütün olarak gelişmesine hizmet eder(Tamer 1991).

Beden eğitiminin bireyin zihinsel gelişimine etkisi: Zihinsel gelişim, bireyin çevreyi, dünyayı anlama, düşünme etkinliklerinin gelişimi demektir (Senemoğlu, 2001). Öğrenme, anlama ve sorun çözme etkinliklerine katılan bireylerde zihinsel gelişimin daha hızlı olduğu görülür. Beden eğitimi etkinlikleri ile ilgili bilgilerin öğrenilmesi gerekir. Bir vücut hareketinin izlenmesi, anlatılması, kavranması ve

hareketi yapabilmek için planlama yapma, uygulamaya geçme zihinsel bir faaliyettir(Tamer 1991).

Beden eğitiminin bireyin duygusal ve toplumsal gelişimine etkisi: Toplumsal gelişme, bireyin grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi ve bu değerler düzenini benimsemesi ile ortaya çıkar( Yavuz 1999). Beden eğitimi etkinlikleri de toplumsal bir deneyimdir. Bu etkinliklere katılan birey duygularını da ifade olanağı bulur. Beden eğitimi etkinlikleri ile öğrenciler bir arkadaş grubu edinerek, bu grup içinde kendilerini gerçekleştirme fırsatı elde ederler. Böylece çocuğun fiziksel gelişimi yanında toplumsal gelişimi de sağlanmış olur(Tamer 1991).

Beden Eğitimi derslerinde öğretmenin sorumlulukları arasında öğrenmeyi etkileyecek faktörleri de uygulamak önemli bir yer tutar. Öğrenme kişinin olgunlaşma düzeyine göre, çevresi ile etkileşimi yani tecrübe sonucu davranışlarında oluşan kalıcı değişimlerdir(Tamer ve Pulur 2001). Öğrenmenin gerçekleşmesinde etkili olan faktörler ise şunlardır:

1. Öğrenmeye hazır olmak, Öğrenmenin gerçekleşmesi için çocuk fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan öğrenmeye hazır olmalıdır. Öğrenci bir hareketi öğrenmeye istekliyse çabuk öğrenir. Beden eğitiminde öğretmenin öğrencilerde ilgi ve istek uyandırmaya önem vermesi gereklidir(Tamer ve Pulur 2001).
2. Motivasyon, Öğrenmeyi teşvik eden ve sağlayan şartlara motivasyon denir. Başarısı takdir edilen öğrenci bir diğer tekrarda daha başarılı olur(Tamer ve Pulur 2001).
3. Tekrar yapmak, Öğrenmenin iyi ve kalıcı olmasında alıştırma ve tekrarın önemli rolü bulunmaktadır(Tamer ve Pulur 2001).
4. Hareketin özelliği

İlgi uyandıran konu ya da hareket daha çabuk öğrenilir. Öğretmen tarafından seçilen ders içeriği öğrenci seviyesine uygun olmalı ve onların yaşına göre ilgi çekici olmalı(Tamer ve Pulur 2001).

## **2.2. FİZİKSEL UYGUNLUK ve SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ**

Fiziksel uygunluk günlük zorlayıcı aktivitelerin üstesinden gelen, çeşitli fiziksel aktiviteye katılan ve böylece sağlıkları için tehdit unsuru olan risk faktörlerini azaltan iyi olma durumu olarak ifade edilir (Pınar 2003). Fiziksel uygunluk birçok biçimde tanımlanmıştır. Genelde kabul edilen yaklaşıma göre fiziksel uygunluk, günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek gerekli enerjiye sahip ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak anlamını taşımaktadır. Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çabukluk, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir (Yan 2010).

### **2.2.1. Vücut Kompozisyonu**

Vücut uzunluğu ve ağırlığı gibi ölçümler, genel olarak insan bedeninin boyutlarının değerlendirilmesi için temel birimlerdir. Bu ölçümlerin bileşimi vücudun boyutlarını ve bölümlerinin oranlarını kavramamızı sağlar, gelişme çağlarında genel sağlığın, beslenme düzeyinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi için en kolay ve en uygulanabilir yöntemdir. Vücut uzunluğu ölçümünde tüm vücut uzunluğu ve kemik uzunluğu önemli bir belirteçtir. Vücut ağırlığı ise kısa süre içinde beslenme alışkanlıkları ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir.(Ross ve Ward 1984).

Beden kitlesinin ölçülerinin belirlenmesi için vücudun bazı bölgelerinden yapılan çevre ölçümleri önemlidir. Çevre ölçümleri yalnız başına kullanılabildiği gibi benzer bölgelerdeki deri kıvrım kalınlıkları ve diğer çevre ölçümleri ile paralel olarak kişinin gelişme, büyüme ve beslenme şekliyle vücut yağ oranının belirlenmesinde de kullanılabilir. Kol çevresi ölçümü kullanılarak kas volümü ve kuvvet arasındaki dolaylı ilişki hesaplanabilir. Kol çevresi ölçümü sıklıkla, büyüme ve gelişme çalışmalarında kullanılmaktadır (Özer 2001).

İnsan vücudu büyüklük ve şekil olarak tanımlanabildiği gibi, içerik olarak da incelenebilmektedir. Vücut kompozisyonu, genel olarak toplam vücut kitlesini oluşturan kas, yağ, kemik, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılar olarak ifade edilen farklı doku ve maddelerin bir araya gelmesiyle oluşur. Fakat fiziksel uygunluk değerlendirme testlerinde vücut kompozisyonu tanımı çoğunlukla vücudun yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi olarak iki değere dayandırılan vücut yağ oranının tahmini anlamında kullanılmaktadır (Zorba 1999).

### **2.2.2. Esneklik**

Esneklik kelimesi, eklemlerin birbirlerine yaklaşma ve uzaklaşması ile açma, germe, bükme kavramların hepsini kapsamaktadır Esneklik, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun değişmez bir parçasıdır (Zorba 2001). Esneklik kendi içinde üçe ayrılmaktadır.

- 1- Aktif ve pasif esneklik: Kişinin kendi kas gücüyle hareketin uygulanmasına aktif, dışarıdan bir kuvvetle elde edilen hareketliliğe pasif esneklik denir.
- 2- Dinamik ve statik esneklik: Kasların çok daha aktif olduğu, alıştırmaya yapılırken belirli bir ritim, denge, koordinasyon ve hızın olmasına dinamik, eklem genişliğinin belirli bir süre sürdürülmesine dayalı olan esneklik türüne ise statik esneklik denir.
- 3- Genel ve özel esneklik: Vücuttaki bütün eklemlerin hareket genişliğine genel, bir spor branşına özgü olarak o spor branşının sergilenmesi sırasındaki hareketlerdeki eklem gruplarını içermesine özel esneklik denir (Karacabey 2000).

### **2.2.3. Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı**

Dietrich Haire'ye göre kuvvet; kişinin bir dirence karşı koyabilme becerisi ya da kişinin bir direnci ya da kendi vücudunu sabit tutabilmesi ve hareket ettirebilmesi



olarak tanımlamaktadır(Zorba 1999) Kas kuvveti, özel bir kas veya kas grubu tarafından oluşturulabilen maksimum kuvvet veya gerilim olarak tanımlanmaktadır (Bouchard ve ark 1990). Kas dayanıklılığı, bir kas grubunun, bir yüke karşı tekrarlı kasılmaları (izotonik, izokinetik veya eksantrik) sürdürülebilmesi ya da belli bir zaman süresince maksimal istemli kasılmanın belli bir yüzdesini hareket ettirmeden statik olarak devam ettirme yeteneği veya kapasitesidir (Fox ve ark 1988).

#### **2.2.4. Kardiyovasküler Dayanıklılık**

Kardiyovasküler uygunluk, maksimum oksijen tüketiminin (maksVO<sub>2</sub>) doğrudan değerlendirilmesiyle veya tahmin edilmesiyle ölçülür. MaksVO<sub>2</sub> aerobik uygunluğun ve aerobik kapasitenin en iyi fizyolojik göstergesi olarak kabul edilir. maksVO<sub>2</sub> ne kadar büyük olursa, aerobik enerji üretimi kapasitesi o kadar büyük olur (Zorba ve Saygın 2009). Araştırmalarda gençlerin fiziksel uygunluk ve düzenli fiziksel aktivite seviyeleri ile koroner kalp hastalığı risk faktörleri arasında güçlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Katzmarzyk ve ark 1999).

### **2.3. PERFORMANSLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ**

Dört başlık altında incelenmiştir; patlayıcı kuvvet, çeviklik, denge ve sürat.

#### **2.3.1. Patlayıcı Kuvvet (Güç)**

Patlayıcı kuvvet (güç), birim zamanda bir kas grubunun üretebildiği en yüksek kuvvet miktarı ile ilgilidir, genellikle, ağır bir objeyi atma veya sıçrama (dikey veya uzun atlama) hareketleri ile değerlendirilir. Dikey sıçrama ve uzun atlama testleri kalça, diz ve ayak bileği ekstensör kaslarının gücünü veya patlayıcı kuvvetini ölçmek için kullanılmaktadır (Tekelioğlu 1999).

### **2.3.2. Çeviklik**

Çeviklik, iyi koordinasyon sergileyebilme yeteneğidir, tüm vücudun hızla hareketinin akıcı değişkenliğidir. Çeviklik, koordinasyon, güç ve hızın bir kombinasyonu olarak tanımlanır (Kurz 2001).

### **2.3.3. Denge**

Denge, çok sayıdaki motorsal görevin performansında gereklidir. Denge tahtasında yürüyüş testi en sık kullanılan denge testidir. Denge performansı yaşla birlikte artmaktadır, çocukluk döneminde kızların ortalama denge performansı daha iyidir (Malina ve Bouchard 1999).

### **2.3.4. Sürat**

Sürat, vücudu ya da bölümlerini yüksek hızda hareket ettirebilme ya da hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulanması yeteneği olarak tanımlanabilir. Genel olarak test bataryalarında, 50 m hız koşu testleri sürati tespit etmek için kullanılmaktadır (Sevim 2002).

## **2.4. 12 – 14 YAŞ GRUBUNDA EGZERSİZ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR**

### **2.4.1. Egzersizin Önemi ve Gereği**

Ergenlik dönemi büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir dönemdir. Son yıllarda fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak çocukluk çağı ve ergenlik dönem obezitesi önemli bir sağlık problemi haline gelmiştir. Günümüz toplumunda egzersiz konusundaki bilgi yetersizliği, egzersizin insan sağlığı için faydalarının yeterince bilinmemesi ve her geçen gün hareketsiz bir yaşamın devamının benimsenmesi, toplumda erken yaşlarda tansiyon, kalp-damar hastalıkları, obezite ve diyabet gibi birçok kronik hastalığın görülme riskini arttırmaktadır (Karadamar ve ark., 2014, Menteş ve ark., 2011).

Düzenli olarak yapılan tekrarlı vücut hareketlerini içeren fiziksel aktivitelere egzersiz denir. (Baltacı ve Düzgün, 2008) Düzenli olarak yapılan egzersiz, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyüyerek gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, ergenlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. (Menteş ve ark., 2011)

Ergenlik döneminde yapılan egzersizler bireyin farkındalık geliştirmesi, içgörü kazanması ve belli bir etkileşim içinde bireysellikten kurtularak güven kazanımı sağlar ve daha iyi hissetmeye. Bu katkı ergenlik çağının getirdiği sorunların törpülenmesinde de olumlu yönde etki etmektedir. (Güçray ve ark., 2009)

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalar erken yaşlarda düzenli egzersiz yapma alışkanlığı eklenmesinin ergenlik döneminde yaşanması muhtemel sorunların çözülmesinde olumlu etkileri olduğu ortaya koyulmuştur (Yayan ve Altun, 2013) Ayrıca egzersizin insülin hassasiyetini arttırması, kan şekerinin kontrolünün daha kolay sağlanması, kalp damar hastalıkları risklerinin indirgenmesi, kas kuvvetinin ve tonusunun arttırılması, dolaşımın hızlandırılması, oksijen tüketiminin arttırılması, kemik yoğunluğunun arttırılması, enerji metabolizmasının yüksek verime ulaşması gibi etkileri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur.

Egzersizle sağlık arasında ilişki kurmak günümüzde insanların yaşam tarzında meydana gelen değişikliklerden doğmuştur. Egzersiz kavramı geniş anlamda, sporcuların daha yüksek sportif performansa ulaşmalarını sağlayan sistematik gelişim yöntemidir. Egzersizin yalnızca erişkinlerde değil, çocuk ve ergenlerinde her yönden gelişiminde büyük rol oynadığı yapılan çalışmalarda elde edilen bulgularla ortaya konulmaktadır (Taşgın ve Dönmez, 2009).

## 2.4.2. Egzersizin Akut ve Kronik etkileri

Düzenli yapılan egzersizlerin çocukların fiziksel ve fonksiyonel kapasitelerini arttırdığı ve dolayısıyla metabolizma üzerinde akut ve kronik olarak olumlu etkiler gösterdiği bazı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Çocuklarda fiziksel çalışma kapasitesi büyüme ile paralel olarak önemli ölçüde artarak değişir (Kürkçü ve ark., 1995). Düzenli egzersiz normal büyüme ve gelişim için gerekli olan kemik yoğunluğu ve mineralizasyonun uyarılması için de ayrıca önemlidir (Metin, 2011). Düzenli egzersiz kardiyak olayları (enfarktüs, hipertansiyon), tip 2 diyabeti, kolon ve meme kanserini, obeziteyi, depresyon ve anksiyeteyi, safra kesesi hastalıklarını ve osteoporotik kırıkları azaltır (Genç ve ark., 2011) Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalar çocuklara erken yaşlarda düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazandırılmasıyla ergenlik döneminde yaşanması muhtemel sorunların çözülmesinde olumlu etkileri olduğu ortaya konulmuştur (Yayan ve Altun 2013). Ayrıca egzersizin insülin hassasiyetini artırması, kan şekerinin kontrolünün daha kolay sağlanması, kalp damar hastalıkları risklerinin indirgenmesi, kas kuvvetinin ve tonusunun artırılması, dolaşımın hızlandırılması, oksijen tüketiminin artırılması, kemik yoğunluğunun artırılması, enerji metabolizmasının yüksek verime ulaşması gibi etkileri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur. Egzersiz, periferik ve santral adaptasyonlarda maksimal oksijen kullanımını artırır, anksiyete ile depresyonu azaltır, motivasyon ile duygu durumunu düzeltir, dispneye desensitizasyon gelişir ve dispne duygusu azalır (Taşgın ve Dönmez 2009).

## 2.5. FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖNEMİ

İnsanlar için çocukluk ve genç erişkinlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en önemli ve uygun dönemdir. Yetişkin bireylerin istenilen seviyelerde fiziksel aktiviteye katılımlarının sağlanmasından ziyade; özellikle bireylerin genç yaşlarda fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığı geliştirmelerinin sağlanması gerekmektedir. Nitekim özellikle erken ergenlik döneminde aile ile şekillenen ve orta ergenlik döneminde sosyalleşme süreci ile

aileden uzaklaşarak çevre, okul ve akran grupları tarafından etkilenen, yaşam tarzı ile davranışlar yaşamın geri kalan kısmında etkinliğini sürdürebilmektedir (Eskiler ve ark., 2016; Steinberg, 2007; Aydın ve ark., 2013; Koç, 2004). Bu dönem kişinin hayatına hareket ve düzenli beslenme unsurlarını ekleyerek kaliteli bir yaşamın kapılarını açmak için de önemli fırsat oluşturmaktadır. İnsan, vücut yapısı olarak açık bir şekilde fiziksel aktivite için tasarlanmış olup bu yapı sağlıklı bir yaşamı desteklemek için önemli bir unsur olmuştur. Son 20 yılda, geniş topluluklar üzerinde yapılan ve diğer deneysel çalışmalarda bulunduğu gibi hareketsizliğin hastalık ve erken ölüme neden olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle orta yaş ve sonrasında kabul edilebilir düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerde erken ölümlerin ve ciddi hastalıkların önlenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin iki kat daha etkili olduğu görülmüştür. Kalp hastalıklarının önlenmesi için, dördüncü temel risk faktörü olarak kabul edilen hareketsizliğin ortadan kaldırılmasının yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozukluklarının ve sigara içmenin engellenmesiyle eşit yarar sağladığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Akyol ve ark., 2008) Bu yönden fiziksel aktivite, bireylerin sağlık sonuçları ile ilişkili önemli bir davranıştır (Singh, 2009).

