

**T.C.
HACETTEPE UNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARI
VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

EMRE BİLGİN

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA
2017**

**T.C.
HACETTEPE UNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARI
VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

EMRE BİLGİN

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

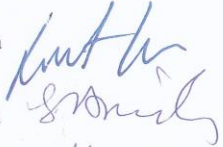


**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN**

**ANKARA
2017**

ONAY SAYFASI

**Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki
İlişkinin İncelenmesi**
Emre Bilgin

Bu çalışma 09.01.2016 tarihinde, Jürimiz tarafından Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Ün. Adı-Soyadı: Prof. Dr. M. Levent İNCE Kurumu: ODTÜ	imza	
Danışman:	Ün. Adı-Soyadı: Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN Kurumu: Hacettepe Üniversitesi	imza	
Üye:	Ün. Adı-Soyadı: Yrd. Doç. Alpan CİNEMRE Kurumu: Hacettepe Üniversitesi	imza	

ONAY:

Bu tez, Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

İmza
Ünvanı -Adı Soyadı
Enstitü Müdürü


Prof. Dr. Diclehan ORHAN

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

- Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir. (Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir)
- Tezimin/Raporumuntarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum. (Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.
- Tezimin/Raporumun.....tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.
- Serbest seçenek/Yazarın Seçimi

14/01/2017

Öğrencinin Adı SOYADI:Emre BİLGİN

İmza:



ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

İmza

Öğrencinin Ünvanı Adı- SOYADI

Arş. Gör. Emre BİLGİN



TEŞEKKÜR

Eğitimim süresince bana yol gösteren, ilham veren, cesaretlendiren, tüm sorularımı cevaplayan ve tecrübelerini benimle paylaşan danışmanım Prof. Dr. Gıyasettin Demirhan'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam süresince beni motive eden, başım sıkıştığında yardımını esirgemeyen, araştırma okulları bulmamda ve veri toplama süresince hep yanımda olan Dr. Yeşim Bulca' ya sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Araştırmam süresince fikirleri ile yolumu aydınlatan, eksik kaldığım yerleri tamamlamamda yardımcı olan Dr. Figen Altay' a saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca araştırmayı planlamamda, istatistiksel analizleri yapmamda ve araştırma desenini oluşturmamda fikirlerini ve yardımlarını aldığım iş arkadaşlarım Sinan Yıldırım, Yılmaz Yüksel, Özgür Akyar ve Hande Türkeri Bozkurt' a teşekkür ederim.

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

ÖZET

BİLGİN, Emre, Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2016 Araştırmanın amacı, sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklarını, akademik başarı ve akademik benlik kavramı puanlarını belirleyerek bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu çalışmada ilişkisel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma türü kullanılmıştır. Araştırmaya, yapılan ölçümler ve öğrencileri denkleştirme çalışmaları sonucunda 76 kız (% 51,7) 71 (% 48,3) erkek olmak üzere toplamda 147 sekizinci sınıf öğrencisi (ortalama yaş=14,05) katılmıştır. Öğrenciler sosyoekonomik düzey, dershaneye gitme durumu, özel ders alma ve anne baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre denkleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilerin demografik bilgilerinden oluşan Kişisel Bilgi Formu (KBF), fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi için Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS) , fiziksel uygunluklarını belirlemek için Fitnessgram Test Bataryası, akademik başarılarının belirlenebilmesi için TEOG yerleştirme esas puanı, akademik benlik kavramı puanlarını belirleyebilmek için Öz Kavramı Envanteri-1' in (ÖKE-1) Akademik Öz Alt Boyutu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı düzeylerini temsil eden TEOG puanı arasında $r=0,283$ $p= 0,01$ kuvvetinde ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramı puanları arasında $r=0,254$ $p = ,002$ kuvvetinde ilişki bulunmuştur. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri ile TEOG puanı arasında sadece sınav $r = 0,200$ $p = ,015$ ve esneklik $r = 0,251$ $p = ,002$ puanları arasında ilişki bulunmuştur. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri ile akademik benlik kavramı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif ama zayıf bir ilişki olduğu, fiziksel aktivite ayrılan zamanın akademik başarıyı düşürmediği, fiziksel aktivite düzeyi yüksek öğrencilerin hem fiziksel olarak hem de bilişsel olarak daha ileride olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk, Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı

ABSTRACT

BİLGİN, Emre, Investigation of Relationship Among Middle School Students' Physical Fitness and Academic Achievements, Hacettepe University Institute of Health Science, Master Thesis in Sport Science and Technology, Ankara, 2016

The purpose of this research is to examine whether there is a relationship between 8th grade students physical activity levels, fitness, academic achievement and academic self concepts. In this research, correlational study was used. After equalization process 71 (48,3%) boys and 76 (51,7%) girls, total 147 8th grade students, were joined the research. The socioeconomic level, the attendance level of private teaching institution, the private tutoring and the educational levels of the parents were equalized. Demographical information were gathered with personal information form that was developed by researchers, physical activity level was determined by Physical Activity Question Form that was developed by Kowalski and others (1997), translated to Turkish by Sert and Temel (2013). Fitnessgram Test battery was used to assess students fitness level. The Fitnessgram Test battery was developed by Charles L. Sterling (1977). The national standardized test (TEOG) was used to measure academic achievements. In order to determine Academic Self Concept the sub dimension of Self Concept Inventory was used. Self Concept Inventory was originally developed by Marsh (1990) and translated to Turkish by Yıldız and Fer (2008). A Pearson product-moment correlation coefficient was computed to assess the relationship among the physical activity level, fitness, TEOG score and academic self concept. In conclusion there was a positive correlation between the physical activity level and TEOG score $r = 0.283$ $p = 0,001$. Also there was a positive correlation between the physical activity level and academic self concept score $r = 0.254$ $p = 0.002$. In addition to this there was positive relationship among two of health related fitness parameters (push-up $r = 0.200$ $p = 0.015$, trunk flexibility $r = 0.251$ $p = 0.002$) and TEOG score. There was no relationship between health related fitness parameters and academic self concept.

Key Words: Physical Activity, Health Related Fitness, Academic Achievement, Academic Self Concept

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
TABLolar	1
1. GİRİŞ	2
1.1 Amaç	7
1.2 Problem	7
1.2.1 Alt Problemler	7
1.3 Sınırlılıklar	7
1.4 Sayıtlar	7
1.5 Tanımlar	8
1.6 Araştırmanın Önemi	9
2. GENEL BİLGİLER	11
2.1 Fiziksel Aktivite Nedir?	11
2.2 Fiziksel Aktivite Tipleri	11
2.3 Çocuk ve Gençler için Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri	12
2.4 Akademik Benlik Kavramı	12
2.5 Sağlık İle İlişkili Fiziksel Uygunluk	12
2.6 Akademik Başarı	13
2.7 Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar	13
3. YÖNTEM	16
3.1 Araştırma Grubu	16
3.2 Veri Toplama Araçları	17
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu (KBF)	17
3.2.2 Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS)	17
3.2.3 Fitnessgram Test Bataryası	19
3.2.4 Öz Kavramı Envanteri-1	21
3.2.5 Temel Eğitimden Orta Öğretime Geçiş Sınavı (TEOG)	22
3.3 Verilerin Toplanması	23
3.4 Verilerin Analizi	23
4. BULGULAR	25
4.1 Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	26
4.2. İkinci Alt Probleme ait bulgular	27

4.3. Üçüncü Alt Probleme ait bulgular	28
4.4 Dördüncü Alt Probleme ait bulgular	28
5. TARTIŞMA	30
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	35
7. KAYNAKLAR	37
8. EKLER	
Ek-1. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyon İzni	
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu	
Ek-3. Fiziksel Aktivite Soru Formu	
Ek-4. Fitnessgram Test Bataryası Kullanım Rehberi	
Ek-5. Öz Kavramı Envanteri-1	
9. ÖZGEÇMİŞ	

SİMGELER VE KISALTMALAR

CDC : Amerika Hastalıkları Engelleme ve Kontrol Merkezi

FAS : Fiziksel Aktivite Soru Formu

KBF : Kişisel Bilgi Formu

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

OECD: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü

ÖKE-1: Öz Kavram Envanteri-1 formu

PISA : Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı

TEOG: Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı

TSBA : Türkiye Sağlık ve Beslenme Araştırması

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

TABLolar

Tablo	Sayfa
3.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Ait Frekans ve Yüzdeler	14
4.1. Kız Öğrencilerin Tanımlayıcı İstatistikleri	24
4.2. Erkek Öğrencilerin Tanımlayıcı İstatistikleri	25
4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile TEOG Puanı Arası İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	26
4.4. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	26
4.5. Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri ile TEOG Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	27
4.6. Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Puanları ile Akademik Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	28

1.GİRİŞ

Politika yapıcılar, yöneticiler ve aileler çocukların daha iyi bir eğitim almasını isterken çocukları aktif olmayan bir yaşamın içine sürüklemektedir. Bu noktada aileler çocuklarının iyi bir lise veya üniversitede eğitim alabilmesi için, okul yöneticileri ise okullarının başarı sıralamasında üst sıralara çıkması için öğrencileri akademik olarak başarılı olmaya ve standartlaştırılmış sınavlardan yüksek puan almaya zorlamaktadırlar (1, 2). Bunun sonucu olarak çocuklar sadece masa başında ders çalışmakta dolayısıyla daha az hareket etmektedirler. Bu durum hareketsiz bir yaşama sebep olmakta ve insanların bütünsel gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bu noktada eğitim sistemlerinin tekrar düzenlenerek çocuğun bilişsel gelişiminin yanında duyuşsal ve fiziksel gelişimini de ön plana çıkarmak gerekliliği söz konusudur. Alan yazında giderek artan sayıda okul temelli fiziksel aktivite araştırması bulunmaktadır (2-4). Bu araştırmalar beden eğitimi dersi, teneffüs, öğle yemeği ve okul sonrası fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır ve araştırmaların sonuçlarına göre fiziksel aktivitelerin akademik başarıyı doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği, bu etkinin fizyolojik, duygusal, mental ve öğrenme mekanizmalarında meydana gelen değişim ve gelişmeden kaynaklandığı belirtilmektedir (1).