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Ergenlerde Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması kadar amaca uygun olarak seçilmesi de önem taşımaktadır. (Baltacı ve Düzgün, 2008) Fiziksel aktiviteye düzenli katılım göstermek, fizyolojik, metabolik, psikolojik parametreleri iyileştirir, birçok kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürmeye yardımcı olur (Genç ve ark., 2011).

Aynı zamanda Fizik aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (Taşgın ve Dönmez 2009). Fiziksel aktivite, özellikle çocukların sağlık gelişimi açısından yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesi, kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli

kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli farklar yaratabilmektedir (Menteş ve ark., 2011). Fiziksel aktivitelere katılımın öğrencilerin önlerine çıkan engellerin farkında olma ve aşabilme becerilerini, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentileri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu bu durumda yaşam kalitesinin arttırmaya katkı sağladığı yapılan araştırmalarda ortaya konmaktadır (Allison ve ark., 1999).

## **2.6. SPOR NEDİR? ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?**

Spor insanlık tarihinin her döneminde yapılmış olan bir faaliyettir. Spor kendi geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ oluşturarak ortaya çıkmakta, değişmekte ve yeniden biçim kazanmaktadır (Bayraktar, 2003). Kişiyeye, heyecan duyma, mücadele etme, galip gelme duygularını yaşatan sporun, toplumsal açıdan bakıldığında ekonomik, sosyal ve kültürel faydaları olduğu açıkça görülmektedir (Türkel, 2010). Gerek bireysel, gerekse takım halinde yapılan sporlar esnasında kişiler, disiplinli, ilkeli ve kurallı çalışma, otoriteye itaat etme, yapılan sportif karşılaşmaların sevincini ve üzüntüsünü paylaşma, bir gruba ait olma ve onu temsil etme gibi özellikleri doğal yaşantıları içinde edinirler (Yıldırım ve Özcan 2011). Blake (1996) çalışmasında, okul eğitiminin genel olarak toplumdaki tüm bireylerin arzu edilen bireysel karakterlerin gelişimi için fırsatlar sunduğunu belirtmiştir. Özel olarak ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, mücadele ve sosyal değişimleri içeren interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, kişisel gelişime katkı yapan sosyal deneyim ortamı olduğunu ortaya koymuştur (Blake, 1996; Laker, 2000). Spor; bireysel ya da takım olarak, belirlenmiş kural, yer, zaman ve alanda; değişiklikleri gözlenebilen, seriler halinde gerçekleştirilen ve bir amaç doğrultusunda yapılan organize insan davranışları olarak tanımlanmaktadır (Mathey, 1969; Akt. Alpaslan, 2012). Aynı zamanda günümüzde düzenlenen uluslararası müsabakalarda gelişmişliğin göstergesi, soğuk savaş aracı ve politik unsurların başarısını simgelemek gibi çok amaçlı fonksiyonu olan spor her geçen gün gelişip değişmekte ve yaş gruplarına göre de şekillenmektedir. Serbest zamanın değerlendirilmesi,

kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanında bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması ve ortaya konmasıyla birlikte spor kavramı farklı bir anlam kazanmıştır. Spor elit nitelikli (performans amaçlı) yapılışının yanında, sağlıklı yaşam için ya da diğer deyişle yaşam kalitesini yükseltmek amaçlı yapılışıyla da hızla öne çıkmaktadır (Koruç ve Bayar 2004).

Sporun değişik anlamlarla ön plana çıkması ve insan organizması üzerinde olumlu katkıları olması içinde barındırdığı rekabet unsurlarıyla da çekici hale gelerek ergenler üzerinde olumlu etkiler oluşturmakta olduğu günümüzde yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konmaktadır. Sporun ergenler üzerindeki etkileri genel olarak iki alt başlıkta incelenebilir.

### **2.6.1. Psikolojik Etkileri**

Ergenlik çağının en önemli özelliği hızlı bir gelişim ve değişimin yaşanmasıdır. Çocukluk dönemine kıyasla ergenlikte ergenin baş edeceği biyopsikososyal değişimlerde artmaktadır. Bu durum ergeni olumsuz etkilemekte ve ruhsal sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır.

Bu alanda yapılan araştırmalar; yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaca yönelik aktivitelere ve organize spor faaliyetlerine katılmanın ergenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. (Alpaslan 2012)

Brown ve Siegel (1988) yaptıkları araştırmada sporun stresle başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada (Holmes ve Roth, 1988) yüksek düzeyde stres yaşayan öğrencilerde egzersizin kardiyovasküler aktiviteyi azaltarak stresli dönemlerde yardımcı bir faktör olarak işlev gördüğü bulunmuştur. Akandere (1999) ise yaptığı bir çalışmada spor yapma durumu ile bireylerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Gün (2006) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında benlik saygısı düzeylerinin

daha yüksek ve psikosomatik belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son dönemlerde yapılan araştırmaların sonuçları ise sporun bireyin sağlığı ve iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu (Hall, 2011) ve spor yapan bireylerde depresif belirti düzeylerinin spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük olduğunu (Arslan ve ark., 2011) göstermektedir. Yeltepe ve Yargıç (2011) tarafından yapılan ve egzersizin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir meta - analiz çalışmasında ise, egzersizlere katılımın stresin azaltılması ve stresin sebep olduğu psikolojik hastalıkların önlenmesinde destekleyici bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (şahin ve ark., 2012).

### **2.6.2. Fizyolojik Etkileri**

İnsan gelişiminde en hızlı büyümenin yaşandığı dönemler çocukluk ve ergenlik dönemleridir. Bu durum değişik açılardan incelendiğinde birey olarak ergenlerin hayatlarına doğrudan ya da dolaylı olarak etki etmektedir. Ergenlik çağlarından başlayarak yaşlılık dönemine kadar sürecek olan süreçte bireyin Koroner kalp hastalığı, inme, yüksek tansiyon, insüline bağlı olmayan şeker hastalığı, kemik erimesi ve kolon kanseri görülme riskini azaltır. Aynı zamanda bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayarak sağlığına karşı duyarlılık göstermesini ve bu sayede yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur. (Baltacı ve Düzgün 2008)

Bireylerin yaptıkları düzenli fiziksel aktiviteler onların sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde etkin rol oynamaktadır. (zbey ve ark., 2013) Ergenlik çağlarından itibaren spor yapmaya ayrılan süre arttığa, akciğerlerdeki esneklik artar. Esnek bir akciğer, alınan her nefeste vcoda daha fazla oksijen alınmasını sağlar. Böylece, vücut içi dokulara daha fazla oksijen gider ve dokuların gelişmesine katkı sağlar. Özellikle stresli durumlarda artan oksijen ihtiyacının karşılanması açısından, akciğerin, sisteme destek verme kapasitesinin artması önemli ölçüde faydalı olabilir. Düzenli spor yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı (restingheart rate), spor yapmayan kişilere oranla daha düşük yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır. Düzenli spor yapan ergenlerde, vücut stres altındayken, kalp atışları spor yapmayan kişilerden daha düşük düzeyde kalır ve yavaş yavaş yükselir. Aksi durumlarda



vücudu hareketsizliğe alışkın bir kişinin kalp atışları aniden fırlayabilir ve kalp krizi geçirme riskinin artması açısından önemlidir.

## **2.7. 12 - 14 YAŞ GRUBUNDA TEMEL GELİŞİM ALANLARI**

### **2.7.1. Bilişsel Gelişim**

Somut düşünce süreçlerinden soyuta geçiş ergenlik döneminin başlarında meydana gelmektedir. Bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleri ile ilgisi olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünme ve başkaları ile iletişim kurma yetenekleri hızla artar. Piaget'in çocuklarda zekâ ve düşüncenin gelişimini açıklayan araştırmalarına göre 12 yaşlarından başlayarak çocuklarda soyut düşünme yeteneği hızlı bir gelişme gösterir. Çocukluğun somut düşünme biçimi, yerini soyut kavramlarla ve simgelerle düşünmeye bırakır. Zekâ gelişimi beraberinde kişilik gelişimini de etkilemektedir. Zihinsel gelişmeye koşut olarak ahlak anlayışında da gelişme söz konusudur (Kabak, 2009).

### **2.7.2. Fiziksel Gelişim**

12-14 yaş grubu fiziksel gelişim süreci genelde hızlıdır. Boy büyümesi ve bedensel gelişim hızlıdır. Kızlarda ikincil cinsel gelişim, erkeklerde birinci cinsel gelişim başlamıştır. Kassel gelişimin boy uzamasıyla orantısız olması ve geride kalması zaman zaman koordinasyonda yetersizliklere ve dolayısıyla yer yer beceriksiz hareketlerin sergilenmesine sebep olur. Vücudun bazı bölgelerinde duruş bozuklukları (kifo, lordoz, skolyoz) görülebilir. Bu dönemde bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiye sahip olan gencin bu enerjisi çoğunlukla vücut gelişiminde ve boy uzamasında kullanılır. Uzayan boy kemik büyümesiyle ilgilidir. Kemik bu büyümesine kassel gelişim kemik büyümesi hızında entegre olamaz. Bu durumun kassel gerilimde ortaya çıkaracağı uyarılar çocuğun normal yaptığı hareketlerde veya yapmasını beklediğimiz hareketlerde yetersizlik oluşturur. Bu durum çocuğu beceriksizmiş algılanmasına veya çocuğun kendisini beceriksiz hissetmesine neden

olur. Coşkulu ve taşkın hareketler, dışa dönük sosyal davranış özellikleri göstermeye başlanan bu dönemde kızlar bedensel duruş ve dış görünümüne erkeklerden daha çok önem verir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2015).

### **2.7.3. Sosyal-Duygusal Gelişim**

Ergenlik çağındaki çocukların Sosyal ve duygusal gelişim özellikleri bakımından en fazla sıkıntı yaşadıkları dönemdir. Aile ve toplum içerisinde kendisini bularak kabul ettirme çabasına içindeki çocuk bu dönemi atlatmakta zorluklar çekmekte ve çözüm üretmekte sıkıntı yaşayabilmektedir.

Erkeklerde fiziksel gelişimlerdeki orantısızlıkları nedeniyle alınganlıklar artmaya başlar. Rekabete ilgi artar ve prestij edinmek ve mevcut prestijlerini korumak için şiddet eğilimleri artar. Karşı cinsi etkilemek ve beğenilme çabalarının gösterilmeye başlanır. Bu dönemde sosyal gelişim herhangi bir gruba ait olma çabası ile devam eder. Grup liderlerine önemli ölçüde bağlılık duyulmaya başlanır. Gerçekleri görmekle birlikte hayal ile fanteziye inanışlar başlar. Bağımsız olmak en büyük arzularıdır ve ebeveynlerine karşı isyan etme eğilimi belirginleşir. Yetişkinleri eski kafalı olmakla suçlarken okul idaresine karşı uyumsuz tavırlar sergileyerek kendilerini ortaya koyarlar. Temel spor tekniklerini bireysel olarak geliştirmeye büyük istek duyarlar ve popüler olmaya çalışırlar. Sosyal etkinliklere katılım konusunda ilgileri artar ve kılık kıyafet konusunda kendilerine daha çok özen gösterirler (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2015).

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel gelişimlerini okul takımında oynama durumuna göre inceleyen bu araştırma boylamsal tarama desenindedir. Boylamsal tarama araştırmalarında ilgilenilen örneklem, incelenen değişkenler açısından belirli aralıklarla birden fazla kez ölçülmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

#### **3.1. KATILIMCILAR**

Araştırmanın katılımcıları İzmir ili Bornova ilçesindeki iki devlet ortaokulunda okumakta olan 718 ortaokul öğrencisidir. Katılımcıların %49,3'ü erkek, %50,7'si kadındır. Katılımcıların %16,4'ü beşinci sınıfta, %27,6'sı altıncı sınıfta, %39,6 yedinci sınıfta ve %16,4'ü sekizinci sınıfta okumaktadır. Katılımcıların %81,3'ü bir okul takımında oynamamaktadır. Okul takımlarında oynayan katılımcıların en çok hentbol (%8,3), futbol (%5,3), güreş (%1,8) ve yüzme (%1,3) takımlarında oynadıkları gözlenmektedir. Diğer branşlarda oynayan katılımcıların oranı oldukça düşüktür (<%1).

#### **3.2. VERİLERİN TOPLANMASI**

Sağlık Bakanlığı'nın Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi'nde yer alan öneriler kapsamında ve Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ve Sağlık Bakanlığı işbirliğinde öğrencilerde Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite farkındalığını arttırmak ve teşvik etmek amacıyla, bilim kurulu kararı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi" geliştirilmiştir. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında ve sonunda (15 Eylül- 15 Ekim ve 15 Nisan-15 Mayıs) olmak üzere yılda 2 kez verilmekte olup uygulamada mekik, şnav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilmektedir. Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi ana karnedeki beden eğitimi ve spor ders notunu etkilemeyecek ve çocuklara ait bilgiler gizli tutulup her çocuğun kendi ailesiyle paylaşılmaktadır. E-okul veri tabanından velilerin diğer karne notlarına erişimleri gibi Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesine de ulaşımının sağlanmaktadır.

Araştırmacı, 2016-2017 eğitim ğretim yılı bahar dönemi (2.Dönem), 2017-2018 eğitim ğretim yılı gz dönemi (1.Dönem) ve 2017-2018 eğitim ğretim yılı bahar döneminde (2.Dönem) 718 ortaokul öğrencisinin fiziksel uygunluk testi ölümlerini gerçekleştirmiştir.

### **3.3. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Boylamsal tarama desenindeki bu araştırmada öğrencilerin fiziksel uygunluk testi puanlarının  lmdeki dağılımı ve ölümler arasındaki farklılaşması okul takımlarına üyelik durumlarına göre incelenmiştir. Verilerin lmlerdeki dağılımının özetlenmesi için yüzde, frekans, standart sapma gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. lmler arasında farklılaşmalar varyans analizi kullanılarak irdelenmiştir. Verilerin karşılaştırma testine uygunluğu, betimsel istatistikler, histogram incelemeleri ve normallik testleri kullanılarak irdelenmiş; şartların sağlanması halinde parametrik, sağlanmaması durumunda parametrik olmayan karşılaştırma testlerine başvurulmuştur. Gözlemlenen farkların pratikteki etkilerinin değerlendirilmesi için etki büyüklüğü katsayıları (eta kare -  $\eta^2$ ) incelenmiştir. Bu katsayıların, 01-,059 arasında olması durumunda küçük; ,06-,139 arasında olması durumunda orta, ,14 ve üzerinde olması durumunda ise büyük etki düzeyinde olduğu kabul edilmiştir (Huck, 2012).

### **3.4. ETİK KURUL**

Çalışmaya başlamadan önce Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Yerel Etik Kurul'dan 30.05.2018 tarihli 20.478.486- karar numarası ile izin alınmıştır. Araştırmada insan olgusunun kullanımı bireysel hakların korunmasını gerektirdiğinden çalışma süresince İnsan Hakları Helsinki Deklarasyonu'na sadık kalınmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu çalışmanın katılımcıları, İzmir ili Bornova ilçesinde yer alan iki devlet okulunda okumakta olan ortaokul öğrencileridir. Öğrencilerin cinsiyet ve sınıflarına göre dağılımı **TABLO 1**'de verilmiştir.

### 4.1. OKUL TAKIMLARINDA YER ALMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTİ PUANLARI TEKRARLANAN ÖLÇÜMLERE GÖRE DAĞILIMLARI

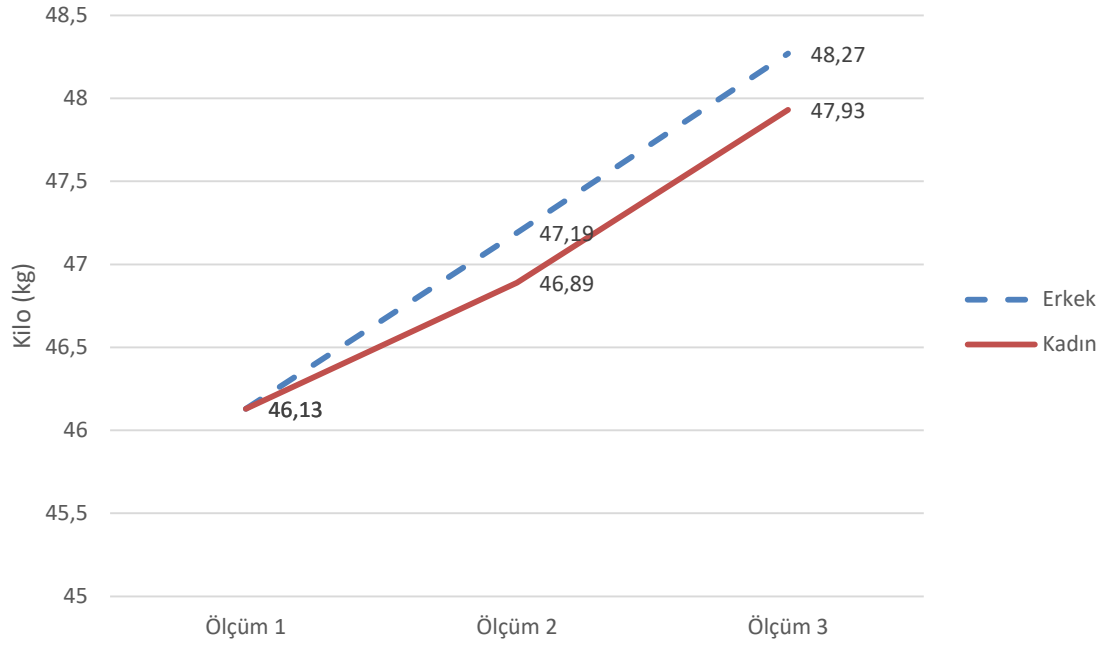
**TABLO 1. Öğrencilerin Cinsiyet Ve Sınıflarına Göre Dağılımı**

Cinsiyet	5. Sınıf		6. Sınıf		7. Sınıf		8. Sınıf		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Erkek	67	9,3	101	14,1	133	18,5	53	7,4	354	49,3
Kadın	51	7,1	97	13,5	151	21,0	65	9,1	364	50,7
Toplam	118	16,4	198	27,6	284	39,6	118	16,4	718	100

Öğrencilerin %49,3'ü erkek, %50,7'si kadındır. Öğrencilerin %16,4'ü beşinci sınıfta, %27,6'sı altıncı sınıfta, %39,6 yedinci sınıfta ve %16,4'ü sekizinci sınıfta okumaktadır.

Öğrencilerin fiziksel uygunlukları kilo, boy, mekik sayısı, şnav sayısı, oturarak sağa uzanma ve oturarak sola uzanma değişkenleri üzerinden puanlanmıştır. Bu değişkenler 2016-2017 akademik yılının ikinci dönemi ve 2017-2018 akademik yılının bir ve ikinci döneminde olmak üzere toplam üç kez ölçülmüştür.

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin kilo değişimi cinsiyetlerine göre **Grafik 1**'de gösterilmiştir.



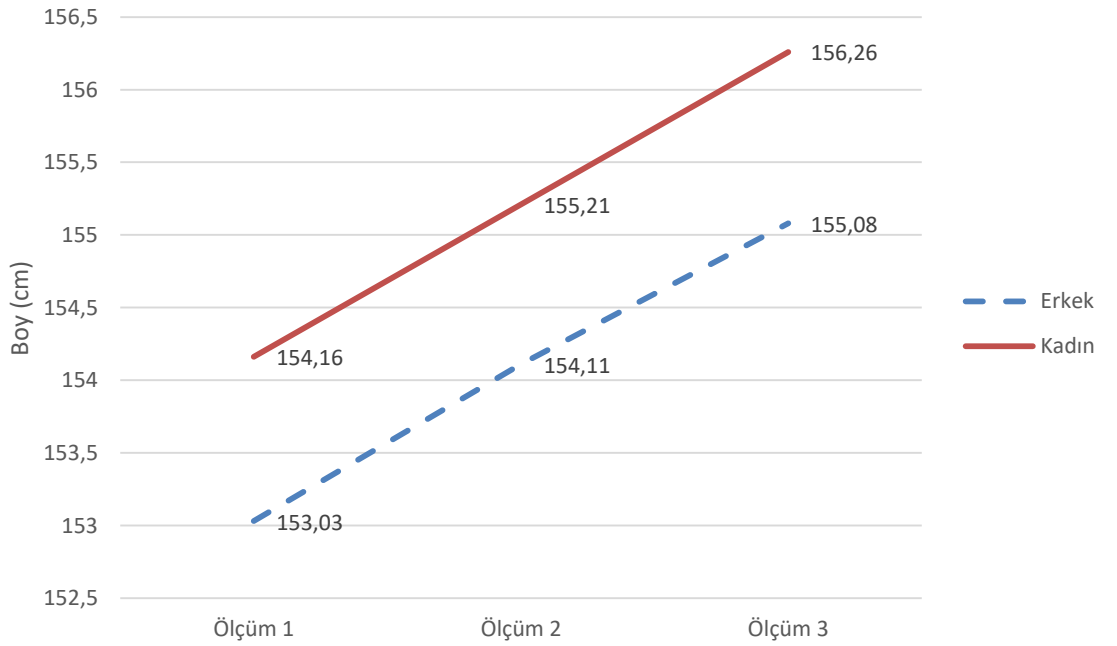
**GRAFİK 1.Cinsiyete Göre Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Kilolarının Gelişimi**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin kilolarının gelişimi cinsiyetlere göre oldukça yakın seyretmektedir. Öğrencilerin kilolarının üç ölçüm arasında düzenli olarak arttığı görülmektedir. Erkek öğrencilerin kiloları kadın katılımcılara oranla ikinci ve üçüncü ölçümlerde küçük bir farkla daha yüksektir. Ölçümler arasında kadın öğrencilerin ortalama kilosu 46,88 kg iken; erkek öğrencilerin ortalama kilosu 47,20 kg olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 2'**de verilmiştir.

**TABLO 2. Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Kilolarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	46,13	24	80	11,76	,54	-,30
	Kadın	46,13	24	115	11,76	1,05	3,58
Ölçüm 2	Erkek	47,19	27	80	11,39	,54	-,29
	Kadın	46,89	26	83	10,30	,45	,01
Ölçüm 3	Erkek	48,27	29	79	10,06	,52	-,38
	Kadın	47,93	28	84	10,06	,45	,04

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin boylarının gelişimi cinsiyetlerine göre **Grafik 2**'de gösterilmiştir.



**GRAFİK 2. Cinsiyete Göre Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Boylarının Gelişimi**

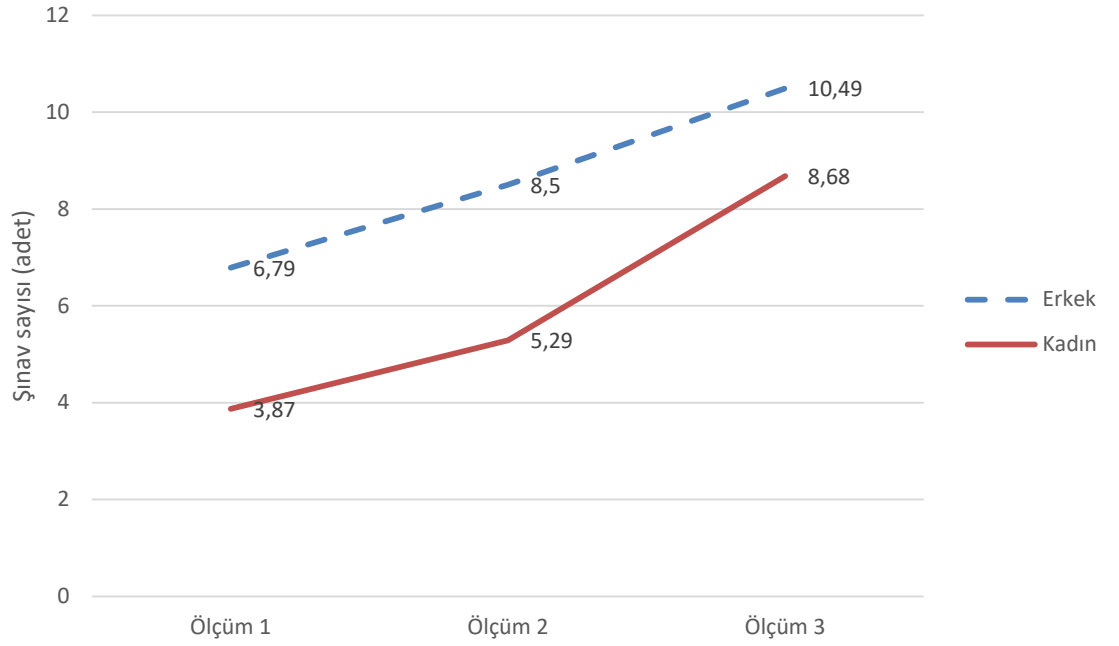
Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin boylarının üç ölçüm arasında düzenli olarak arttığı görülmektedir. Kadın öğrencilerin boyları erkek katılımcılara oranla yüksek seyretmektedir. Ölçümler arasında kadın öğrencilerin boy ortalaması 155,21 cm iken; erkek öğrencilerin boy ortalaması 154,07 cm olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 3**'te verilmiştir.

**TABLO 3. Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Boylarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	153,03	130	183	10,07	,30	-,16
	Kadın	154,16	126	175	9,64	-,44	-,02
Ölçüm 2	Erkek	154,11	131	183	10,01	,29	-,18
	Kadın	155,21	128	176	9,46	-,42	-,03
Ölçüm 3	Erkek	155,08	132	177	9,74	,26	-,21
	Kadın	156,26	131	177	9,35	-,39	-,09

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sınav tekrar sayılarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 3**'te gösterilmiştir.





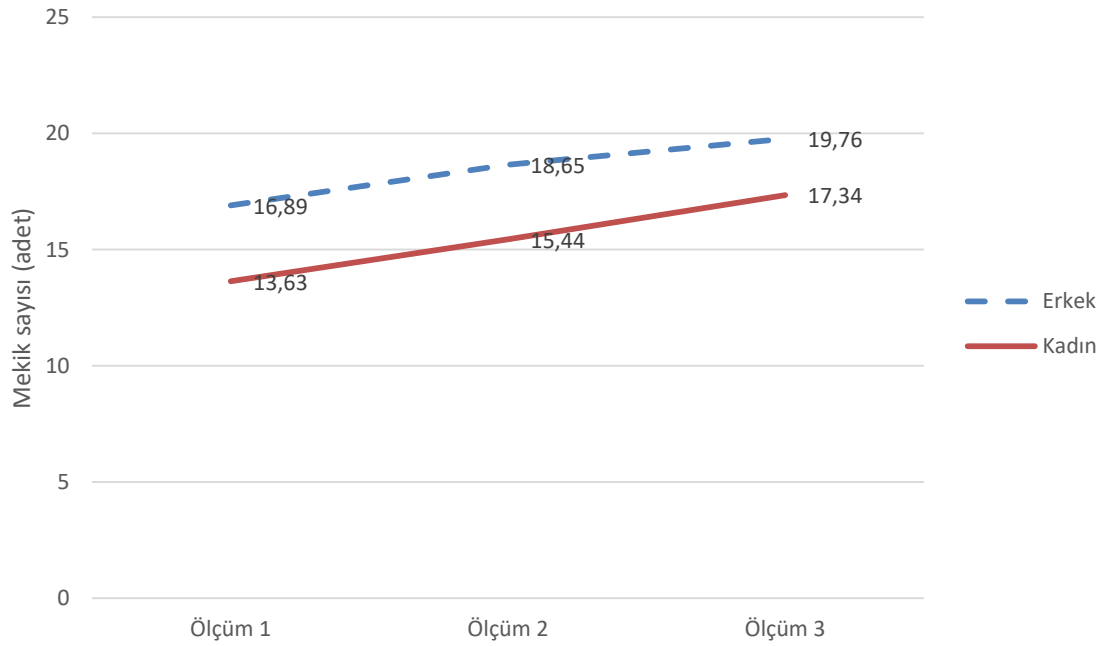
**GRAFİK 3. Cinsiyete Göre Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Şınav Çekebilme Sayılarının Gelişimi**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin şınav çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin, kadın katılımcılara oranla daha fazla şınav çekebildikleri söylenebilir. Ölçümler arasında erkek katılımcılar ortalama 8,59 adet şınav çekebilirken, kadın öğrencilerin ortalaması 5,95 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 4**'te verilmiştir.

**TABLO 4. Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Şınav Sayılarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	6,79	0	20	4,46	,37	-,46
	Kadın	3,87	0	14	3,26	,77	-,14
Ölçüm 2	Erkek	8,50	0	21	4,67	,35	-,42
	Kadın	5,29	1	16	3,40	,64	-,28
Ölçüm 3	Erkek	10,49	1	26	4,69	,37	,04
	Kadın	8,68	2	21	3,06	,43	,66

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin mekik tekrar sayılarının gelişimi cinsiyetlerine göre **Grafik'4** te gösterilmiştir.



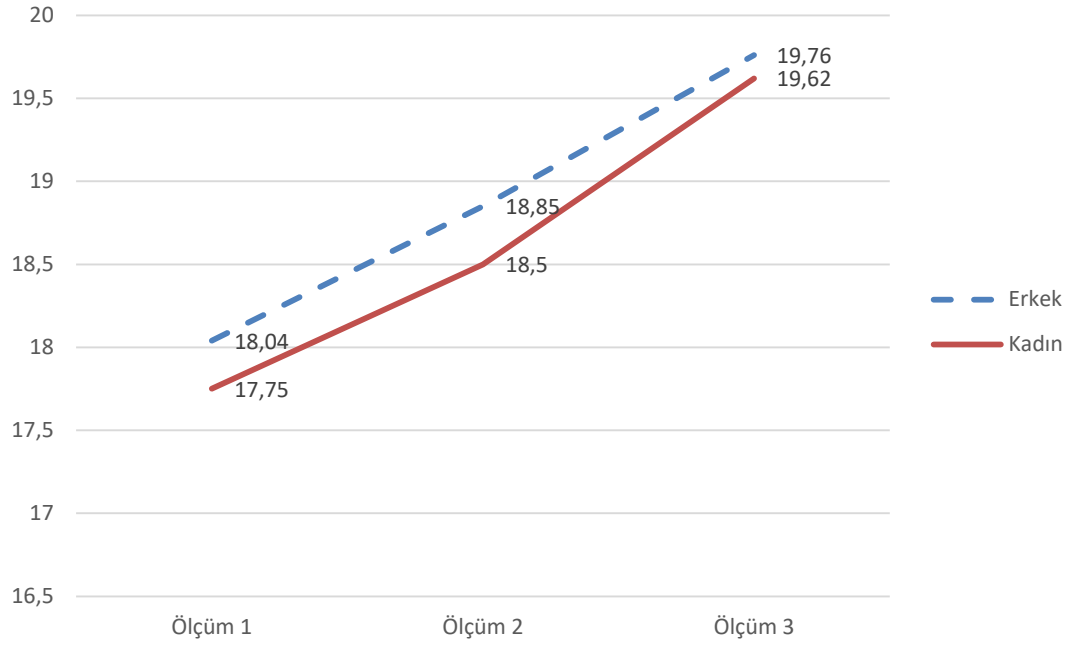
**GRAFİK 4. Cinsiyete Göre Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Mekik Çekebilme Sayılarının Gelişimi**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin mekik çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin, kadın katılımcılara oranla daha fazla mekik çekebildikleri söylenebilir. Ölçümler arasında erkek öğrencilerin ortalama 18,43 adet; kadın öğrencilerin ise ortalama 15,47 adet mekik çekebildikleri hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 5**'te verilmiştir.