Bu bağlamda insan sağlığı ve gelişimi üzerinde etkilere sahip olan fiziksel aktivite; iskelet kasları ile yapılan ve dinlenik halden daha fazla enerji harcanan tüm vücutsal hareketler olarak tanımlanabilir (5). Dünya Sağlık Örgütü ' ne (WHO) göre çocuk ve gençler için fiziksel aktivite; aile ile birlikte, okulda veya toplum içinde oyun oynamak, spor yapmak, aktif ulaşım, rekreasyon, beden eğitimi veya planlı egzersizlerdir (6). Fiziksel aktivite hayatın içindedir bir başka deyişle insanlar sürekli hareket ederler. Dolayısıyla, fiziksel aktivite, hareket ve çocukluk birbirinden ayrılamaz. Çocuk dünyaya fiziksel olarak aktif gelir ve dünyayı hareket ederek keşfeder; koşar, zıplar, atlar, tırmanır; bu çocuğun doğasında vardır (7). Tabi ki bu davranışlar boşa değildir çocuğun kasları, fiziksel becerileri, mental becerileri bu şekilde gelişir (8). Çocuk hareket ederek öğrenirken fiziksel aktivite, hareket ve oyun vazgeçilmezdir. Çocukların fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyini artırmanın hemen gözlenebilen veya uzun sürede etkisini gösterecek sağlık faydaları sağlayacağı düşünülmektedir (5, 7). Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydalarını kanıtlayan birçok araştırma alan yazında mevcuttur ve her geçen gün bu sayı

artmaktadır. Bu araştırmalar farklı tür, şiddet ve miktarda fiziksel aktivitenin değişik sağlık faydaları olduğunu belirtmektedir. Özellikle çocuklarda düzenli fiziksel aktivite kalp-damar sistemi dayanıklılığını ve kassal uygunluğu artırmakta, kemik sağlığını, kardiyovasküler ve metabolik biyo-işaretleri, vücut kompozisyonunu geliştirmekte ve depresyonu azaltmaktadır. Buna ek olarak düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan çocukların yetişkinlikte daha sağlıklı olma olasılıkları yüksektir (9). Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık faydalarının yanında mental sağlık ve beyin gelişimi üstünde pozitif etkileri olduğu düşünölmektedir (7, 10, 11) ve hatta fiziksel aktivitenin en çok beyin gelişimi üzerinde etkisi olduğunu savunan araştırmacılar vardır (7). Orta şiddette, tekrarlı egzersizler; örneğin yürüyüş yapmanın insanlar üstünde sakinleştirici ve rahatlatıcı etki yaptığı, genel kan dolaşımını artırarak beyin kılcal damarlarında genişlemeye sebep olduğu ve bu genişleme sayesinde beyne giden kan akımını artırdığı, yüksek şiddetli hatta yüksek müzikle yapılan fiziksel aktivitelerin uyarılmışlığı artırdığı bunun yanında şiddetli egzersizlerin endorfin ve duyuğ durumunu iyileştiren diğer hormonlarının salgılanmasını artırdığı belirtilmektedir (5).

Son dönemde tartışılan güncel konuların başında çocukların fiziksel aktivite düzeyi gelmektedir. Çocukların fiziksel aktivite düzeyi obezite ile mücadelede oldukça önemli bir role sahiptir fakat bunun yanında çocukların fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarılarına olumlu etkisi olabileceği bir çok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Araştırmalar farklı tür ve şiddette fiziksel aktivitenin çocukların akademik başarılarını etkilediğini belirtmektedir (10). Akademik becerilerdeki artışın doğrudan egzersiz tarafından artırılan beyin kabuğu organizasyonu veya bilişsel fonksiyon artışından mı kaynaklandığı yoksa öğretmen ve öğrencilerin tesadüfi gelişiminden mi kaynaklandığı hala soru işaretidir (5). Araştırmacılar fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi fizyolojik ve psikolojik değişkenlere bağlamaktadırlar. Fiziksel aktivite sırasında beyne giden kan ve oksijen artımı, stresin azalması, duyuğ durumundaki iyileşme ve sinaptik esneklikteki gelişme potansiyel olarak akademik başarıyı artırıcı değişkenlerdir (2). Bu bağlamda Travlos (12) yaptığı bir araştırmada yüksek şiddetli aerobik egzersizin matematiksel toplama işleminde performans artışını sağladığını hatta şiddetli aerobik egzersizlerin sabah saatlerinde yapılmasının daha etkili olduğunu belirtmiştir. Birçok öğretmen, okul yöneticisi ve aile, okuldaki teneffüslerin ve beden eğitimi derslerinin öğrencileri heyecanlandırdığını,

çoşturduğunu ve bu durumun öğrencilerin sınıf içi disiplinini bozacağını ve akademik performanslarını düşüreceğini düşünmektedirler (13). Okul temelli fiziksel aktivitelerin akademik performansa etkisi konusunda yapılan bir araştırmada; 11- 13 yaş aralığında 24 öğrencinin hem beden eğitimi dersi öncesi ve sonrası hem de fen dersi öncesi ve sonrası bilişsel performansları sabah ve öğleden sonra olmak üzere iki kez değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin hem beden eğitimi hem de fen dersinden sonra bilişsel fonksiyonları artmış bunun yanında sınıf içi performanslarında her hangi bir değişiklik olmamıştır. Ayrıca, araştırmacı geleneksel beden eğitimi derslerinin sebep olduğu uyarılmışlığın okuldaki diğer öğrencilere ve sınıflara yayılmadığını ve akademik performansı düşürmediğini öne sürmüştür (14). Sibley ve Etnier (15) yaptıkları araştırmada yüksek fiziksel aktivite düzeyinin bilişsel fonksiyonlardan; algısal beceriler, zeka, akademik başarı, sözel ve matematik testleri, bellek, akademik hazır bulunuşluk ve gelişim düzeyi gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olduğunu belirtmiştir (15). Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmada ise fiziksel aktivitenin akademik başarıyı düşürmediği hatta artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada araştırmacılar öğrencilerin 20, 30, 40, 50 dakikalık şiddetli fiziksel aktiviteden hemen sonra matematiksel hesaplama becerilerini değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin matematiksel hesaplama yetenekleri fiziksel aktiviteden sonra kötü etkilenmemiş hatta 50 dakikalık fiziksel aktiviteden sonra hesaplama becerilerinde artış tespit edilmiştir (16). Bu sonuç, fiziksel aktivite kaynaklı rahatlama durumunun öğrencilerin dikkat ve konsantrasyon düzeylerini artırabileceğinin kanıtı olarak yorumlanmıştır. Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi fiziksel aktivitenin türüne göre inceleyen bir araştırmada araştırmacılar genç yarışmacı yüzücülerin akademik başarılarını incelemişlerdir. Araştırmaya katılan yüzücülerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça akademik başarıları artmıştır. Bu sonuç aerobik olarak yapılan ve kardiyovasküler kapasiteyi artıran yüzme gibi fiziksel aktivitelerin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanmıştır (17). Yapılan başka bir çalışmada araştırmacılar, çocukları yüksek ve düşük fiziksel uygunluk düzeyi olmak üzere ikiye ayırarak çocukların bilişsel fonksiyonlarını ölçmüşlerdir. Araştırma sonuçlarında fiziksel uygunluğun çocukların dikkat, çalışan bellek ve tepki süreleri ile pozitif ilişkili olduğunu ayrıca fiziksel aktivite için ayrılan zamanın akademik başarıyı etkilemediğini bunun yanında aerobik

fiziksel uygunluğun beyinde nöroelektirik fonksiyonlar ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (18). Okul temelli yapılan başka bir araştırmada haftada iki saatten az fiziksel aktivite yapan öğrencilerin Matematik, Dil ve Fen dersinde önemli derecede başarısız olduğu, haftada dört saat ve fazla fiziksel aktivite yapanların ise yüksek akademik başarı gösterdiği ve ülke genelinde yapılan standartlaştırılmış testte üst sıralarda yer aldıklarını belirtmişlerdir (2).

Alan yazına bakıldığında bilişsel beceri ve yetenekler, fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite düzeyi, sosyoekonomik statü, anne baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin akademik başarıyı etkilediği görülmektedir. Fakat araştırmacılar bu değişkenlerin dışında farklı değişkenlerin de akademik başarıyı etkileyebileceğini dile getirmişler (19) Bu değişkenlerin başında da akademik benlik kavramı ile akademik motivasyonun geldiğini öne sürmüşlerdir (20). Benlik kavramı bireyin kendisi hakkındaki bakış açısı olarak tanımlanabilir (21, 22). Kişinin kendi varlığı hakkında öğrenilmiş inanç, tutum ve fikirlerinden oluşan karışık, organize olmuş ve dinamik bir sistemdir (23). Shavelson, Hubner ve Stanton benlik kavramını 1976 yılında gözden geçirerek yeni hiyerarşik bir yapı ortaya atmışlardır. Bu yapıda benlik kavramı akademik benlik ve akademik olmayan benlik olarak ikiye ayrılmıştır. Akademik olmayan benlik kavramı sosyal, duygusal ve fiziksel benlik kavramı olmak üzere üçe, akademik benlik kavramını ise Matematik, Dil, Fen gibi özel alanlara bölünmüştür ve bu yapıya Marsh ve Shavelson Modeli ismi verilmiştir (24). Akademik benlik kavramı öğrencilerin kendi okul becerileri hakkında kendi algıları olarak tanımlanır, öğrencilerin öğrenme sürecini, akademik başarısını ve okulla ilişkin beklentilerini doğrudan etkileyen çok boyutlu ve aşamalı bir yapıdan oluştuğu düşünülmektedir (25-28). Ayrıca akademik benlik kavramı akademik başarı için destekleyici bir arabulucu değişken olarak kabul edilir (22). Araştırmalara göre yüksek akademik benlik kavramına sahip öğrenciler kendi becerilerini daha iyi değerlendirebilmekte, mücadele ve rekabeti kabul edebilmekte, risk alabilmekte, yeni şeyleri denemede hevesli olmakta ve çoklu bilişsel stratejiler üretebilmektedir. Ayrıca, zorlu akademik görevleri tamamlamada daha isteklidirler (29). Buna ek olarak akademik olarak başarılı olan çoğu öğrencinin akademik benlik kavram düzeyi de yüksek çıkmaktadır (27). Akademik başarı ve akademik benlik kavramı arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan üç yaygın model bulunmaktadır. Bu modeller; beceri gelişim modeli, öz gelişim

modeli ve karşılıklı etki modelidir (21, 25). Beceri gelişimi modeline göre akademik benlik kavramı daha önceki akademik başarıların bir sonucudur. Akademik benlik kavramı hem genel hem de akademik bir alana özel olabilir ve öğrencinin akademik çalışmalardan aldığı geri bildirimine göre gelişir (21, 30). Öz gelişim modeline göre ise, sahip olunan akademik benlik gelecekteki akademik başarının en güçlü belirleyicisidir. Karşılıklı etkileşim modeline göre ise, var olan akademik benlik kavramı gelecekteki akademik başarının göstergesidir ayrıca karşılıklı etkinin sonucu olarak var olan akademik başarı tecrübeleri, akademik benlik kavramını etkilemektedir (21).

Tüm bu bilgiler ışığında artan hareketsiz yaşam tarzı sadece yetişkinleri değil çocuklarımızın bütünsel gelişimini de olumsuz etkilemektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (31) raporuna göre 12 yaş üstü bireylerin %71'inin fiziksel aktivite yapmadığı 12-14 yaş aralığında bu oranın %41 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (31). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre ise dünya genelinde adölesanların %80'i yeteri kadar fiziksel aktivite yapmamaktadır ayrıca fiziksel aktivite için ayrılan zamanın çocuklarının akademik başarısını düşürebileceğini, okulda fiziksel aktivite yaparak yorulan öğrencilerin akademik derslerde istenilen verimi alamayacağını düşünmektedirler. Aksine alan yazın bize çocukların hareket ederek ve oynayarak öğrendiğini ve aktif çocukların fiziksel olarak daha sağlıklı olduğunu sağlıklı olan çocuğun da akademik olarak daha başarılı olduğunu söylemektedir. Okul içi ve dışı fiziksel aktivitelerin öğrencilerin akademik başarılarına olumlu katkı yaptığı ve fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın akademik başarıyı düşürmediğini öne süren araştırmalar bulunmaktadır (1, 32, 33).

Akademik başarı ve fiziksel aktivite düzeyi hemen hemen her ülkenin gündeminde olan bir konudur. Ülkemizde ve Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütüne (OECD) bağlı ülkelerde yapılan "Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı" (PISA) bunun en büyük kanıtıdır. Ülkemiz PISA sonuçlarına göre OECD ülkeleri arasında tüm alanlarda ortalamaların çok altında puanlara sahiptir. Bu sonuçlar ile Türkiye Sağlık ve Beslenme Araştırması (TSBA) sonuçlarına baktığımızda. Türkiye genelinde 12-18 yaş aralığında erkeklerin %67.6'sının, kadınların %76.5'nin, toplamda ise %71.9'unun egzersiz yapmadığı saptanmıştır. Ülkemizde fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve akademik başarı puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen

araştırma sayısı sınırlı sayıdadır. Bu bağlamda TEOG sınavına girecek sekizinci sınıf öğrencilerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları, fiziksel aktivite düzeyleri, akademik benlik kavramları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması ve sonuçların alan yazına kazandırılması bir gereklilik olarak görülmüştür.

1.1 Amaç

Bu araştırmanın amacı, sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları, akademik başarı puanları ve akademik benlik kavramları arasında ilişki olup olmadığını incelemektir.

1.2 Problem

Sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları, akademik başarı puanları ve akademik benlik kavramları arasında bir ilişki var mıdır?

1.2.1 Alt Problemler

- 1- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı puanları arasında bir ilişki var mıdır?
- 2- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik benlik kavram puanları arasında bir ilişki var mıdır?
- 3- Öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk puanları ile akademik başarı puanları arasında bir ilişki var mıdır?
- 4- Öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk puanları ile akademik benlik kavramı puanları arasında bir ilişki var mıdır?

1.3 Sınırlılıklar

Araştırma 147 sekizinci sınıf öğrencisi ile sınırlıdır.

1.4 Sayıtlar

Öğrencilerin tüm veri toplama araçlarını dürüstçe doldurdukları var sayılmıştır.

1.5 Tanımlar

Fiziksel Aktivite; İskelet kasları ile yapılan ve dinlenik halden daha fazla enerji harcanan tüm vücutsal hareketler (5).

Fiziksel Uygunluk; Günlük aktiviteleri yorulmadan gerçekleştirebilirken, günlük aktivitelerin dışında kalan serbest zaman aktivitelerinde eğlenebilmek ve fark edilmeyen acil durumlar için yeterli enerjiyi bulabilme becerisi; Orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri yorulmadan hayat boyu yapabilmektir (34).

Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk; Fiziksel aktivite tarafından etkilenen vücut sistemlerinin fizyolojik kapasitesidir. Fiziksel uygunluğun bileşenleri; aerobik fiziksel uygunluk, kassal kuvvet ve esneklik olarak özetlenebilir. Aerobik Fiziksel Uygunluk (maksimum aerobik kapasite) vücudun aerobik iş yapabilme kapasitesini tanımlar. Bunun yanında, kassal fiziksel uygunluk; kas kuvveti ve dayanıklılığını ayrıca eklemlerin hareket genişliği ise esnekliği tanımlar (35).

Benlik Kavramı; Farklı araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır fakat en çok kullanılan tanım Shavelson tarafından yapılandır. Bu tanıma göre benlik kavramı kişinin çevresi ile etkileşimi sonucu oluşan tecrübelerine dayanarak kendini algılamasıdır. Bu algı, özellikle kişinin davranışlarına yönelik pekiştirmeler ve kişinin kendi davranışlarını nasıl yorumladığı ve kişinin yakınları (aile ve arkadaşlar) tarafından etkilenir. Benlik kavramı insanın içinde başka bir varlık veya oluşum değildir, bireyin davranışlarını açıklamada yardımcı bir arabulucudur (36).

Akademik Benlik Kavramı; Genel olarak öğrencilerin kendilerini akademik olarak nasıl algıladıklarıdır. Fakat işe vuruk olarak “akademik benlik kavramı öğrencilerin algıladıkları akademik yeterliliklerinin yanında okula bağlılıkları, okul görevlerine karşı ilgi ve dahil olma düzeyleri” şeklinde tanımlanabilir (37).