**Tablo 5. Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Mekik Sayılarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	16,89	0	45	6,65	,28	1,12
	Kadın	13,63	0	38	5,89	,79	2,06
Ölçüm 2	Erkek	18,65	0	39	6,10	-,25	,52
	Kadın	15,44	0	37	5,50	,59	1,49
Ölçüm 3	Erkek	19,76	3	41	5,74	-,18	,65
	Kadın	17,34	3	37	4,90	,54	1,19

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının gelişimi cinsiyetlerine göre **Grafik 5**'te gösterilmiştir.



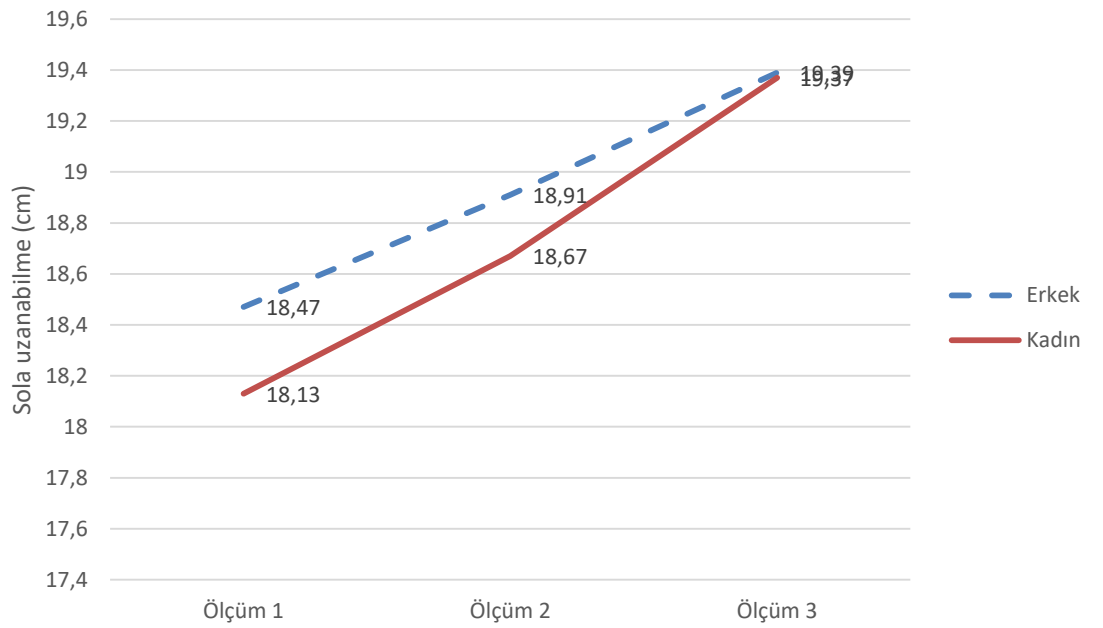
**GRAFİK 5. Cinsiyete Göre Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Sağa Uzanabilme Ortalamalarının Gelişimi**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması 18,88 cm; kadın öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması ise 18,52 cm olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 6**'da verilmiştir.

**TABLO 6. Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Sağa Uzanabilme Uzunluklarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	18,04	3	25	3,26	-1,12	2,22
	Kadın	17,75	8	32	3,20	-,05	1,92
Ölçüm 2	Erkek	18,85	5	25	2,89	-1,20	2,69
	Kadın	15,44	8	29	2,77	-,44	1,69
Ölçüm 3	Erkek	19,76	10	26	2,66	-,97	1,12
	Kadın	19,62	11	27	2,27	-,38	1,14

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sola uzanabilme uzunluklarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 6**'da gösterilmiştir.



**GRAFİK 6. Cinsiyetlere Göre Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Sola Uzanabilme Ortalamalarının Gelişimi**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sola uzanabilme puanları ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması 18,92 cm; kadın öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması ise 18,72 cm olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 7**'de verilmiştir.

**Tablo 7.Okul Takımlarında Yer Almayan Öğrencilerin Sola Uzanabilme Uzunluklarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm	Erkek	18,47	3	25	3,10	-1,30	3,50
1	Kadın	18,13	8	32	2,88	-,04	2,62
Ölçüm	Erkek	18,91	4	26	2,92	-1,22	3,18
2	Kadın	18,67	9	30	2,60	-,10	1,78
Ölçüm	Erkek	19,39	9	26	2,61	-,99	1,48
3	Kadın	19,37	12	28	2,29	,22	1,29

#### **4.2. OKUL TAKIMLARINDAKİ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTİ PUANLARI TEKRARLANAN ÖLÇÜMLERDEKİ DAĞILIMININ ANALİZİ**

Öğrencilerin cinsiyet ve okul takımı üyeliklerine göre dağılımları **TABLO 8**'de verilmiştir.

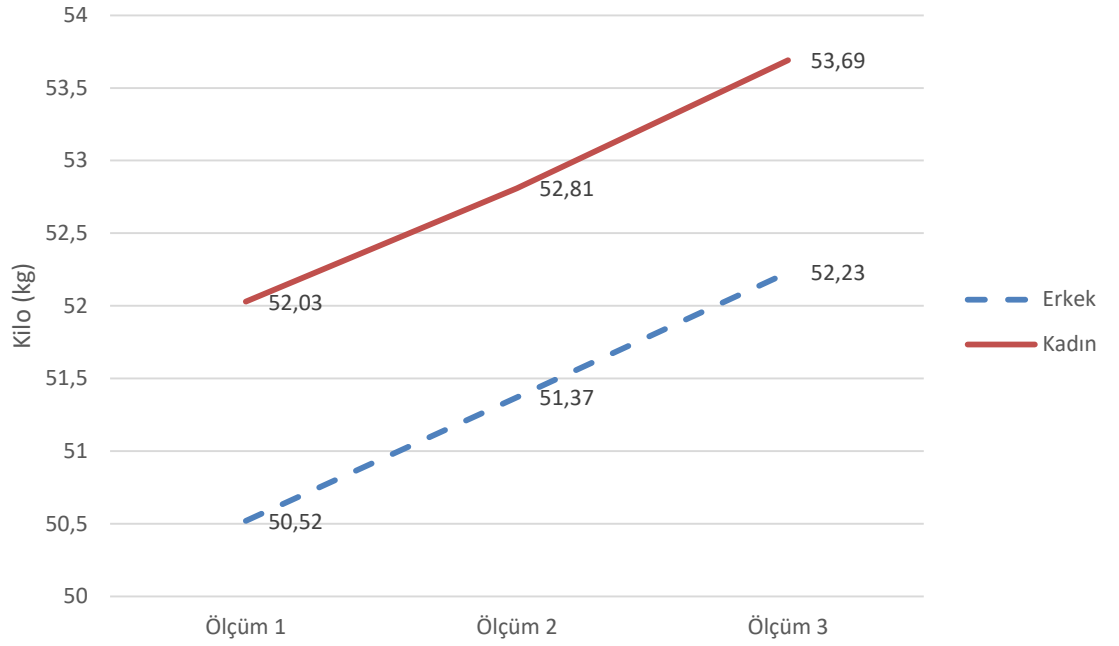
**TABLO 8. Öğrencilerin Cinsiyet Ve Okul Takımında Yer Almalarına Göre Dağılımı**

Takım	Erkek		Kadın		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Takım yok	294	40,9	290	40,4	584	81,3
Atletizm	0	0	3	0,4	3	0,4
Futbol	38	5,3	0	0	38	5,3
Güreş	13	1,8	0	0	13	1,8
Hentbol	0	0	27	3,8	27	3,8
Hentbol*	0	0	32	4,5	32	4,5
Jimnastik	2	0,3	0	0	2	0,3
Judo	3	0,4	0	0	3	0,4
Masa Tenisi	4	0,6	2	0,3	6	0,8
Tenis	0	0	1	0,1	1	0,1
Yüzme	0	0	9	1,3	9	1,3

\* Derece alan bir hentbol takımında bulunan öğrenciler.

Öğrencilerin büyük bir kısmı (%81,3) herhangi bir okul takımına üye değildir. Okul takımlarında yer alan öğrencilerin en çok hentbol (%8,3), futbol (%5,3), güreş (%1,8) ve yüzme (%1,3) takımlarında oynadıkları gözlenmektedir. Diğer branşlarda oynayan öğrencilerin oranı oldukça düşüktür (<%1). Branşlardaki öğrenci sayılarının azlığı göz önüne alınarak takımlardaki öğrencilerin fiziksel uygunluk testi puanları, alanlarına göre raporlanmıştır.

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin kilolarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 7**'de gösterilmiştir.



### GRAFİK 7. Cinsiyete Göre Takımda Oynayan Öğrencilerin Kilolarının Değişimi

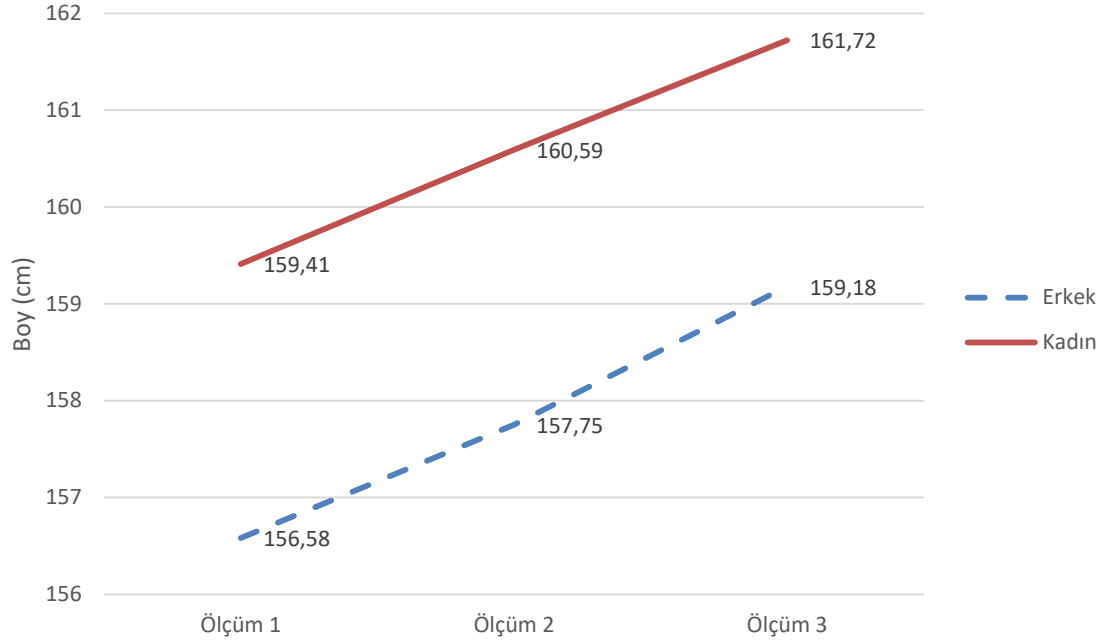
Okul takımlarında oynayan öğrencilerin kilolarının üç ölçüm arasında düzenli olarak arttığı görülmektedir. Kadın öğrencilerin kiloları erkek öğrencilere oranla yüksek seyretmektedir. Ölçümler arasında kadın öğrencilerin ortalama kilosu 52,84 kg iken; erkek öğrencilerin ortalama kilosu 51,37 kg olarak ölçülmüştür. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 9**'da verilmiştir.

**TABLO 9. Takımlarda Oynayan Öğrencilerin Kilolarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

Ölçüm	Cinsiyet	Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
1	Erkek	50,52	29	67	9,28	-,26	-,49
	Kadın	52,03	30	70	7,15	-,12	1,40
2	Erkek	51,37	30	68	9,05	-,17	-,47
	Kadın	52,81	32	69	6,87	-,13	,95
3	Erkek	52,23	32	69	8,55	-,10	-,40
	Kadın	53,69	33	70	6,88	-,05	,76



Okul takımlarında oynayan öğrencilerin boylarının gelişimi cinsiyetlerine göre GRAFİK 8’de gösterilmiştir.



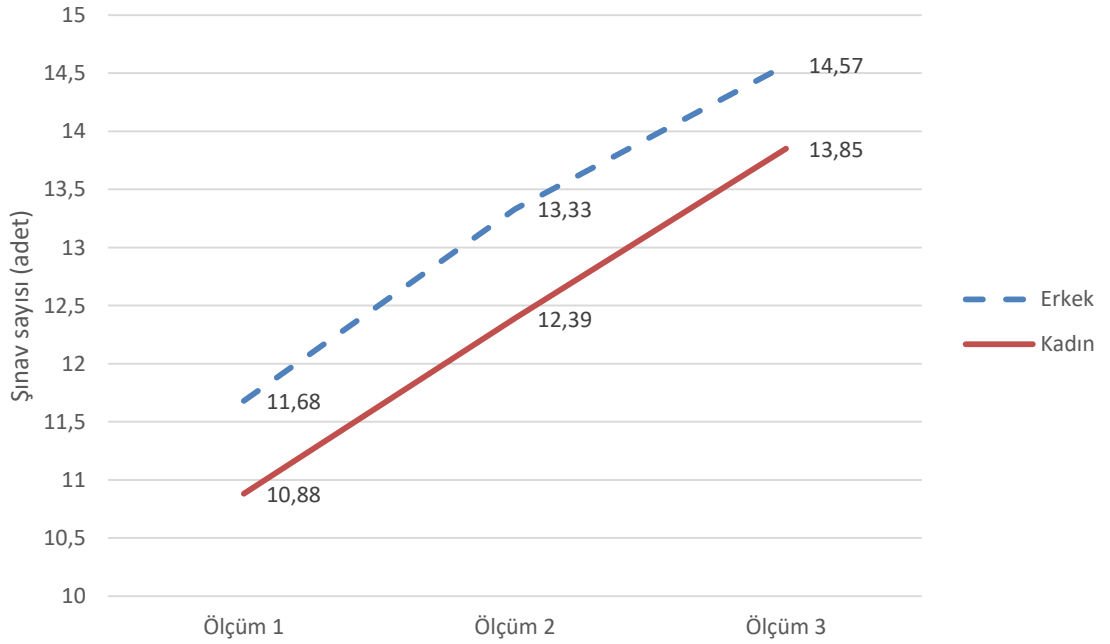
**GRAFİK 8. Cinsiyete Göre Takımda Oynayan Öğrencilerin Boylarının Gelişimi**

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin boylarının üç ölçüm arasında düzenli olarak arttığı görülmektedir. Kadın öğrencilerin boyları erkek katılımcılara oranla yüksek seyretmektedir. Ölçümler arasında kadın öğrencilerin boy ortalaması 160,57 cm iken; erkek öğrencilerin boy ortalaması 157,84 cm olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikler **TABLO 10**'da verilmiştir.