Akademik Başarı; Öğrencinin bulunduğu okul, sınıf ve derse göre belirlenmiş sonuçlara ulaşmada göstermiş olduğu ilerlemedir (38).

1.6 Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivite hayatımızda çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü insanlar hareket ederek gelişir, büyür ve öğrenir. Teknolojideki gelişmeler sayesinde tüm toplumlarda fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı ve hareketsiz yaşam tarzının arttığı gözler önündedir. Fiziksel aktivitenin önerilen miktara çıkarılması bireylerin bütünsel gelişimi ve toplumların yaşam kalitesi açısından oldukça önemlidir. Fiziksel aktivitenin sağlık faydalarının yanında akademik başarıya katkısı da araştırmacılar tarafından son zamanlarda tartışılan güncel bir konudur. Yapılan araştırmalara göre farklı tür ve şiddette yapılan fiziksel aktivitelerin sebep olduğu fizyolojik değişimler dolaylı olarak akademik başarıyı etkileyebilmektedir. Alan yazında fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif ilişki bulan araştırmalar orta veya yüksek şiddette fiziksel aktiviteye ayrılan zaman arttıkça akademik başarının da arttığını belirtmektedir (39). Son zamanlarda akademik başarı denilince Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütüne (OECD) üye ülkeler arasında yapılan “Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı” (PISA) akla gelmektedir. PISA sonuçlarına göre Türk öğrenciler akademik olarak OECD ülkelerinin ortalamasının çok altında yer almakta ayrıca T.C Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan Türkiye Sağlık ve Beslenme Araştırması (TSBA) sonuçlarına göre 12-14 yaş aralığındaki Türk gençlerin %40 a yakını fiziksel aktivite yapmamaktadır. Türk öğrenciler hem akademik olarak hem de fiziksel aktivite düzeyi bakımından OECD ülkeleri ortalamalarının altında yer almaktadır. Ülkemizde öğrencilerin akademik başarısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı oldukça azdır. İsviçre de 15-16 yaş grubu öğrencilerle yapılan bir araştırmada yüksek şiddetli fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (40). Alan yazın incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi etkileyen en önemli değişkenin sosyoekonomik düzey olduğu belirtilmektedir.

Bu araştırma hem sosyoekonomik açıdan hem de eğitim fırsatları bakımından denkleştirilen öğrencilerin fiziksel uygunluklarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin; Fitnessgram test bataryası ve fiziksel aktivite soru formu ile belirlenmesi ayrıca akademik başarıların TEOG sınavının sonucuna ek olarak akademik benlik kavramı desteği ile belirlenmesi açısından önemlidir. Bu araştırmanın sonuçları öğrencilere, öğretmenlere, velilere, okul yönetimlerine ve politika yapıcılara; akademik başarının

düŖeceęi kaygısı azaltılan fiziksel aktivite düzeyinin önerilen miktar düzeyine çıkarılmasında yardımcı olacak fikirler verebilir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Fiziksel Aktivite Nedir?

Günlük dilde kaslarımız ile yaptığımız her hareket fiziksel aktivite olarak bilinir fakat bu çok geniş bir tanımdır. Bu tanıma göre vücudunuzu kıpırdatmakta fiziksel aktivitedir, güreş yapmakta. Bilimsel olarak anlam bütünlüğü olan ama çok dar olmayan bir tanıma ihtiyaç olduğunu düşünen araştırmacılar fiziksel aktiviteyi “istemli ve gönüllü olarak bir hedefe ulaşmak için yapılan hareket” şeklinde tanımlamışlardır (41). Bu tanıma göre refleksler, istemsiz yapılan hareketler ve vücut parçalarının amaçsız hareketleri fiziksel aktivite tanımının içinde yer almamaktadır. Diğer yandan, fiziksel aktivitenin en yaygın tanımı Amerika Hastalıkları Kontrol ve Engelleme Merkezi (CDC) tarafından yapılmıştır. CDC fiziksel aktiviteyi “ bazal metabolik hızdan daha fazla enerji harcayan, iskelet kasları kullanılarak yapılan tüm vücut hareketleri “ olarak tanımlar (42, 43).

2.2 Fiziksel Aktivite Tipleri

Fiziksel aktiviteler özelliklerine göre kategorize edilmiştir.

Aerobik Fiziksel Aktiviteler; Orta veya yüksek düzeyde aerobik temelli aktivitelerdir. Koşma, ip atlama, yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi aktiviteler aerobik fiziksel aktiviteler kategorisine girer.

Kas Güçlendirici Fiziksel Aktiviteler; Bu tip aktiviteler vücut kaslarının dirence karşı kapasitelerini artırmak amacı ile yapılır. Şınav, mekik, gibi vücut ağırlığı ile ya da çeşitli ağırlıklar ve sağlık toplarıyla yapılan egzersizler bu kategoridedir.

Kemik Güçlendirici Fiziksel Aktiviteler; Bu tip egzersizler kemiklerin yapısını ve mineral yoğunluğunu artırmak için yapılır. Koşma, zıplama, ip atlama, yüzme, dans etme, bisiklete binme, şınav gibi aktiviteler bu kategoriye girer.

Tüm aktiviteler çocuk ve ergenler üzerinde sağlık faydaları sağlayacaktır. Fiziksel aktivitelerin tipi konusunda kesin ayırım yapmak mümkün değildir. Bir aktivite hem aerobik, hem kas güçlendirici hem de kemik güçlendirici olabilir. (43, 44).

2.3 Çocuk ve Gençler için Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri

Amerika Birleşik Devletlerinde geliştirilen Fiziksel Aktivite Rehberi çocuklara haftanın her günü günde en az 60 dakika orta ve/veya yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite önermekte ayrıca haftada üç gün kas ve kemik sağlığını ve kuvvetini artırıcı aktivitelerin ilave edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Fakat çocuklar yetişkinler gibi olmadığı için yapılacak aktivitelerin çocukların yaş ve gelişimine uygun aynı zamanda eğlenceli olması gerekmektedir (35, 42).

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin çocuklar için önerileri;

- Çocuk ve Adölesanlar her gün günde 60 dakika veya daha fazla orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır.
 - Aerobik: Yapılan orta veya yüksek şiddetli aktiviteler aerobik temelli olmalıdır. Çok yüksek şiddetli aktivite yapılacaksa haftada üç gün yeterli olabilir.
 - Kas ve kemik kuvvetlendiriciler: Haftanın üç günü 60 dakikalık aerobik temelli fiziksel aktivitelere kas ve kemik kuvvetlendirici aktiviteler eklenmelidir.
- Çocuklar yaş ve gelişimlerine uygun eğlenceli fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidirler (45).

2.4 Akademik Benlik Kavramı

Akademik benlik kavramı bireyin eğitim veya akademik konularla ilgili kendi başarı durumunu değerlendirmesidir. Bireyin akademik benlik kavramı iki farklı açıdan değerlendirilebilir; birincisi, genel akademik benlik kavramı; öğrenci tüm öğrenme becerilerini ve performansını değerlendirir, ikincisi özel akademik benlik kavramı; öğrenci matematik, okuma, sosyal bilimler veya dil gibi özel bir alanda kendi kendini değerlendirmesidir (46).

2.5 Sağlık İle İlişkili Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk fiziksel aktivite tarafından etkilenen vücut sistemlerinin fizyolojik kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluğun bileşenleri;

Aerobik Fiziksel Uygunluk, Kassal Kuvvet ve Esneklik olarak özetlenebilir. Aerobik Fiziksel Uygunluk (maksimum aerobik kapasite) vücudun aerobik iş yapabilme kapasitesini tanımlamaktadır. Bunun yanında kassal fiziksel uygunluk; kas kuvveti ve dayanıklılığını. Esneklik ise eklemlerin hareket genişliğini tanımlar (35).

2.6 Akademik Başarı

Akademik başarı birçok kaynakta öğrencinin performansı olarak tanımlanır. Bunun yanında akademik başarı yapılan iş veya görevden kazanılan tatmin edici derece olarak tanımlayan kaynaklarda vardır. Öğrencinin potansiyel yetenekleri akademik başarı olarak kabul edilmez. Örneğin bazı durumlarda parlak potansiyelli öğrenciler bazı koşullar altında kendisinden daha az potansiyele sahip başka bir öğrenenden daha az performans gösterebilir ve daha düşük bir puan alabilir (47). Bir başka kaynakta akademik başarı bilgi ve beceri kazanarak çeşitli sertifika ve dereceler olarak daha yüksek düzeye çıkma olarak tanımlamıştır (48).

2.7 Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Fiziksel aktivitenin akademik başarı ve bilişsel fonksiyonlar üzerine etkilerini araştıran Travlos (2010) yüksek şiddette aerobik egzersiz yapılan beden eğitimi derslerinin matematik performansı üzerine etkisini araştırmıştır. Bu araştırmada sekizinci sınıf öğrencileri beden eğitimi dersinde 6 dakika ısınma, 4 dakika aerobik egzersiz, 4 dakika yürüme şeklinde 4 set aerobik aktivite yapmışlar ve son 6 dakika soğuma egzersizleri için ayrılmıştır. Beden Eğitimi dersi sonrası 10 dakika teneffüs arası verilmiş ve bir sonraki derste öğrencilere bilişsel beceri testi yaptırılmıştır. Yüksek şiddetli egzersizlere katılan öğrencilerin matematiksel işlem performansının artığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda araştırmacı yüksek şiddette yapılan aerobik egzersizlerle dolu beden eğitimi derslerinin öğrencilerin bilişsel fonksiyonlarına pozitif yönde etki yapacağı yorumunu yapmıştır.

Bir başka araştırmada 580 15 -17 yaş aralığındaki adölesanın fiziksel durumu ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler incelemiştir. Fiziksel durum kavramı fiziksel aktivite düzeyi, aerobik ve kassal fiziksel uygunluk kavramlarını içine

almaktadır. Akademik başarının belirlenmesi için ise okul kayıtlarından yılsonu başarı puanları alınmıştır. Sosyoekonomik durum, obezite düzeyi gibi karıştırıcılar kontrol altına alındıktan sonra yapılan analizler sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ve kassal fiziksel uygunluk düzeyi ile yılsonu başarı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken aerobik fiziksel uygunluk düzeyi ile yılsonu başarı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (49).

Bir başka araştırmada 7-9 yaş aralığındaki çocuklara uygulanan fiziksel aktivite programının beyin fonksiyonları ve yönetsel fonksiyonların davranışsal göstergeleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmada deney grubu 9 ay boyunca okuldan sonra 20 dakika aerobik fiziksel aktivite yapmış, kontrol grubu ise deney grubu aktivite yaparken oturarak beklemiştir. Fiziksel aktivite düzeyi için maksimal oksijen tüketimi, beyin fonksiyonları için beyin elektromanyetik aktivitesi (P3-ERP), yönetsel fonksiyonların davranışsal göstergeleri için reaksiyon zamanı ve doğruluğu testleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında deney grubunun kontrol grubuna göre maksimal oksijen tüketimi düzeyinde beyin elektromanyetik aktivitesinde, beyin esnekliği ve yönetsel fonksiyonların davranışsal göstergelerinde daha fazla artış gözlenmiştir. Araştırmacı bu sonucu fiziksel aktivite uygulamaların beyin fonksiyonlarını artırdığını, bu yaşta uygulanacak fiziksel aktivitelerin çocukların beyin gelişimleri açısından oldukça önemli olduğunu belirtmiştir (50).

Bir başka araştırmada fiziksel aktivite veya spor takımı aktivitelerine katılan ortaokul ve lise öğrencilerinin akademik çıktıları incelenmiştir. Yapılan araştırmanın temelinde yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırdığı düşüncesi vardır. Araştırmaya toplamda 4746 öğrenci katılmıştır, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor takımına katılım düzeyi ve akademik puanları kendi kendini rapor yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız lise öğrencilerinde hem fiziksel aktiviteye hem de spor takımına katılanların erkeklerde ise sadece spor takımına katılanların fiziksel aktivite düzeyi ile yüksek akademik çıktuları ilişkili bulunmuştur. Ortaokulda ise kız ve erkeklerin hem spor takımı hem de fiziksel aktivitelere katılımın yüksek akademik çıktılar ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmacı fiziksel aktiviteye herhangi bir şekilde katılımın akademik başarıya olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir (51).

Fiziksel uygunluk ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka araştırma örneği de Amerika Birleşik Devletlerinde yapılmıştır. Bu araştırmaya Massachusetts eyaletinde bir devlet okulu öğrencileri katılmıştır. Öğrenciler eyalet yasaları gereği Massachusetts Kapsamlı Değerlendirme Sistemi adı verilen ve her yıl tüm kademelerin girmesi gereken bir akademik başarı testine tabi tutulmuştur. Ayrıca fiziksel uygunluk ölçümleri alınarak test puanları ile fiziksel uygunluk ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda fiziksel uygunlukları yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarında yüksek olduğu fakat akademik başarı ve fiziksel uygunluk arasındaki ilişkinin kanıtlanabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerektiği belirtilmiştir. Araştırmacılar okul içinde, beden eğitimi derslerinde, teneffüslerde, okul dışındaki zamanlarda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini yükseltmenin akademik başarılarını artıracığını belirtmiştir (52).

İspanyada yapılan bir araştırmada yarışmacı olan yüzücü öğrencilerin akademik başarıları karşılaştırılmıştır. Toplamda 254 yüzücü araştırmaya katılmıştır. Öğrencilerin akademik başarıları yılsonu başarı puanları temele alınarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi arttıkça akademik başarının da arttığı belirtilmiştir. Araştırmacılar fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki bağlantıyı fiziksel aktivitenin şiddeti ile ilişkilendirmişlerdir. Araştırmacılara göre fiziksel aktivite düzeyi ve şiddeti arttıkça akademik başarıda artmaktadır. Fakat bu sonuç cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir (17).

Şili’de yapılan araştırmada düzenli fiziksel aktiviteye katılanların fiziksel aktivite için ayırdıkları zaman ile Matematik ve Dil dersi başarı puanları karşılaştırılmıştır. Fiziksel aktivite için ayrılan zamana Beden Eğitimi dersleri ve öğrencilerin okul dışında katıldıkları tüm fiziksel aktiviteler dahil edilmiştir. Akademik başarıları için ise ülke genelinde yapılan standartlaştırılmış test sonuçları kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düzenli fiziksel aktivite için daha fazla zaman ayıran öğrenciler Matematik ve Dil testlerinden düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırmacılar fiziksel aktivitenin akademik başarıya olan pozitif etkisi kullanılarak öğrencilerin fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi haline getirmelerinin sağlanabileceğini belirtmişlerdir (53)

3. YÖNTEM

Bu araştırmada ilişkisel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma türü kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalardan ilişkisel araştırmalar bazı ilişki türü ya da türlerinin ne dereceye kadar var olduğunu bulmayı amaçlarken araştırmacı, istenen verinin toplanması için gerekli olan araçların uygulanması dışında araştırmaya herhangi bir şekilde müdahale veya yönlendirme yapmaz. Genel olarak, kişi, doğal olarak ortaya çıkan olgular arasında var olabilecek ilişkileri bulmak ve tanımlamak için, hiçbir şekilde bu olguları değiştirmeye çalışmadan, araştırmayı yürütür (54)

3.1 Araştırma Grubu

Araştırmaya Ankara ilinde sosyo-ekonomik olarak benzer düzeydeki semtlerde iki farklı okulda öğrenim gören iki yüz beş sekizinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Yapılan ölçümler ve öğrencileri denkleştirme çalışmaları sonunda 147 öğrenci araştırma için uygun bulunmuştur.

Araştırma Grubunun Denkleştirilmesi

Öğrenciler sosyoekonomik düzey, dershaneye gitme durumu, özel ders alma ve anne baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre denkleştirilmiştir. Öğrenciler doldurdıkları Kişisel Bilgi Formunda anne ve babalarının aylık gelirlerini ve mesleklerini ve eğitim düzeylerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin verdikleri cevaplara göre sosyo-ekonomik düzeyleri belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik düzey güncel açlık ve yoksulluk sınırına göre belirlenmiş, yoksulluk sınırının 3 katından fazlası yüksek sosyo-ekonomik düzey olarak kabul edilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilere özel ders alıp almamaları, dershaneye gidip gitmedikleri sorulmuş, araştırmaya dershaneye giden ve özel ders alan öğrenciler dahil edilmiştir.

Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Araştırmaya 76 kız 71 erkek olmak üzere toplamda 147 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılanların %48,3 i erkek %51,7 si kız öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş, vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite düzeyi, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ve TEOG puanları ile ilgili tanımlayıcı istatistikler aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Ait Frekans ve Yüzdeler.

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	76	51,7
	Erkek	71	48,3
	Toplam	147	100,0

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin demografik bilgilerinden oluşan Kişisel Bilgi Formu (KBF), fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi için Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS), sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklarını belirlemek için Fitnessgram Test Bataryası, akademik başarılarının belirlenebilmesi için TEOG yerleştirme esas puanı, akademik benlik kavramını belirleyebilmek için Öz Kavramı Envanteri-1' in (ÖKE-1) Akademik Öz Alt Boyutu kullanılmıştır.

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve bu formda öğrencinin yaşı, cinsiyeti, ailesinin sosyoekonomik durumu, özel ders alıp almadığı, dershaneye gidip gitmediği, lisanslı sporcu olup olmadığı ve anne babasının eğitim durumu bilgileri yer almaktadır.