**TABLO 10. Takımlarda Oynayan Öğrencilerin Boylarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	156,58	129	174	9,61	-,26	-,20
	Kadın	159,41	142	173	7,05	-,33	-,40
Ölçüm 2	Erkek	157,75	131	174	9,41	-,29	-,22
	Kadın	160,59	143	173	6,94	-,34	-,38
Ölçüm 3	Erkek	159,18	134	175	9,22	-,27	-,41
	Kadın	161,72	144	174	6,95	-,37	-,48

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin çekebildikleri sınav sayılarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 9**'da gösterilmiştir.



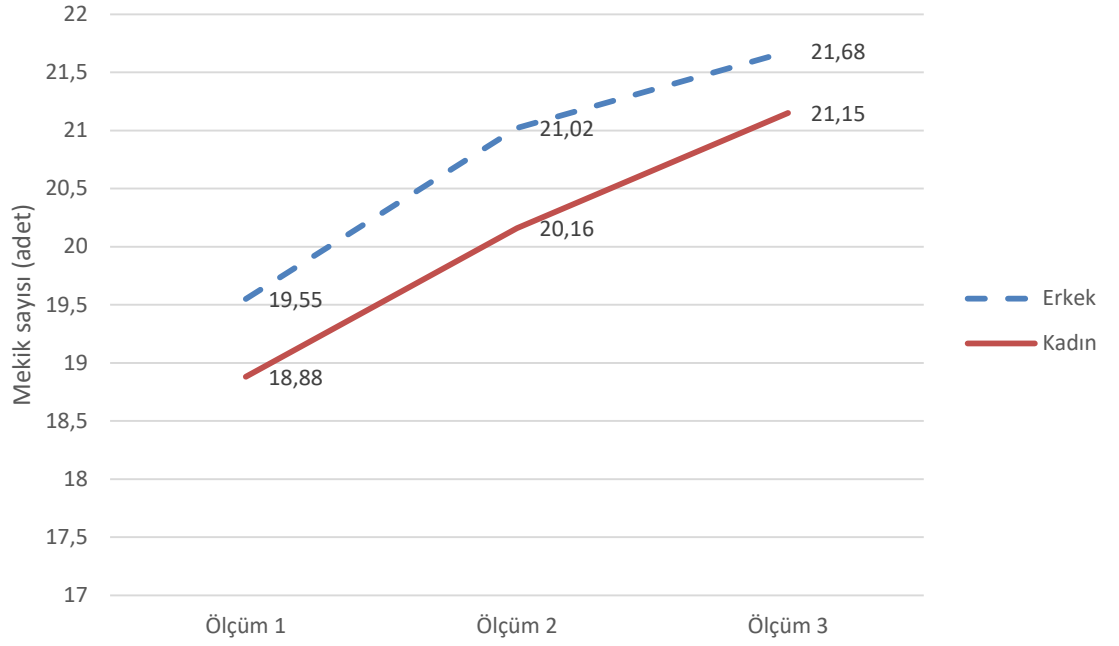
**GRAFİK 9. Cinsiyete Göre Takımda Oynayan Öğrencilerin Ortalama Şınav Sayılarının Gelişimi**

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin şınav çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere oranla daha fazla şınav çekebildikleri söylenebilir. Ölçümler arasında erkek öğrenciler ortalama 14,57 adet şınav çekebilirken, kadın öğrencilerin ortalaması 10,88 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 11**'de verilmiştir.

**TABLO 11. Takımlarda Oynayan Öğrencilerin Ortalama Şınav Sayılarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	11,68	0	20	2,96	-,97	4,00
	Kadın	10,88	3	21	2,12	,92	8,79
Ölçüm 2	Erkek	13,33	2	22	2,74	-,88	5,36
	Kadın	12,39	5	20	2,27	,87	4,33
Ölçüm 3	Erkek	14,57	5	23	2,47	-,42	4,57
	Kadın	13,85	8	21	2,26	1,30	3,32

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin çekebildikleri mekik sayılarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 10**'da gösterilmiştir.



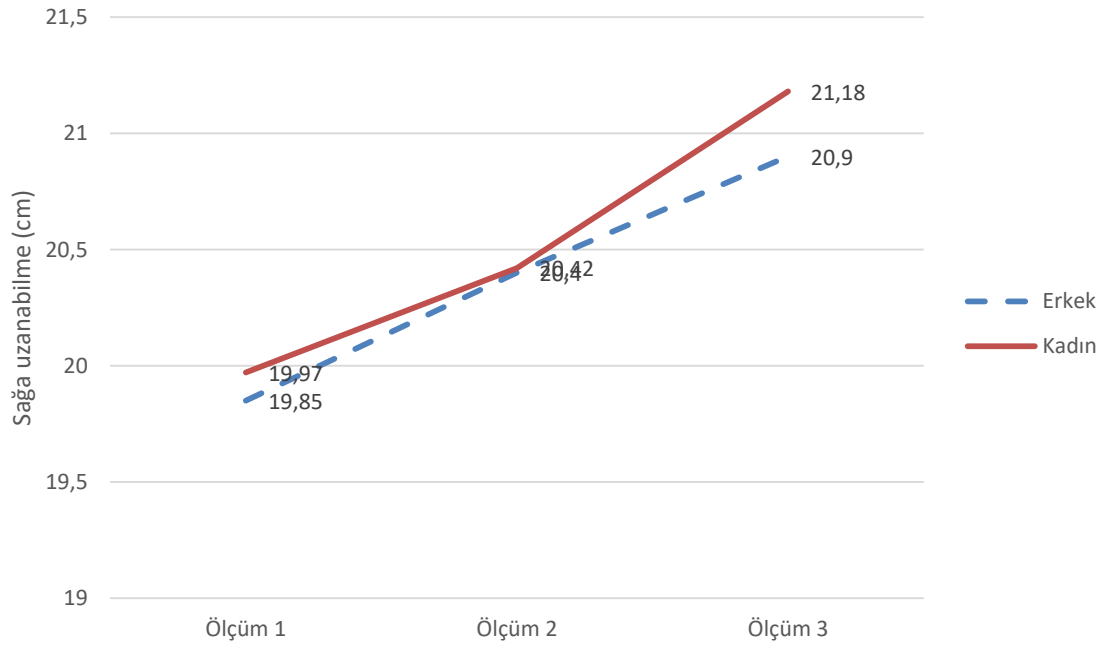
**GRAFİK 10. Cinsiyete Göre Takımda Oynayan Öğrencilerin Ortalama Mekik Sayılarının Gelişimi**

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin mekik çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere oranla daha fazla mekik çekebildikleri söylenebilir. Ölçümler arasında erkek öğrencilerin ortalama 20,75 adet mekik çekebildiği gözlenmektedir. Kadın öğrencilerin ortalaması ise 20,06 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 12**'de verilmiştir.

**TABLO 12. Takımlarda Oynayan Öğrencilerin Ortalama Mekik Sayılarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	19,55	8	30	4,47	,03	,10
	Kadın	18,88	13	35	3,56	1,54	4,91
Ölçüm 2	Erkek	21,02	9	30	4,37	-,25	,06
	Kadın	20,16	13	33	3,18	1,19	3,41
Ölçüm 3	Erkek	21,68	11	30	4,23	-,13	,03
	Kadın	21,15	14	31	3,07	,95	1,90

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 11**'te gösterilmiştir.



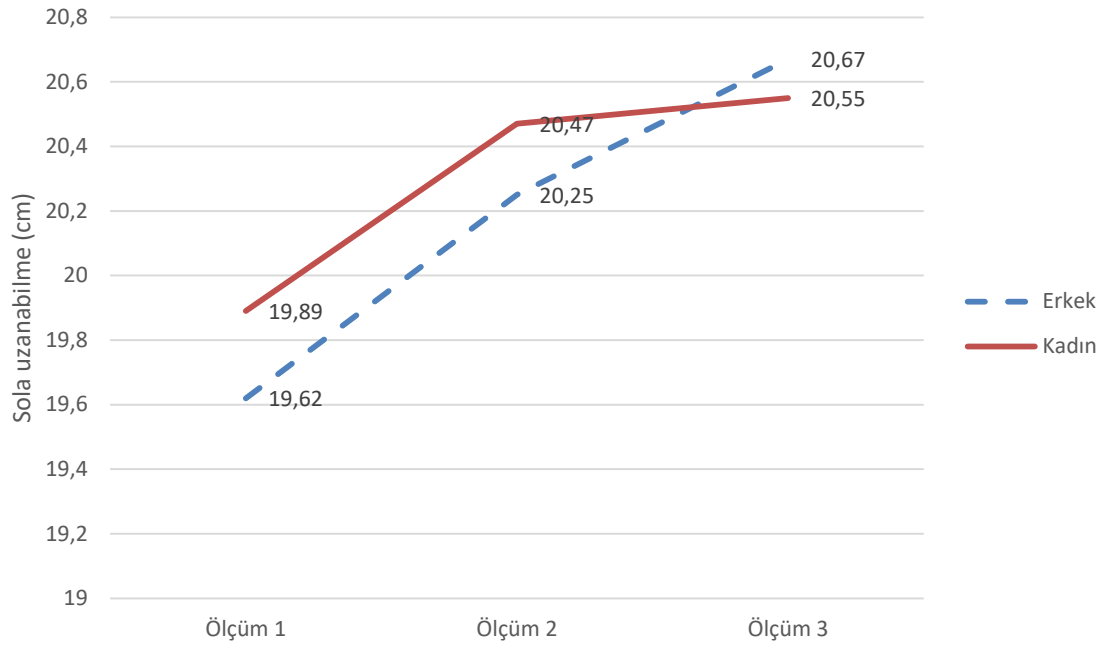
**GRAFİK 11. Cinsiyete Göre Takımda Oynayan Öğrencilerin Sağa Uzanabilme Ortalamalarının Gelişimi**

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması 20,38 cm; kadın öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması ise 20,52 cm olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 13**'te verilmiştir.

**TABLO 13.Okul Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Sağa Uzanabilme Uzunluklarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	19,85	14	23	1,76	-,81	1,48
	Kadın	19,97	16	28	1,66	1,46	7,98
Ölçüm 2	Erkek	20,40	15	23	1,54	-,79	1,70
	Kadın	20,42	16	27	1,40	,98	7,02
Ölçüm 3	Erkek	20,90	16	24	1,50	-,51	1,12
	Kadın	21,18	18	26	1,18	,48	3,23

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sola uzanabilme uzunluklarının gelişimi cinsiyetlerine göre **GRAFİK 12**'de gösterilmiştir.



**GRAFİK 12.Cinsiyete Göre Takımda Oynayan Öğrencilerin Sola Uzanabilme Ortalamalarının Gelişimi**

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sola uzanabilme puanları ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması 20,18 cm; kadın öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması ise 20,30 cm olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümlere ilişkin merkezi dağılım istatistikleri **TABLO 14**'te verilmiştir.

**TABLO 14. Okul Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Sola Uzanabilme Uzunluklarının Merkezi Dağılım İstatistikleri**

		Ortalama	Minimum	Maksimum	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ölçüm 1	Erkek	19,62	15	23	1,74	-,56	,39
	Kadın	19,89	17	29	1,61	2,83	14,31
Ölçüm 2	Erkek	20,25	15	23	1,64	-,58	,67
	Kadın	20,47	16	29	1,63	2,05	10,27
Ölçüm 3	Erkek	20,67	15	23	1,49	-1,05	2,39
	Kadın	20,55	0	27	2,78	-5,46	41,86

### 4.3. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK TESTİ PUANLARININ OKUL TAKIMINDA YER ALMA DURUMUNA GÖRE FARKLILIKLARI

Öğrencilerin fiziksel uygunluk testi puanlarının okul takımlarında yer alma durumlarına göre değişimi her bir fiziksel uygunluk ölçümü özelinde değerlendirilmiştir.

#### 4.3.1. Ortaokul Öğrencilerinin Kiloları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları

Öğrencilerin kilolarının okul takımına üyelik durumu ve ölçüm zamanına göre gelişimi TABLO 15’te gösterilmiştir

**TABLO 15. Tekrarlanan Ölçümlerde Öğrencilerin Kilolarının Okul Takımında Oynama Durumlarına Göre Analizi**

Durum	N		Ölçüm 1		Ölçüm 2		Ölçüm 3	
	f	%	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Okul Takımında Oynamıyor	584	81,34	46,13	11,74	47,04	10,85	48,10	10,56
Okul Takımında Oynuyor	134	18,66	51,35	8,17	52,16	7,92	53,04	7,68

Okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin kilolarının üç ölçümde sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Okul takımında oynayan öğrencilerin kiloları oynamayanlara oranla daha yüksek seyretmektedir.

Tekrarlanan ölçümlerde okul takımında oynayan öğrencilerin kilolarında anlamlı farklılığa yol açıp açmadığını incelemek için tekrarlanan ölçümler için varyans analizi gerçekleştirilmiştir. **Mauchly Küresellik** testi sonuçlarına göre bu analizin ön şartlarından ölçümler arası eşleşlik sağlanamamıştır ( $p < ,05$ ;). Bu nedenle takımda oynama ve zaman etkisinin değerlendirilmesi için **Greenhouse-Geisser** testi sonuçlarına başvurulmuştur. Bu testin sonuçlarına göre okul takımında oynamak tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin kilolarında farka yol açmamaktadır



( $F_{(1,112)}=.804$ ;  $p>,05$ ). Bununla birlikte, gruplar arasında gerçekleştirilen incelemede okul takımında yer alma durumuna göre öğrencilerin kilolarının farklılaştığı gözlenmektedir. Ölçümler arasındaki farklılaşmanın incelenmesi için kilo ölçümleri kendi aralarında bağımsız örneklemeler için **t** Testi kullanılmıştır. Bulgulara göre okul takımlarında oynayan öğrencilerin kiloları birinci ( $t_{(274,854)}=6,09$ ;  $p<,001$ ), ikinci ( $t_{(261,190)}=6,26$ ;  $p<,001$ ) ve üçüncü dönem ( $t_{(262,273)}=6,21$ ;  $p<,001$ ) ölçümde oynamayan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.3.2. Ortaokul Öğrencilerinin Boyları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları

Öğrencilerin boylarının okul takımında yer alma ve ölçüm zamanına göre gelişimi **TABLO 16**'da gösterilmiştir.

**TABLO 16. Tekrarlanan Ölçümlerde Öğrencilerin Boylarının Okul Takımında Oynama Durumlarına Göre Analizi**

Durum	N		Ölçüm 1		Ölçüm 2		Ölçüm 3	
	f	%	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Okul Takımında Oynamıyor	584	81,34	153,59	9,87	154,66	9,74	155,66	9,56
Okul Takımında Oynuyor	134	18,66	158,14	8,38	159,32	8,23	160,58	8,11

Okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin boylarının üç ölçümde sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Okul takımında oynayan öğrencilerin boyları oynamayanlara oranla daha yüksek seyretmektedir.