3.2.2 Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS)

Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS), Amerika Birleşik Devletleri'nde Kowalski ve arkadaşları tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Sert ve Temel (2013) tarafından Türk toplumuna uyarlanmıştır. Bu soru formu dokuz madde içermekte ve öğrencinin son yedi gün içinde gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteleri ve bu aktivitelerin gerçekleştirilme sıklığını incelemektedir. Bu kapsamda; son yedi gün içinde belirtilen aktivitelerden herhangi birini (sek sek, futbol basketbol, jimnastik vb.) yapma, Beden Eğitimi dersine katılma düzeyi, teneffüslerde, öğle yemeği saatinde, okuldan çıktıktan sonra, akşam saatlerinde ve hafta sonu yaptığı aktiviteler ve bu aktivitelerin sıklığını,

son yedi günde boş zamanlarında yaptığı aktivitelerin sıklığı, haftanın yedi gününe ait spor, oyun, dans ve diğer fiziksel aktivite sıklığı sorgulanmaktadır. Bunların yanı sıra son yedi günde boş zamanlarında yaptığı spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetler incelenmektedir. Bu sorular davranışın sıklığını belirten ancak farklı yapılarda hazırlanmış beşli Likert şeklindedir. Birinci maddede 21 aktivite (sek sek, futbol basketbol, jimnastik vb.) yer almaktadır. Bu aktivitelerin yapıldığı sıklık durumu “hiç yapmadım (1 puan), 1-2 kere (2 puan), 3-4 kere (3 puan), 5-6 kere (4 puan), 7 kere ve üstü (5 puan)” göre aktivite sayısına (21) bölünerek ortalama puan hesaplanmaktadır. Örneğin; birinci maddede öğrenci tüm aktiviteleri 1-2 kere yaptım olarak işaretlediğinde, 21 sayısı aktivitelerin yapıldığı sıklık durumunu belirten sayı 2 puan ile çarpılmaktadır, bulunan 42 sayısı birinci madde içinde bulunan aktivite sayısına yani 21’e bölünerek elde edilen rakam (2) birinci maddenin ortalama puanını göstermektedir. Dokuzuncu madde; haftanın yedi gününü gösteren bir tablodur. Öğrenciden, geçen haftayı düşünerek spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptığını haftanın her günü için işaretleyerek doldurması istenmektedir. Dokuzuncu maddeden de elde edilen puan 7 (gün sayısı) sayısına bölünerek ortalama puan hesaplanmakta ve dokuz maddeden oluşan soru formunun maddelerine verilen cevaplar üzerinden toplam puan elde edilmektedir. FAS’ın her bir maddesi için alınacak minimum puan 1, maksimum puan 5’tir. FAS’dan elde edilecek minimum puan 9, maksimum puan 45’dir. Fiziksel aktivite düzeyi 9 a yaklaştıkça düşük 45 yaklaştıkça yüksek olarak değerlendirilir. FAS’ın 10. maddesi puanlanmaya dahil edilmemektedir. Öğrencinin o hafta içinde fiziksel aktivite yapmasını engelleyen bir durum varsa o öğrenciye ait soru formunun değerlendirmeye alınmaması için oluşturulmuştur. Formun yanıtlanma süresi 40 dakikadır. Orijinal çalışmada test-tekrar test güvenilirliği kabul edilebilir düzeylere (erkeklerde $r = ,75$, kızlarda $r = ,82$) sahiptir (Crocker ve arkadaşları, 1997’den aktaran Sert ve Temel, 2013). Sert ve Temel (2013)’in geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach Alfa katsayısının ,82 olduğu saptanmıştır (55). Bizim araştırmamızda ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ,92 bulunmuştur.

3.2.3 Fitnessgram Test Bataryası

Fitnessgram kavramı 1977 yılında Charles L. Sterling tarafından geliştirilmiştir. Sterling Texas Eğitim Sisteminin Beden Eğitimi ve Sağlık Departmanı başkanı olarak öğrencilerin fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesinin ve raporlaştırılmasının bir ihtiyaç olduğunu fark etmiş ve Fitnessgram Test Bataryasını geliştirmeye başlamıştır (56).

Aşağıda Fitnessgram Test Bataryasının bu araştırmada kullanılacak testleri tanıtılmıştır.

Kalp Damar Sistemi Dayanıklılığı

20 m. Mekik Koşu Testi

Solunum ve kalp-dolaşım sistemi fiziksel aktivite süresince kaslar için gerekli olan oksijeni alma, transfer etme ve kullanma yeteneğini ifade eder. Aerobik kapasite şeklinde de ifade edilebilir. 20m mekik koşusu kalp damar sisteminin ölçülmesinde kullanılan en yaygın ve kullanışlı testlerdendir (56).

20m mekik koşu testi öğrencilerin, atletlerin, fiziksel uygunluk egzersizleri yapan yetişkinlerin maksimal aerobik güçleri belirlemek için geliştirilmiştir. 20m mekik koşu testinde denek 20m lik bölümdeki iki çizgi arasında ileri ve geri koşar. Her seferinde 20m çizgisine değmek zorundadır. Aynı zamanda önceden kaydedilmiş bir ses kaydı deneğin artan koşu temposunu yakalaması için kaset çalardan yüksek sesle çalınır. Ses kaydındaki “bip” sesi 8,5km/h hızla başlar her dakika 0,5km/h artarak devam eder. Denek her “bip” sesinden önce çizgide olmak zorundadır, eğer “bip” sesinden önce çizgiye dokunamazsa denek hata yapmış sayılır. İkinci hatadan sonra denek testi bırakır. Denek ritmi takip edemediğinde kaldığı son mekik sayısı deneğin maksimal oksijen gücünü veren kestirim formülü için kullanılır (57).

Testte 20m lik mesafeyi koşmak bir tur olarak sayılır. Elde edilen son tur sayısı deneğin cinsiyeti ve yaşına göre değerlendirilir. 20m mekik koşunu sonucundan öğrencilerin maksimum oksijen kapasitesi {Maksimum oksijen kapasitesi (ml/kg/dk) = 50.945 + (0.126x tur sayısı) + (4,946 x cinsiyet) – (0.655xBMI)} formülü ile hesaplanır (kızlar için cinsiyet çarpanı “0” erkekler için “1” dir) (58, 59).

Vücut Kopozisyonu

Vücut Kitle İndeksi

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) çocuğun kilosunun boyuna uygunluğu hakkında bilgi verir. Vücut Kitle İndeksi $VKI = \text{Kilo(kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$ formülü ile hesaplanır. Vücut kitle indeksinin hesaplanabilmesi için çocuğun boyunun ve kilosunun uygun şekilde ölçülmesi gereklidir. Boy ölçümü için ayakkabılar ve fazla kıyafetler çıkartılır. Büyüme ve gelişme evresindeki çocuklar için VKİ değerleri farklılık gösterebilir. Yaşa ve cinsiyete göre hazırlanmış özel tablo yardımıyla daha doğru çıkarımlar yapılabilir (56).

Kasal Kuvvet, Dayanıklılık ve Esneklik

Mekik

Karın kasları dayanıklılığı ve kuvvetini ölçmek için kullanılan mekik testinin hedefi en fazla 75 mekik olmak üzere mümkün olan en fazla sayıya ulaşmaktır. Mekik testinde öğrenci sırt üstü uzanır, dizlerini yaklaşık 140 derece bükerek, ayak tabanları yerdedir. Bacakları hafif aralıktır. Kollar avuç içleri yerde olacak şekilde gövdenin yanındadır. El parmakları açıktır ve kafa yerle temas eder. Uygulayıcı mekik testine katılan öğrencinin her mekikte kafasının yere veya mindere değdiğinden, avuç içlerinin ve ayaklarının yerden kalkmadığından emin olur. Tam yapılan her mekik puan olarak sayılır. En fazla 75 mekik sayılır. Eğer öğrenci 2 kere düzeltme alır veya daha fazla mekik çekemez ise test durdurulur (56)

Üst Gövde Kuvvet ve Dayanıklılığı

Şınav

Şınav testinde hedef mümkün olan en fazla sayıda şınav çekmektir. Şınav testinde dirsekler 90 derece bükülü olmalı ve belli bir ritimle yapılmalıdır (1 dakikada 20 şınav, kısaca her 3 saniyede 1 şınav). Şınav testinde öğrenci yüz üstü yatar pozisyonundadır. Elleri omuz genişliğinde veya omuz genişliğinden biraz daha geniş bir pozisyonda omuz hizasındadır. Avuç içleri yerde ve el parmakları karşıya dönük

şekilde açıktır, bacaklar düz ve hafif aralıktır. Öğrenci sırtını ve bacaklarını düz pozisyonda tutarak gövdesini yere yaklaştırır dirsekleri 90 derece olduğunda ise kendini geri yukarı iter. Öğrenci yere paralel olmalıdır. Bu hareket mümkün olduğunda tekrarlanmalıdır tekrarlanan her hareket bir şınav olarak sayılır. Öğrenci iki hata yaptığında veya hareketi tekrarlayamayacak duruma geldiğinde test durdurulur (56).

Esneklik

Sırt Koruyan Uzan Eriş Testi

Sırt koruyan uzan eriş testi ile geleneksel uzan eriş testi oldukça benzerdir. Aralarında tek fark esnekliği ölçülen çocuk bir dizini karnına çeker böylece sadece belden eğilmiş olur. Uzan eriş testi Hamstring grubu kasların esnekliğini ölçen bir testtir. Testin amacı, oturma pozisyonunda esneyerek mümkün olan en uzak noktaya ulaşmaktır. Bu test için uzan eriş test kutusuna ihtiyaç vardır. Bu kutu 35cm uzunluğunda, 45 cm genişliğinde, 32cm yüksekliğindedir, kutunun üstüne 55cm uzunluğunda ve 45cm genişliğinde bir üst plaka konur. Çocuğun bir ayak tabanı kutunun ölçüm için hazırlanmış kenarına konurken diğer ayak tabanı yerde ve dizi bükülü şekildedir. Daha sonra çocuk oturur pozisyonda ellerini üst üste koyar ve ileri doğru uzanarak uzan eriş kutusunun üstündeki aparatı ileri doğru iter (56).

3.2.4 Öz Kavramı Envanteri-1

Envanterin aslı 1990 yılında Marsh tarafından geliştirilmiştir (24). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2008 yılında Yıldız ve Fer tarafından yapılmıştır. Bu envanter, ilköğretim öğrencilerinin çok boyutlu öz kavramlarını belirleme yönünde alan yazında genel kabul görmüş olması, Türkiye dışında, araştırmalarda ve farklı kültürlerdeki ilköğretim öğrencilerinde denenmiş olması nedeniyle seçilmiştir. ÖKE-I' in üç farklı alt boyutu ve sekiz farklı alt ölçeği bulunmaktadır. Üç alt boyut ve sekiz farklı alt ölçekten oluşan özgün envanter, 64 olumlu ve 12 olumsuz cümle formatında yazılmış toplam 76 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddelerin derecelendirilmesi beşli Likert formunda; (1) tamamen

yanlış, (2) çoğunlukla yanlış, (3) bazen doğru, bazen yanlış, (4) çoğunlukla doğru ve (5) tamamen doğru biçiminde puanlanmaktadır.

Envanter üç temel boyut altında yer alan sekiz farklı öz kavramdan, bireyin baskın olduklarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Envanterin tümünden alınan puan yoktur, çünkü bir temel boyut, altında yer alan alt ölçeklerde bulunan ve bireyde baskın olan bir öz kavramı diğer boyutlardan bağımsız olarak ölçmektedir. Bu ölçekte genel puan hesaplanması, sekiz farklı alt ölçeğin puanlarının birbirinden bağımsız olarak, alt ölçeğe ait sürekli puanların toplanması ve bu toplamın o alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir (60).

Bu araştırmada öz kavramı envanterinin alt boyutlarından olan akademik öz kavramı alt boyutu kullanılmıştır. Envanterin Cronbach Alfa katsayısı ,82 bulunmuştur.

3.2.5 Temel Eğitimden Orta Öğretime Geçiş Sınavı (TEOG)

Ortak sınavlar, altı temel ders için sekizinci sınıfta öğretmen tarafından dönemsel olarak yapılan sınavlardan, iki yazılısı olan derslerden birincisi, üç yazılısı olan derslerden ikincisi, her dönemde birer defa olmak üzere yılda iki defa yapılır. Sınav tarihi, yeri, puan hesaplamaları ve ilgili diğer hususlar her yıl Genel Müdürlükçe hazırlanan kılavuz/kılavuzlarda belirtilir. Ortak sınavlar, sekizinci sınıf Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, T.C. İnkılâp Tarihi ve Atatürkçülük ve Yabancı Dil derslerinden yapılır. Sınav soruları, sekizinci sınıf Türkçe, Matematik, Fen Bilimleri, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, T.C. İnkılâp tarihi ve Atatürkçülük ve Yabancı dil derslerinin öğretim programları esas alınarak hazırlanır. Sorular, sınavların yapılacağı tarihe kadar işlenen öğretim programlarının belirlenen kazanımları esas alınarak öğrencinin eleştirel düşünme, analiz yapma, problem çözme, sonuç çıkarma, yorumlama ve benzeri becerilerini ölçecek nitelikte hazırlanır. Ortak sınavlar kapsamında, sınavı gerçekleştirilen derslerden alınan puanlar kendi ağırlık katsayıları ile çarpılır. Çarpımların toplamından elde edilen değer, derslerin ağırlık katsayılarının toplamına bölünmesi suretiyle ağırlıklandırılmış ortak sınav puanı hesaplanır. Puanlama 700 tam puan üzerinden yapılır. Öğrencilerin; altı, yedi ve sekizinci sınıf yıl sonu başarı puanları ile sekizinci sınıf ağırlıklandırılmış ortak sınav puanı toplanır. Elde edilen toplam ikiye bölünerek yerleştirmeye esas puan elde edilir.

Puanlama 500 tam puan üzerinden yapılır. Ortak sınav puanı, aşağıdaki işlem basamaklarına göre tek bir puan türünde hesaplanır;

- Her öğrencinin cevap kâğıdı, optik okuyucu tarafından çift kontrol sistemiyle okutulur.
- Ortak sınavları yapılacak derslere ait testlerin her biri için doğru ve yanlış cevap sayıları belirlenir.
- Her test için doğru cevap sayıları esas alınarak ham puanlar bulunur.
- Yanlış cevap sayısı doğru cevap sayısını etkilemez.
- Sekizinci sınıfta her dönem için yapılan ortak sınavlar sonucunda gerçekleştirilen hesaplama ile o döneme ait ağırlıklandırılmış ortak sınav puanı bulunur. Her iki dönem puanının aritmetik ortalaması; ağırlıklandırılmış ortak sınav puanını oluşturur ve yerleştirme esas puanda kullanılır (61).

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinde Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan onay alındıktan sonra Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda araştırma yapılabilmesi için gerekli izinler İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmış, belirlenen okullardaki öğrenciler ve veliler araştırmaya Gönüllü Katılım Onam Formu doldurmuşlardır. Tüm izinler tamamlandıktan sonra öğrencilere Beden Eğitimi derslerinde TEOG sınavı öncesindeki haftalarda Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivite Soru Formu ve Akademik Öz Kavram Envanteri doldurtulmuştur ve Fitnessgram Test Bataryası ölçümleri yapılmıştır. Öğrencilerin TEOG sınavı yerleştirme esas puanı haziran ayının ikinci haftası Milli Eğitim Bakanlığı tarafından ilan edildiğinde e-okul üzerinden alınmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

İlişkisel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişki, farklı türdeki değişkenler için farklı teknikler kullanılarak hesaplanan bir korelasyon katsayısı ile gösterilir. Bu katsayı +1 ile -1 arasında değişir. Sayının +1 ve -1 olması mükemmel ilişkiyi 0 olması ilişki olmadığını gösterir. Sayı 0.30 dan küçükse ilişkinin zayıf, 0.30 ile 0.70 arasında

olması orta düzeyde bir ilişkiyi, 0.70 ten büyük ise yüksek düzeyde ilişkiyi gösterir (62)

Verilerin analizinde öğrencilerden toplanan verilerin frekans dağılımları, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, ortanca değerleri, en küçük ve en büyük değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri, histogram grafik ve Kolmogorow Smirnow testleri kullanılmıştır. Parametrik test koşulları sağlandığı için tüm analizlerde Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde ortaokul öğrencilerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan ölçümlerin sonuçları sunulmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları, akademik benlik kavramları ve TEOG puanları ve bu değişkenler arasındaki ilişki alt problemlere göre tablolar halinde verilmiştir.

Tablo. 4.1 Kız Öğrencilerin Tanımlayıcı İstatistikleri.

	N	Referans Değer	Ortalama	Std. Sapma
Yaş (yıl)			14,05	0,27
Akademik Öz Kavram		1-5	2,78	0,47
Fiziksel Aktivite Düzeyi		9-45	23,95	6,88
Aerobik Fiziksel Uygunluk (VO ₂ max) (ml/kg/dk)		>39	39,06	3,30
TEOG		0-500	395,97	65,98
VKİ (cm/kg)		16-23	21,72	4,30
Şınav (adet)		>7	11,63	9,01
Mekik (adet)		>18	34,10	18,13
Esneklik (cm)		>16	25,47	6,99
N	76			

Yukarıdaki tabloya baktığımızda akademik benlik kavramı minimum 1 maksimum 5 puan arasında değişen değerler alabilirken, kız öğrencilerin akademik benlik kavramları ortalaması $2,78 \pm 0,27$ olarak bulunmuştur. Bu değer kız öğrencilerin orta düzeyde bir akademik benlik algısına sahip olduklarını göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ise 9 ile 45 puan arasında değişen değerler alabilmektedir. Kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi $23,95 \pm 6,88$ ortalamaya sahiptir. Bu puan kızların orta düzeyde fiziksel aktif olduklarını göstermektedir. Kız öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri değerlerini incelediğimizde tüm değerlerin CDC tarafından belirlenen sağlıklı fiziksel uygunluk alanında olduğunu görülmektedir. Kız öğrencilerin TEOG puanını değerlendirdiğimizde TEOG tan alınabilecek en yüksek puan 500 dür, kız öğrencilerin ortalaması $395,97 \pm 66,00$ yüksek bir puan olduğu söylenebilir.