Öğrencilerin boyları okul takımında oynama ve zaman değişkenlerine göre farklılaşmaları tekrarlanan ölçümler için varyans analizi kullanılarak incelenmiştir. **Mauchly Küresellik** testi sonuçlarına göre bu analizin ön şartlarından ölçümler arası eşleşlik sağlanamamıştır ( $p<,05$ ;). Bu nedenle takımında oynama ve zaman etkisinin değerlendirilmesi için **Greenhouse-Geisser** testi sonuçlarına başvurulmuştur. Bu testin sonuçlarına göre okul takımında oynamak tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin

boylarında anlamlı farka neden olmaktadır ( $F_{(1,423)}=4.87$ ;  $p<,05$ ). Buradan hareketle okul takımlarında oynayan ve oynamayan öğrencilerin boyları hem kendi aralarında, hem de birbirleri ile kıyaslanmıştır. İlk ölçümde okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin boyları istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmektedir ( $F_{(1,716)}=24,459$ ;  $p<,001$ ;  $\eta^2=,033$ ). Bununla birlikte  $\eta^2$  değeri bu farkın pratikteki etki değerinin küçük düzeyde olduğunu göstermektedir. Aynı durum ikinci ( $F_{(1,716)}=26,361$ ;  $p<,001$ ;  $\eta^2=,036$ ) ve üçüncü ( $F_{(1,716)}=30,429$ ;  $p<,001$ ;  $\eta^2=,041$ ) ölçümlerde de geçerlidir. Okul takımlarında oynamayan öğrencilerin ölçümleri bağımlı örneklem için **t** testleri ile kıyaslanmıştır. Bu ölçümlerin sonuçları **TABLO 17'**de listelenmiştir.

**TABLO 17. Okul Takımlarında Oynamayan Öğrencilerin Boylarının Ölçümler Arasında Kıyaslanması**

Ölçümler	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p<	$\eta^2$
Ölçüm 1 – Ölçüm 2	-1,07	0,86	583	29,917	,001	,60
Ölçüm 1 – Ölçüm 3	-2,07	1,45	583	34,643	,001	,67
Ölçüm 2 – Ölçüm 3	-1,001	1,11	583	22,001	,001	,45

Görüldüğü üzere okul takımlarında oynamayan öğrencilerin boyları ölçümler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hesaplanan eta kare değerleri bu farklılaşmaların pratikteki etki büyüklüğünün yüksek olduğunu göstermektedir. Okul takımlarında oynayan öğrencilerin ölçümleri bağımlı örneklem için **t** testleri ile kıyaslanmıştır. Bu ölçümlerin sonuçları **TABLO 18'**de listelenmiştir.

**TABLO 18. Okul Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Boylarının Ölçümler Arasında Kıyaslanması**

Ölçümler	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p<	$\eta^2$
Ölçüm 1 – Ölçüm 2	-1,18	,61	133	22,328	,001	,82
Ölçüm 1 – Ölçüm 3	-2,44	1,94	133	14,525	,001	,65
Ölçüm 2 – Ölçüm 3	-1,26	1,88	133	7,784	,001	,35

Görüldüğü üzere okul takımlarında oynayan öğrencilerin boyları ölçümler arasında anlamlı farklılaşmaktadır. Hesaplanan **eta kare** değeri bu farklılaşmaların pratikte de anlamlı olduklarını göstermektedir. Sonuç olarak, tüm öğrencilerin boylarının ölçümler arasında zamana göre anlamlı düzeyde farklılaştığı söylenebilir. Bunun yanında, okul takımında oynayan öğrencilerin boyları, oynamayan katılımcılara oranla daha uzundur.

#### 4.3.3. Ortaokul Öğrencilerinin Çektikleri Mekik Sayılarının Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları

Öğrencilerin çekebildikleri mekik sayılarının okul takımına üyelik durumuna ve ölçüm zamanına göre gelişimi **TABLO 19**'da gösterilmiştir.

**TABLO 19. Tekrarlanan Ölçümlerde Öğrencilerin Çekebildikleri Mekik Sayılarının Okul Takımında Oynama Durumlarına Göre Betimlenmesi**

Durum	N		Ölçüm 1		Ölçüm 2		Ölçüm 3	
	f	%	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Okul Takımında Oynamıyor	584	81,34	15,27	6,49	17,05	6,03	18,56	5,48
Okul Takımında Oynuyor	134	18,66	19,18	3,99	20,54	3,77	21,39	3,63

Okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin çekebildikleri mekik sayılarının üç ölçümde sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Okul takımında oynayan öğrencilerin çekebildikleri mekik sayıları, oynamayanlara oranla daha yüksek seyretmektedir.

Tekrarlanan ölçümlerde okul takımında oynamanın öğrencilerin çekebildikleri mekik sayılarında anlamlı farklılığa yol açıp açmadığını incelemek için tekrarlanan ölçümler için varyans analizi gerçekleştirilmiştir. **Mauchly Küresellik** testi sonuçlarına göre bu analizin ön şartlarından ölçümler arası eşleşlik sağlanamamıştır ( $p < ,05$ ). Bu nedenle takımında oynama ve zaman etkisinin değerlendirilmesi için **Greenhouse-Geisser** testi sonuçlarına başvurulmuştur. Bu testin sonuçlarına göre

okul takımında oynamak tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin çekebildikleri mekik sayılarında anlamlı farka yol açmaktadır ( $F_{(1,439)}=11,110$ ;  $p<,001$ ).

#### 4.3.4. Ortaokul Öğrencilerinin Çektikleri Şınav Sayıları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları

Öğrencilerin çekebildikleri şınav sayılarının, okul takımına üyelik durumuna ve ölçüm zamanına göre gelişimi **TABLO 20**'de gösterilmiştir.

**TABLO 20. Tekrarlanan Ölçümlerde Öğrencilerin Çekebildikleri Şınav Sayılarının Okul Takımında Oynama Durumlarına Göre Betimlenmesi**

Durum	N		Ölçüm 1		Ölçüm 2		Ölçüm 3	
	f	%	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Okul Takımında Oynamıyor	584	81,34	5,34	4,17	6,90	4,39	9,59	4,06
Okul Takımında Oynuyor	134	18,66	11,2	2,55	12,81	2,52	14,17	2,37

Okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin çekebildikleri şınav sayılarının üç ölçümde sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Okul takımında oynayan öğrencilerin çekebildikleri şınav sayıları, oynamayanlara oranla daha yüksek seyretmektedir.

Tekrarlanan ölçümlerde okul takımında oynamanın öğrencilerin çekebildiği şınav sayılarında anlamlı farklılığa yol açıp açmadığını incelemek için tekrarlanan ölçümler için varyans analizi gerçekleştirilmiştir. **Mauchly Küresellik** testi sonuçlarına göre bu analizin ön şartlarından ölçümler arası eşleşlik sağlanamamıştır ( $p<,05$ ;). Bu nedenle takımda oynama ve zaman etkisinin değerlendirilmesi için **Greenhouse-Geisser** testi sonuçlarına başvurulmuştur. Bu testin sonuçlarına göre okul takımında oynamak tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin çekebildikleri şınav sayılarında anlamlı farka yol açmaktadır ( $F_{(1,525)}=38,816$ ;  $p<,001$ ).

#### 4.3.5. Ortaokul Öğrencilerinin Sağa Uzanabilme Puanları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları

Öğrencilerin sağa uzanabilme puanlarının okul takımına üyelik durumlarına ve ölçüm zamanına göre gelişimi **TABLO 21**'de gösterilmiştir.

**TABLO21.Tekrarlanan Ölçümlerde Öğrencilerin Sağa Uzanabilme Puanlarının Okul Takımında Oynama Durumlarına Göre Analizi**

Durum	N		Ölçüm 1		Ölçüm 2		Ölçüm 3	
	f	%	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Okul Takımında Oynamıyor	584	81,34	17,89	3,23	18,67	2,83	19,69	2,47
Okul Takımında Oynuyor	134	18,66	19,92	1,70	20,41	1,46	21,05	1,33

Okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin sağa uzanabilme puanlarının üç ölçümde sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Okul takımında oynayan öğrencilerin sağa uzanabilme puanları oynamayanlara oranla daha yüksek seyretmektedir.

Tekrarlanan ölçümlerde okul takımında oynamanın öğrencilerin sağa uzanabilme puanlarında anlamlı farklılığa yol açıp açmadığını incelemek için tekrarlanan ölçümler için varyans analizi gerçekleştirilmiştir. **Mauchly Küresellik** testi sonuçlarına göre bu analizin ön şartlarından ölçümler arası eşleşlik sağlanamamıştır ( $p<,05$ ;). Bu nedenle takımda oynama ve zaman etkisinin değerlendirilmesi için **Greenhouse-Geisser** testi sonuçlarına başvurulmuştur. Bu testin sonuçlarına göre okul takımında oynamak tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin sağa uzanabilme puanlarında anlamlı farka neden olmaktadır ( $F_{(1,465)}=16,560$ ;  $p<,001$ ).

#### 4.3.6. Ortaokul Öğrencilerinin Sola Uzanabilme Puanları, Okul Takımında Yer Alma Durumlarına Göre Ölçümler Arasındaki Farklılıkları

Öğrencilerin sola uzanabilme puanlarının okul takımına üyelik durumlarına ve ölçüm zamanına göre gelişimi **TABLO 22**'de gösterilmiştir.

**TABLO 22. Tekrarlanan Ölçümlerde Öğrencilerin Sola Uzanabilme Puanlarının Okul Takımında Oynama Durumlarına Göre Analizi**

Durum	N		Ölçüm 1		Ölçüm 2		Ölçüm 3	
	f	%	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
<b>Okul Takımında Oynamıyor</b>	584	81,34	18,30	3,00	18,79	2,77	19,38	2,45
<b>Okul Takımında Oynuyor</b>	134	18,66	19,77	1,67	20,37	1,64	20,60	2,29

Okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin sola uzanabilme puanlarının üç ölçümde sürekli artış gösterdiği görülmektedir. Okul takımında oynayan öğrencilerin sola uzanabilme puanları oynamayanlara oranla daha yüksek seyretmektedir.

Tekrarlanan ölçümlerde okul takımında oynamanın öğrencilerin sola uzanabilme puanlarında anlamlı farklılığa yol açıp açmadığını incelemek için tekrarlanan ölçümler için varyans analizi gerçekleştirilmiştir. **Mauchly Küresellik** testi sonuçlarına göre bu analizin ön şartlarından ölçümler arası eşleşlik sağlanamamıştır ( $p<,05$ ;). Bu nedenle takımda oynama ve zaman etkisinin değerlendirilmesi için **Greenhouse-Geisser** testi sonuçlarına başvurulmuştur. Bu testin sonuçlarına göre okul takımında oynamak, tekrarlanan ölçümlerde öğrencilerin sola uzanabilme puanlarında anlamlı farka neden olmaktadır ( $F_{(1,490)}=4,632$ ;  $p<,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın örneklemini İzmir ili Bornova ilçesindeki iki ortaokul oluşturmuştur. Bu okullardan 2016-2017 Öğretim yılı Bahar (2.Dönem), 2017-2018 Güz (1.Dönem) ve 2017-2018 Bahar (2.Dönem) Eğitim ve öğretim yıllarına ait 718 ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin beden eğitimi öğretmeni tarafından yapılmış ve yapılacak olan fiziksel ölçümlerin üç yarıyılık verileri kullanılmıştır. Bu veriler içerisinde yer alan yaş, cinsiyet, dönemlik ve okul takımlarında yer alan ve almayan bu okullardan çıkan il dereceleri, grup dereceleri ve Türkiye dereceleri değerlendirme kapsamında ele alınmıştır.

### 5.1. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ve ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN VÜCUT AĞIRLIKLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Grafik 1 de görüldüğü gibi okul takımların oynayan ve oynamayan tüm öğrencilerin vücut ağırlıkları tekrarlayan üç ölçüm arasında sürekli arttığı tespit edilmiştir. Okul takımında oynayan kadın öğrencilerin erkek katılımcılara oranla daha yüksek vücut ağırlığına sahip oldukları görülmektedir. Fakat okul takımında oynamayan kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında bir fark olmadığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda (Bayraktar ve diğerleri, 2010) Türkiye’de atletizmde yetenek aramasına bağlı yapılan araştırmada yaş dağılımına göre geliştirilen norm göre 12 yaş (n=680) erkek 33.8- 38.8, kg, 13 yaş 42-44 kg., ve 14 yaş değer ise 56-60 normal değer olarak bulmuştur. Yusufreisoglu (2009) tarafından 12-14 yaş arası sporcularda düzenli antrenmanın antropometrik gelişime etkisi çalışmasında çocuklarda kilo ortalamalarını 43,80±8,29 kg olarak bulmuştur. Kalkavan (2005) tarafından haftada üç gün ve günde iki saat antrenman yapan basketbolcu çocuklarda, kilo ortalamalarını da 38,5±13,4 kg olarak bulmuşlar. Alemdağ (2009) tarafından Trabzon ilinde yaz dönemi boyunca yüzme ve basketbol kursuna katılan 8-15 yaş arası çocukların kilo ortalaması ise 43,53±14,35 kg olarak bulmuştur. Vücut ağırlığı, yaş grubu ve yapılan egzersiz açısından değerlendirildiğinde farklılıklar olduğunu

söyleyebiliriz. Bu farklılığın kaynağının ise yaptıkları egzersizlerin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

## **5.2. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ve ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN BOYLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Okul takımların oynayan ve oynamayan tüm öğrencilerin boylarının tekrarlayan üç ölçüm arasında sürekli olarak arttığı tespit edilmiştir. Okul sporlarında yer alan almayan tüm gruptaki katılımcılar cinsiyete göre karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin okul takımından bağımsız olarak tüm erkek katılımcılardan daha uzun oldukları görülmektedir.

Okul takımında oynayan ve oynamayan katılımcılar karşılaştırıldığında ise okul takımında yer alan öğrencilerin boylarının her iki cinsiyette de daha uzun seyrettiği görülmektedir. İlk ölçümde okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin boylarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmektedir ( $F_{(1,716)}=24,459;p<,001;\eta^2=,033$ ). Bununla birlikte  $\eta^2$  değeri bu farkın pratikteki etki değerinin küçük düzeyde olduğunu göstermektedir. Aynı durum ikinci ( $F_{(1,716)}=26,361;p<,001;\eta^2=,036$ ) ve üçüncü ( $F_{(1,716)}=30,429;p<,001;\eta^2=,041$ ) ölçümlerde de geçerlidir. Sonuç olarak, tüm öğrencilerin boylarının ölçümler arasında zamana göre anlamlı düzeyde farklılaştığı söylenebilir. Bunun yanında, okul takımında oynayan öğrencilerin boyları, oynamayan katılımcılara oranla daha uzundur.

Ülkemizde 2010 da yapılan çalışmalarda, atletizmde yetenek taramasına bağlı yapılan araştırmada yaş dağılımına göre geliştirilen norm göre 12 yaş (n=680) erkek 141-145 cm, 13 yaş 152-156 cm ve 14 yaş değer ise 166-168 cm., normal değer olarak bulmuştur. Ayrıca Bolu ve Köln illerinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel özelliklerinin karşılaştırıldığı çalışmada Köln'de eğitim gören 12 yaşındaki kız öğrencilerin boy ortalamaları 156,33±8.15, 13 yaşındaki kız öğrencilerin boy ortalamaları 158,58±9,72 ve 14 yaşındaki kız öğrencilerin boy ortalaması ise 163,20±5,7 olarak tespit edilmiştir. Köln'de eğitim gören 12 yaşındaki erkek öğrencilerin boy ortalaması 157,47±6,01, 13 yaşındaki erkek öğrencilerin boy



ortalaması  $164,69 \pm 6,81$  ve 14 yaşındaki erkek öğrencilerin boy ortalaması  $167 \pm 9,68$  olarak tespit edilmiştir (Çoknaz 2002). Bu çalışmada okul takımında yer almayan katılımcıların boyları kız öğrencilerin boy ortalaması  $155,21$  cm iken; erkek öğrencilerin boy ortalaması  $154,07$  cm, okul takımında yer alan katılımcıların ise kız öğrencilerin boy ortalaması  $160,57$  cm iken; erkek öğrencilerin boy ortalaması  $157,84$  cm olarak hesaplanmıştır. Farklı spor branşları üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise İbiş, (2002) göre yaptığı çalışmada yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi çalışmasında 36 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada boy ortalamalarını  $150.1$  cm., olarak bulmuş ve sporcuların boylarında anlamlı bir artış tespit etmiştir. Ayrıca 12-14 yaş arası sporcularda düzenli antrenmanın antropometrik gelişime etkisi çalışmasında çocuklarda boy uzunluklarını  $1.50 \pm 0.06$  cm. olarak bulmuştur (Yusufreisoglu 2009). Çalışmada elde edilen verilere göre okul takımında yer almayan katılımcıların Köln ortalamasından daha kısa iken diğer çalışmalardaki boy ortalamaları ile benzerlik göstermektedir. Okul takımında yer alan katılımcıların ise Köln örneği ile benzer boy ortalamasına sahip olduğu görülürken diğer çalışmalardan daha uzun boy uzunluklarına sahip oldukları görülmektedir. Her ne kadar okul takımında yer alan katılımcıların boy uzunlukları daha yüksek olsa da bu yaş gruplarında egzersizden daha çok gelişim özellikleri ve gelişim dönemlerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

### **5.3. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ve ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN ŞINAV SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin şınav çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Ölçümler arasında erkek katılımcılar ortalama 8,59 adet şınav çekebilirken, kadın öğrencilerin ortalaması 5,95 olarak hesaplanmıştır. Benzer şekilde okul takımlarında oynayan öğrencilerin şınav çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Ölçümler arasında erkek katılımcılar ortalama 14,57 adet şınav çekebilirken, kadın öğrencilerin ortalaması 10,88 olarak hesaplanmıştır.

Bu durum da, okul takımlarında yer alan öğrencilerin spor branşı ne olursa olsun ders dışı yapılan kuvvette devamlılığa yönelik çalışmaların etki edebileceği düşünülmektedir.

#### **5.4. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ve ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN MEKİK ÇEKME SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin mekik çekme sayılarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Ölçümler arasında erkek öğrencilerin ortalama 18,43 adet; kadın öğrencilerin ise ortalama 15,47 adet mekik çekebildikleri hesaplanmıştır.

Pense ve ark. Basketbol oynayan 14-16 yaş arası kızların 30sn mekik sayılarını  $20,00 \pm 0,53$  adet, basketbol oynamayan kızların mekik sayılarını  $15,61 \pm 0,79$  adet olarak ölçmüşlerdir. Bu sonuçlar mevcut çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bir diğer çalışmada; Pekel ve ark (2006) Abdominal kuvvet ve dayanıklılığı tespit etmek için yapılan 1dk mekik testi sonuçlarının ortalamaları erkek çocuklarda  $38,8 \pm 5,8$ , kız çocuklarda  $33,4 \pm 6,4$  tekrardır ve ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Kürkçü ve ark (2001) yaptıkları çalışmada 12-14 yaşlarında okul takımlarında oynayan, haftada 3 gün antrenman yapan 15 çocuğun mekik testini  $30,36 \pm 5,75$  bulmuşlardır. Yılmaz ve ark (2003) 12-14 yaş arasında 15 erkek ve 2 kız olmak üzere 17 gönüllü öğrencinin katıldığı, judo sporunun görme engelli bireylerin fiziksel parametreleri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, ilk ve son test mekik testi parametrelerine bakıldığında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Literatürde genellik ile mekik testleri 1dk üzerinden gerçekleştirilirken mevcut çalışmada 30sn üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle çalışmalar arasındaki mekik değerleri ortalamaları arasında büyük farklılıklar görülmektedir. Fakat tüm çalışmalarda gözüken ortak özellik ise spor yapan katılımcıların spor yapmayanlara göre ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek mekik değerlerine sahip oldukları görülmektedir.

## **5.5. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ve ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN SAĞA OTUR UZAN SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması 18,88 cm; kadın öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması ise 18,52 cm olarak hesaplanmıştır.

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sağa uzanabilme uzunluklarının ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması 20,38 cm; kadın öğrencilerin sağa uzanabilme ortalaması ise 20,52 cm olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada, öğrencilerin sağa otur uzan testi Okul takımlarında yer alan öğrencilerin sağa otur uzan test sonuçlarında ki gelişim, okul takımlarında yer almayan öğrencilere göre anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Genetik faktörlerin, yapılan esneklik çalışmaların da yetersizliğinden dolayı öğrencilerin sağa otur uzan test sonuçlarında gelişim yetersizliğinin görülmesinin nedeni olarak düşünülebilir.

## **5.6. OKUL TAKIMLARINDA YER ALAN ve ALMAYAN ÖĞRENCİLERİN SOLA OTUR UZAN SKORLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin sola uzanabilme puanları ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması 18,92 cm; kadın öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması ise 18,72 cm olarak hesaplanmıştır.

Okul takımlarında oynayan öğrencilerin sola uzanabilme puanları ölçümler arasında düzenli olarak artış gösterdiği gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması 20,18 cm; kadın öğrencilerin sola uzanabilme ortalaması ise 20,30 cm olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada erkek öğrencilerin esneklik test skorları okul takımında oynayanlarda 18,88cm okul takımında oynamayanlarda ise 20,38cm olarak tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerde ise okul takımında oynamayanlar 18,52cm, okul

takımında oynayanlar 20,52cm tespit edilmiştir. GSGM'nin yaptığı bir çalışmada ise araştırmaya katılan koşucuların esneklik değeri 21,740±6,61 cm. Güreşçilerin esneklik değeri 25,529±6,23 cm. ve düzenli spor yapmayan çocukların esneklik değeri 16,800±5,05cm. olarak bulunmuştur. GSGM (2010). Pekel (2006) spor yapan çocuklarda yaptığı çalışmada erkek çocukların otur eriş test skorlarını 21,3cm bulmuştur. İbiş (2002) tarafından yaz okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcularda yapmış olduğu çalışmada deney grubunda ki çocukları esneklik değerleri 30,94 cm. iken antrenman sonrası bu değer 32,56 cm'ye ulaşmıştır. Diğer bir çalışmada ise Köln'de yaşayan 12 yaşındaki çocukların esneklik değerleri 24,43cm 13 yaşındakilerin 31,53cm, 14 yaşındakilerin ise 32,88cm oldukları tespit edilmiştir. Yaşları 13-17 arası olan düzenli spor yapan adölesanlarda yapılan bir çalışmada 13 yaşındaki kızların daha esnek olduklarını gösterilmiş ve esnekliğin gelişmesi için adölesan dönemde düzenli egzersiz yapılmasının önemli olduğu belirtilmiştir(Düzgün ve Baltacı 2009). Yapılan çalışmalara göre bu çalışma da okul takımında yer alan katılımcıların esneklik değerlerinin literatürün biraz altında kaldığı görülmüştür.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularıyla birlikte ortaya çıkan ve tartışma bölümünde yer alan tartışmada ortaya çıkan sonuçlar paylaşılmıştır. Bu araştırma, ortaokulda okuyan öğrencilerin spor takımlarında yer alan ve yer almayan öğrencilere göre son üç dönemlik fiziksel uygunluk test ölçümlerinin karşılaştırılması yer almaktadır. Bu sonuçlara göre okul spor takımlarında yer alan öğrencilerin fiziksel uygunluk test ölçüm puanları kapsamında aşağıdaki sonuçlar ortaya konmuştur.

Araştırmanın sonuçlarına göre;

Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Okul takımlarında yer alan öğrencilerin vücut ağırlıkları gelişimi, okul takımlarında yer almayan öğrencilere göre daha hızlı olarak ortaya çıkmıştır.

İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Okul takımlarında yer alan öğrencilerin boy uzama gelişimi, okul takımlarında yer almayan öğrencilere göre daha hızlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Okul takımlarında yer alan öğrencilerin sınav sayılarında ki gelişim, okul takımlarında yer almayan öğrencilere göre daha anlamlı farklar ortaya koymuştur.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Okul takımlarında yer alan öğrencilerin mekik çekme sayılarında ki gelişim, okul takımlarında yer almayan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Okul takımlarında yer alan öğrencilerin sağa otur uzan test sonuçlarında ki gelişim, okul takımlarında yer almayan öğrencilere göre anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Okul takımlarında yer alan öğrencilerin sola otur uzan test sonuçları, okul takımlarında yer almayan öğrencilerle karşılaştırıldığında ortaya anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

## Öneriler

- Okul takımlarında oynayan öğrencilerin fiziksel uygunluk test ölçümleri sonucunda branş bazında parametrik değerler belirlenmiştir ve bu parametrelere çok yakın ya da o parametrelere denk olan okul takımlarında yer almayan öğrenciler de tespit edilmiştir. Bu öğrencilere o branşa uygun olarak hem doğru yönlendirme yaparak hem de ders dışı çalışmalarla gerekli teknik, taktik beceri eğitimi vererek o branşın okul takımlarında yararlanılabilir.
- Okul takımlarında yer alan ve branş bazında ilçe, il ve Türkiye derecesi yapmış olan öğrenciler bulunmaktadır. Fiziksel uygunluk test ölçümleri sonucunda bu parametrik değerlerin biraz aşağısında veya biraz yukarısında ya da bu parametrelere denklik gösteren okul takımlarında yer almayan öğrenciler de tespit edilmiştir. Tabi ki de, bu öğrencilerin ölçüm sonuçlarının bu şekilde olması tek başına bir şey ifade edemez. Bu öğrencilere o branşa yönelik ders dışı gerekli teknik ve taktik beceri eğitimi öğretildiğinde bu öğrencilerden de derece yapabilecek öğrenci yetiştirilebilir.
- Okul takımında yer alan ve okul takımında yer almayan katılımcılar değerlendirildiğinde fiziksel uygunluk açısından okul takımında yer alamayan katılımcıların oldukça geride olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş gruplarında sağlıklı yaşamı desteklemek amacıyla fiziksel aktivitelerin artırılması önerilebilir.
- Okul takımlarında yer almayan öğrencilerin fiziksel uygunlukları ne kadar iyi olursa olsun bu öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri de çok önemlidir. Onların önüne okul takımına girebilme gibi bir hedef koyulduğunda öğrencinin beden eğitimi dersine katılım isteği daha yüksek olacaktır.
- Haftada sadece iki saat beden eğitimi dersi alan öğrencilerin ders saati arttırılırsa fiziksel uygunluk test ölçülerinde anlamlı bir artış gösterebilir.

- Öğrencilerini geliştirmeyi hedefi haline getirmiş bir beden eğitimi öğretmeni fiziksel uygunluk test ölçümlerine göre öğrencilerine bireysel çalışma programı hazırlanarak uygulayabilir.
- Öğrencilerinin fiziksel uygunluk ölçümlerini usulüne göre yapan bir beden eğitimi öğretmeni bu test sonuç değerlerine göre okul takımı branşlarına uygun takımına öğrenci seçimi yapabilir.
- Fiziksel uygunluk test ölçümlerine dayanarak okul takımlarına seçilen öğrencilerin daha istenilen seviyeye getirilmesi amacı ile uygun çalışma planları hazırlanabilir.
- Bu değerlendirmeler öğrencilerle de paylaşılarak öğrencilerin kendi öz değerlendirmelerini yapmalarına olanak sağlayabilir. Böylece öğrenciler kendilerindeki değişim ve gelişimlerin beden eğitimi dersi etkinlikleriyle olan ilişki ve etkisini özümseyebilir, fiziksel etkinliklere karşı ilgi ve isteklilik oluşturulabilir.
- Okul takımlarına seçilen öğrencilerin monotonluktan uzak, bol çeşitli çalışmalarla ile birlikte öğrencilerin fiziksel uygunluk test ölçümlerinde anlamlı bir artış görülebilir.
- Bir dersin sevilmesinin en büyük faktörlerinden biri de o dersin öğretmenidir. Öğretmen, öğrenciye ne kadar fazla iyi rehberlik ediyorsa, öğrencinin derse olan ilgi ve isteği artacak, bunun sonucunda da öğrencinin bir beden eğitimi dersine ait test sonuçlarında da olumlu yönde bir artış görüleceği düşünülebilir.
- Titizlikle ölçülen fiziksel uygunluk test ölçüm sonuçları ile dönem ortasında okula yeni gelen bir öğrenci topluluğu arasından okul takımlarında yer alma durumu veya yönlendirilmesi sağlanabilir.
- Fiziksel uygunluk test ölçüm değerleri öğrencinin kimliği açıklanmaksızın özel tutulmalı, başka öğrencilerin bu verileri ulaşılması engellenmelidir.

- Her geçen gün teknoloji daha da artmakta ve bu teknoloji hayatı daha da kolaylaştırmaktadır. Yapılan fiziksel uygunluk test ölümlerinin her an ğretmen tarafından ulaşılabilmesi, sürekli güncel olarak tutulması için teknolojik gelişmelerden haberdar olunmalıdır.
- Fiziksel uygunluk test ölümleri öğrenciler için olumsuz bir rekabet ortamı yaratılabileceği endişesini krklememek gerekir. Bunun önüne öğretmenin geçebilmesi için test yapılırken ‘ Sınıfın en iyisi..., Sınıfın en kötüsü...’ vb. sylemlerden kaçınması gerekmektedir.
- Fiziksel uygunluk test ölümlerinde ortaya çıkan değerlerle öğrencinin obeziteye yatkınlığı belirlenebileceği gibi obezite ile mücadelede öğrencinin yaşam biçimini değiştirebilir.
- Fiziksel uygunluk test ölümlerini titizlikle yapan ve sürekli güncelleyen bir beden eğitimi ğretmeni bu verilerini gittiği başka okullarda da kullanarak yeni okulun okul takımları için ğrenci seçimi yapabilir.



## 7. KAYNAKLAR

Alemdağ, S. (2009). Trabzon ilinde yaz dönemi boyunca yüzme ve basketbol kursuna katılan 8-15 yaş arası çocukların vücut ölçülerinin, herhangi bir kursa katılmayan yaşlılarıyla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Allison K. R, Dwyer J. J, Makin S. Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by High school Students, Health Education & Behavior 1: 26.

Alpaslan H. Ergen Ruh Sağlığı ve Spor, Kocatepe Tıp Dergisi 13: 181-185, 2012

Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi, Seri D-5, Şubat 2008

Aybek A. Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Ve Ders Dışı Etkinliklere Yönelik Tutumlarında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: 19 Mayıs Üniversitesi;2007.

Aydın B, Bilge F, Bilgin M, Can G, Ersanlı K, Kılıç M, Kısaç İ, Korkmaz İ, Küçükkaragöz H, Külahoğlu Ş, Öztürk B, Uçar E. Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim, 14. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2013

Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu N, Dermen O, Kanbur N. Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730 Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara,2008

Baltacı G, Düzgün İ. Adolesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi, ISBN: 978-975-590-246-3, 2008

Bayraktar C. Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: XVII, Sayı: 1, 2003

Bayraktar, I.,Pekel, H. A., Yaman, M. ve Aydos, L. (2010). Atletizmde Türkiye normdeğerleri. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

Bucher C.A. Foundations of Physical Education and Sport. 9th Edition. Mosby, Incorporated;1983.

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, Mcpherson BD. Exercise, Fitnessand Health- A Consensus of Current Knowledge, Human Kinetic Books, Illinois. Champaign. 1990;11:208- 217.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi; 2017.

Çamlıyer H, Çamlıyer H. Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun, Manisa, 2015

Çoknaz H. “İlköğretim Programlarında Yer alan Beden eğitimi derleri ile öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin araştırılması Bolu-Köln örneği”Doktora Tezi 19 Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor anabilim Dalı (2002)

Çöndü A. Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım;1999.

Düzgün İ, Baltacı G. Düzenli spor yapan ve yapmayan adolesanlarda esneklik test sonuçlarının yaş ve cinsiyete bağlı değişimi. FizyoterRehabil, 2009; 20: 184-189.

Eskiler E, Küçükbiş F, Gülle M. Orta Dönem Çocuk Ergenlerde Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumların Sosyal Pazarlama Bağlamında Değerlendirilmesi, ERPA International Congresses on Education - Book of Proceedings, 2016

Gallahue D.L. Donnelly F.C. Developmental Physical Education for All Children. 4th Edition. IL: Human Kinetics;2003.

Güçray S, Çolakkadıoğlu ÇF. Grup Uygulamalarında Aktiviteler / Egzersizler; Amaçları, Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt:18 Sayı:2, S. 194 – 208, 2009

Fox EL, Bowers RW, Foss MI. The physiological basis of physical education and athletics, Saunders College Publishing, 1988; 4:113-120.

Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması, Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe, 12: 145-150 / Eylül, 2011

Güllü M. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı;2007.

Haywood K.M. The Role Of Physical Education İn The Development Of Active Lifestyles. [Research Quarterly for Exercise and Sport \(RQES\)](#) 1991; 62 (2): 151 - 156.

Huck, S. Reading statistics and research. Boston: Pearson; 2012.

İbiş, S. (2002). *Yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı*

*fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde

Kalkavan, A., Pınar, S., Kılınç, F. ve Yüksel, O. (2005). Basketbolcu çocukların fiziksel yapılarının bazı fizyolojik ve biyomotorik özellikler üzerine etkisinin araştırılması. Sağlık Bilimleri Dergisi, 14(2), 111-118.

Karacabey K. Antropometrik Ölçümler ve Somatotip. Doktora Dönem Ödevi, 2000.

Karadamar M, Yiğit R, Sungur A. Ergenlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi Cilt:17, Sayı:3, 2014

Katzmarzyk PT, Malina RM, Bouchard C. Physical Activity, Physical Fitness and Coronary Heart Disease Risk Factors in Youth: The Que'bec Family Study, Preventive Medicine, 1999;29: 555-562

Kuru E. Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme. Ankara: 4. Aksam Sanat Okulu Matbaası; 2000.

Kurz T. Science of Sports Training: How to Plan and Control Training for Peak Performance, Stadion Publishing Company, Second Edition, 2001.

Kürkçü R, Hazar F, Canikli A, Çalışkan E. 12-14 Yaş Erkek Çocuklarda Egzersizin Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001

Koç M. Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(2), 231-256, 2004

Koruç C, Bayar P. Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri Ve Etkileri, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 15 (1),49-64, 2004

Laker A. Beyond The Boundaries Of Physical Education, 1.st Published. Routledge Falmer: New York, 2000

Malina RM, Bouchard C. Growth, Maturation, and Physical Activity, Human Kinetics Publishers Inc, Illinois, 1999.

Mckenzie T.L., Sallis J.F. & Nader P.R. SOFIT: System For Observing Fitness Instruction Time. Journal of Teaching in Physical Education 1991; 11:195-205.

Menteş E, Mentş B, Karacabay K. Adölesan dönemde obezite ve egzersiz, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, ISSN:1303-5134 Cilt:8 Sayı:2, 2011

Metin G. Yaşa Uygun Aktiviteler ve Çocukların Antrene Edilebilirliği, III. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu, 13-14 Mayıs, 2011

M.E.B. Beden Eğitimi Öğretmen Kılavuzu. İstanbul: M.E. B. Yayınları; . 1997.

Özbay Y, İlhan T. Kronik Hastalığı Olan Çocuklarda Yaşam Kalitesi Ve Başa Çıkma: Yarı-Deneysel Bir Çalışma, International Journal of Social Science, Volume 6 Issue 8, p. 945-962, October 2013

Özbek O. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Etik İlkeleri ve Bu İlkelere Uyma Düzeyleri. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı;2003.

Özcan G, Yıldırım S. Lisanslı olarak Takım sporu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:23, Cilt:2, 2011

Özer K. Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001; s.115

Pangrazi R.P. Dynamic Physical Education for Elementary School. 10th Edition. Boston: Allyn & Bacon;2001.

Pekel HA, Bağcı E, Güzel NA, Onay M, Balcı ŞS, Pepe H, Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2006; 14: 299-308.

Pense M, Serpek B. 14–16 Yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2010;12 (3):191-198.

Pınar S. Çocuklarda fiziksel aktivite ile daha sağlıklı yaşam, IX Spor Hekimliği Kongresi Kongre Kitabı, 2003, 259-270.

Ross WD, Ward R. Proportionality of Olympic Athletes, Medicine Sport Sci. 1984; 18: 110.

Senemoğlu N. Öğrenci Görüşlerine Göre Öğretmen Yeterlikleri. 2000 Yılında Türk Milli Eğitim Örgütü ve Yönetimi Ulusal Sempozyumu. Ankara:2001.

Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

Steinberg L. Ergenlik (Çeviren: Figen Çok ve diğerleri). 2. Baskı. Ankara: İmge Kitabevi, 2007

Singh A. Physical Activity Measurement Methods, Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi, Başkent Üniversitesi, 2009

Şahin M, Yetim, A, Çelik A. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite, The Journal of Academi Social Science Studies Volume 5 Issue 8, p. 373-380, December 2012

Tamer K. Pulur A. Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Ada Matbaacılık;2001.

Tamer K. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimcilerinin Yetiştirilmesi, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu. 19-21 Aralık. İzmir: Milli Eğitim Basımevi;1991.

Taşgın E, Dönmez N. 10–16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11(2): 13–16, 2009

Tekelioğlu A. Physical Fitness of Girls and Boys Aged 11-13 Years Attending to Goverment School and Private School, Doctoral Dissertation, G.U. Institute of Medical Sciences, 1999.

Temel C. Avşar P. İlköğretim Beden Eğitimi Dersi 1-8. Sınıflar Öğretmen Kılavuz Kitabı. İkinci Baskı. Ankara: M.E.B. Devlet Kitapları Saray Matbaacılık; 2009.

Türkel., Ç., İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yayan E, Altun E. Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. Sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyo demografik özelliklerin belirlenmesi, Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi 2013; 2(2):42-49

Yan Y. 10–13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. İstanbul, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

Yenal T. amlıyer H. Saracaloglu A. İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1999; 4 (3): 15-16.

Yılmaz S, Tatar Y, Ateş O, Tiryaki E, Judo Sporunun Görme Engelli Öğrenciler Üzerine Etkisinin Bazı Parametreler Açısından İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 11: 173-176.

Yusufreisoglu, Ö. (2009). 12-14 yaş arası sporcularda düzenli antrenmanın antropometrik gelişime etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara, 1999.

## ÖZGEÇMİŞ

Adı	Onur	Soyadı	Yaman
Doğum Yeri	İzmir	Doğum Tarihi	17/03/1988
Uyruğu	T.C	Tel	05555967176
E-Mail	onty88@hotmail.com		

### Eğitim Durumu

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Lisans	Celal Bayar Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2015
	Ege Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ Antrenörlük Eğitimi	2012
Lise	İzmir İnönü Lisesi (Yabancı Dil Ağırlıklı)	2006

### İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre(Yıl – Yıl)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Milli Eğitim Bakanlığı	2016 - Halen
Futbol Antrenörlüğü	Altınordu Futbol Okulları	2016 - Halen
Futbol Antrenörlüğü	Fenerbahçe Futbol Okulları	2014 - 2016

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma
İngilizce	İyi	Orta	Çok İyi



## 8. EKLER

### EK-1. Beden eğitimi dersi öğrenci izleme ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk çizelgesi

...../..... SINIFI

SIRA	NUMARA	ADI	SOYADI	DOĞUM TARİHİ	VÜCUT AĞIRLIĞI ( Kg )	BOY (cm)	ŞINAV	MEKİK	OTUR-UZAN	
									SAĞ	SOL
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

## EK-2: Etik Kurul Kararı

T.C.  
Manisa Celal Bayar Üniversitesi  
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu  
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	30 / 05 / 2018 / 20.478.486 -				
ARAŞTIRMANIN ADI	Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Fiziksel Gelişim Performanslarının Okul Spor Takımlarında Yer Alabilme Durumuyla Karşılaştırılması				
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇAMLIYER - MCBÜ Spor Bilimleri Fak.				
ARAŞTIRMA EKİBİ	Antrenör Onur Yaman				
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	UZMANLIK TEZİ <input type="checkbox"/>	YÜKSEK ÜSANS-DOKTORA-TEZİ <input checked="" type="checkbox"/>	AKADEMİK AMAÇLI <input type="checkbox"/>		
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	23 / 05 / 2018 / Tarih ve 24306 sayılı; araştırma dosyası				
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan UYGUN olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.				
Unvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile İlgili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Unvanı / Adı / Soyadı	Araştırma ile İlgili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Zeki ARI Tıbbi Biyokimya AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Doç. Dr. Serdar TOK Spor Bilimleri Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. Dr. Murat DEMET Psikiyatri AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dr. Öğr. Üyesi Selim ALTAN Tıbbi Etik AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. Dr. Betül ERSOY Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Güngör TAVŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Doç. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mukadder YILMAZER Avukat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doç. Dr. Tuğba CAVUŞOĞLU Farmakoloji AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sivil Üye Hüseyin TUNÇAY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. <u>Araştırmanız Her Hangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme - Denetleme" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetlenebilir.</u> Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname - Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.</p>					
<p>Prof. Dr. Zeki ARI Başkan</p>					

### EK-3: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu Karar Örneği



T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

#### YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
30.03.2018	12	18

**Karar 8-** Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı 131332004 numaralı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Onur YAMAN'ın tez konusunun etik kurul onayı alınması kaydı ile "Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Fiziksel Gelişim Performanslarının Okul Spor Takımlarında Yer Alabilme Durumuyla Karşılaştırılması" olarak belirlenmesine **OY BİRLİĞİ** ile karar verildi.

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Ayşe AKTAŞ  
Enstitü Müdürü

**e-imzalıdır**

Doç. Dr. Elgin TÜRKÖZ ULUER  
Müdür Yardımcısı

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Necip KUTLU  
Üye

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Sezgi ÇINAR PAKYÜZ  
Üye

**e-imzalıdır**

Doç. Dr. Murat TAŞ  
Üye

**e-imzalıdır**

Aynur PALAMUTÇUOĞLU  
Enstitü Sekreteri  
Raportör

Aslı Gibidir  
16/07/2018

Aynur PALAMUTÇUOĞLU  
Enstitü Sekreteri



## EK-4: Kurum İzin Yazısı


T.C.  
BORNOVA KAYMAKAMLIĞI  
Şehit Onbaşı Ali Güner Yeşilbağ Ortaokul Müdürlüğü

Sayı : 46652151 -903.01-E.9916471  
Konu : Fiziksel Uygunluk Test Ölçümleri

22.05.2018

Sayın ; Onur YAMAN

Ortaokul öğrencilerimizin Fiziksel Uygunluk Test Ölçümlerinin tarafınızca kullanılmasına izin verilmiştir.

  
Halit ASLAN  
Okul Müdürü

Adres: Ahmet Avrasi Cad. No:8 Evka4 Bornova İZMİR  
Elektronik Ağ:  
e-posta: 728920@meb.k12.tr

Ayrıntılı bilgi için:  
Tel: 2323510433  
Faks: 2323511696

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden bf84-f345-304e-b97d-7fd2 kodu ile teyit edilebilir.

## EK-5: Kurum İzin Yazısı

T.C.  
BORNOVA KAYMAKAMLIĞI  
Suphi Koyuncuoğlu Ortaokulu

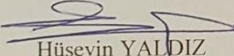
Sayı : 99641689/ 100/ E.13326437  
Konu : Fiziksel Uygunluk Test Ölçümleri

23/05/2018

SAYIN ONUR YAMAN'A

Okulumuz öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Test Ölçümlerinin bilimsel araştırmalarda kullanılmak üzere Beden Eğitimi Öğretmeni Onur Yaman tarafından kullanılması bilgim dahilindedir.

Bilgilerinize Arz Ederim.

  
Hüseyin YALDIZ  
Okul Müdürü



Adres : Erzene Mah. Gençlik Cad. No:24 Bornova/İZMİR  
Tel : ( 0232 ) 373 05 60  
Fax : ( 0232 ) 339 91 69  
E-mail : [716640@meb.k12.tr](mailto:716640@meb.k12.tr)



<http://skoyuncuoğluortaokulu.meb.k12.tr>

## EK-6: Tez İntihal Raporu

T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tez Adı: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Fiziksel Gelişim Performanslarının Okul Spor Takımlarında Yer Alabilme Durumuyla Karşılaştırılması

Tezime ilişkin 27/06/2018 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %25 'dir.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı : Onur YAMAN  
Öğrenci No : 131332004  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi  
Programı : Yüksek Lisans

Tarih ve İmza

27.06.2018

DANIŞMAN ONAYI  
UYGUNDUR.

Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÇAMLIYER

### Açıklamalar

- 1-Tez Çalışması Orijinallik Raporu (TÇOR), TURNITIN İntihal Tespit Programı kullanımı için kişisel hesap alma hakkı bulunan tez danışmanları, Enstitülerde görevlendirilen personeller, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nda görevlendirilen kütüphaneciler tarafından alınır.
- 2-Sayfa sayısı 400'den az olan tezler için tez savunmasından önce ve başarılı olması durumunda düzeltmelerden sonra olmak üzere 2 kez TÇOR alınır.(400 sayfadan fazla olan tezler 400 ve katları şeklinde bölünerek Turnitin veri tabanına yüklenmesi gerekmektedir. Bu gibi durumlarda benzerlik oranının hesaplanmasına ilişkin detaylı forma, kütüphane web sayfasında bulunan Turnitin kullanım kılavuzlarının altından erişilebilir.)
- 3-TÇOR, tezin yalnızca Kapak Sayfası, Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan kısmının tek bir dosya olarak İntihal tespit programına yüklenmesi ile alınır.
- Programa yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisi yazılır.
- 4- TURNITIN İntihal tespit programına yüklenen dosyanın süreceğinden önce, ilgili programdaki filtreleme seçenekleri aşağıdaki şekilde ayarlanı: - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words)
- 5-İsteğe bağlı ayarlar kısmından; "Ödevleri şuraya gönder?" seçeneği mutlaka DEPO YOK şeklinde işaretlenmesi gerekmektedir; aksi durumda aynı tezin ikinci kez yüklenmesi durumunda benzerlik %100 çıkacaktır ve depodan tezi silmek çok uzun süre gerektirecektir.
- 6- Raporlama işlemi tamamlandıktan sonra, kaydedilmiş olan ekranın görüntüsünü sağ üst köşesinde yüzdelik sayı olarak belirtilen "benzerlik oranı," raporlamaya tabi tutulmuş olan dosyanın "toplam sayfa sayısı" ve raporlama işleminin yapıldığı "tarih" bilgisi, "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formuna işlenir.
- 7- Benzerlik oranında tüm sorumluluk öğrenciye aittir.
- 8-Tez savunma sınavı sonrasında başarılı bulunan öğrenci, tez savunma sınavı tarihinde tezde yapılmış muhtemel değişiklikleri içeren dosya kullanılarak alınmış ikinci bir intihal raporundaki bilgiler kullanılarak hazırlanmış ve tez danışmanı tarafından onaylanarak imzalanmış ikinci bir "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu"nu Enstitüye teslim etmekle yükümlüdür.
- 9-Turnitin Hakkında Bilgiler: <http://kutuphane.cbu.edu.tr/turnitin.9370.tr.html>