Tablo 4.2 Erkek Öğrencilerin Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Referans Değer	Ortalama	Std. Sapma
Yaş			14,06	0,23
Akademik Öz kavram		1-5	2,77	0,44
Fiziksel Aktivite Düzeyi		9-45	24,83	7,53
Aerobik Fiziksel Uygunluk (VO ₂ max) (ml/kg/dk)		>42	43,93	4,21
TEOG		0-500	368,83	82,90
VKİ (cm/kg)		16-23	22,62	4,89
Şınav(adet)		>14	10,50	10,01
Mekik(adet)		>24	44,29	21,58
Esneklik (cm)		>12	18,61	6,80
N	71			

Yukarıdaki tabloya baktığımızda akademik benlik kavramı minimum 1 maksimum 5 puan arasında değişen değerler alabilirken, erkek öğrencilerin akademik benlik kavramları ortalaması $2,77 \pm 0,44$ olarak bulunmuştur. Bu değer erkek öğrencilerin orta düzeyde bir akademik benlik algısına sahip olduklarını göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ise 9 ile 45 puan arasında değişen değerler alabilmektedir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi $24,83 \pm 7,53$ ortalama ile orta düzeydedir. Erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri değerlerini incelediğimizde sınav (üst gövde kuvveti) parametresi hariç diğer parametrelerin CDC tarafından belirlenen sağlıklı fiziksel uygunluk alanında olduğunu görülmektedir. Erkek öğrencilerin TEOG puanını değerlendirdiğimizde öğrencilerin ortalama $368,83 \pm 82,80$ puana sahip oldukları görülmektedir.

4.1 Birinci Alt Probleme Ait Bulgular

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı puanları arasında bir ilişki var mıdır? sorusunun cevabını bulmak için Fiziksel Aktivite Düzeyi ile TEOG puanı değişkenlerine Pearson korelasyon analizi yapılarak “r” değeri hesaplanmıştır.

Tablo 4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile TEOG Puanı Arası İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.

		TEOG puanı
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Pearson Correlation	0,283(**)
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	147

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.3 incelendiğinde, öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile akademik başarı düzeylerini temsil eden TEOG puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.2. İkinci Alt Probleme ait bulgular

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramları arasında bir ilişki var mıdır? sorusunun cevabını bulmak için Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Benlik Kavramı değişkenlerine Pearson korelasyon analizi yapılarak “r” değeri hesaplanmıştır.

Tablo 4.4. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.

		Fiziksel Aktivite Düzeyi
Akademik Benlik Kavramı	Pearson Correlation	0,254**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	147

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.4 incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin negatif yönde $r = 0,254$ kuvvetinde olduğu görülmektedir.

4.3. Üçüncü Alt Probleme ait bulgular

Öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ile TEOG Puanları arasında bir ilişki var mıdır? sorusunun cevabını bulmak için öğrencilerin Fitnessgram Test Bataryası Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Puanları ile TEOG Puanları Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.5 Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri İle TEOG Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.

N = 147		TEOG
VO2max	Pearson Correlation	0,107
	Sig. (2-tailed)	0,195
VKİ	Pearson Correlation	-0,088
	Sig. (2-tailed)	0,288
Şınav	Pearson Correlation	0,200(*)
	Sig. (2-tailed)	0,015
Mekik	Pearson Correlation	0,134
	Sig. (2-tailed)	0,106
Esneklik	Pearson Correlation	0,251(**)
	Sig. (2-tailed)	0,002

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.5 incelendiğinde, TEOG puanlarının Şınav değişkeni ile 0,01 anlamlılık, Esneklik değişkeni ile 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

4.4 Dördüncü Alt Probleme ait bulgular

Öğrencilerin Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Puanları ile Akademik Benlik Kavramları arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.6. Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Puanları ile Akademik Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.

N = 147		Akademik Benlik
VO2max	Pearson Correlation	-0,069
	Sig. (2-tailed)	0,406
BMI	Pearson Correlation	-0,023
	Sig. (2-tailed)	0,781
Şnav	Pearson Correlation	-0,128
	Sig. (2-tailed)	0,123
Mekik	Pearson Correlation	-0,148
	Sig. (2-tailed)	0,073
Esneklik	Pearson Correlation	-0,161
	Sig. (2-tailed)	0,051

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 4.6 incelendiğinde Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk puanları ile Akademik Benlik Kavramı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın bulgularında ortaya çıkan sonuçlar alan yazın ile değerlendirilip tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu çalışmada ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirleyebilmek için fiziksel aktivite düzeyi ve Fitnessgram Test Bataryası ölçümleri yapılmış bunun yanında akademik başarılarını belirleyebilmek için TEOG puanı ve akademik benlik düzeyleri belirlenmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi “ Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı puanları arasında bir ilişki var mıdır? ” şeklindedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında birçok araştırma fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı arasında pozitif ilişki bulurken(49) bazı araştırmalarda ilişki bulunmamıştır (63). Araştırmalar arasındaki bu tutarsızlığın sebeplerine bakıldığında alan yazın; karıştırıcı değişkenlerin etkin rol oynadığını ve bu karıştırıcı değişkenlerden en etkilisinin sosyoekonomik durum olduğunu söylemektedir. Ayrıca araştırma yapılan okulların bulunduğu bölgenin de iki değişken arasındaki ilişkiyi etkilediği düşünülmektedir. Bu çalışmada alan yazında adı geçen sosyoekonomik durum, araştırma okulların bulunduğu bölge ve ayrıca öğrencilerin özel ders alma ve dershaneye gitme durumları denkleştirilmiştir. Bu çalışmaya benzer İngiltere’de yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça her iki cinsiyette İngilizce okuma başarılarının arttığı, Matematik başarılarında ise fiziksel aktivite düzeyi arttıkça sadece erkeklerin başarısının arttığı belirtilmiştir (64). Fakat başka bir çalışmada teneffüslerin uzunluğunun veya sayısının akademik başarı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bir ilişki olmadığı, teneffüsler uzadıkça veya çoğaldıkça öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve arkadaşları ile sosyal bağlarının arttığı fakat akademik başarılarının iyi veya kötü yönde etkilenmediği belirtilmiştir (63). Alan yazın değerlendirildiğinde öğrencilerin akademik başarı puanları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki çıkması beklenmektedir, bu çalışmada akademik başarı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki korelasyon $p<0,01$ düzeyinde $r=0,298$ olarak bulunmuştur. Bu değer iki değişken arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişkinin

olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır fakat ilişkinin gücü zayıf görünmektedir iki değişken arasında güçlü bir ilişki çıkmamasının sebebi araştırma yöntemine bağlanabilir. Araştırma yönteminde fiziksel aktivite düzeyi geriye dönük anket yöntemi ile belirlenmiştir. Bu sebeple öğrenciler kendi fiziksel aktivite düzeylerini yeterince iyi belirtmemiş olabilir. Ayrıca bu araştırma sosyoekonomik olarak yüksek düzeyde olan ve akademik başarı sıralamasında üst sıralarda yer alan iki okulda yapılmıştır. Alan yazında fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların akademik olarak başarılı okullarda yapılmasının araştırma sonuçlarını etkileyeceğinden söz edilmektedir. Bu araştırmada fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkinin düşük çıkmasına bu faktörlerin etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. Toplanan veriler incelendiğinde yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin yüksek TEOG puanına, düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin ise düşük TEOG puanına sahip oldukları görülmektedir. Fakat bazı öğrenciler düşük fiziksel aktivite düzeylerine rağmen oldukça yüksek TEOG puanına sahiptirler. Beklenenin dışındaki bu durum öğrencilerin sürekli ders çalışması, fiziksel aktivite yapmak için ayrılması gereken zamanda ise özel ders almaları ve dershaneye gitmeleri ile açıklanabilir. Daha doğru sonuçlar için öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin doğrudan ölçüm yöntemleri ile belirlenmesinde fayda vardır. Bu sonuca göre fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, fiziksel aktivite düzeyini artırmak için ayrılan zamanın akademik başarıyı düşürmediği görülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemi “Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramları arasında bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Akademik benlik kavramı akademik başarıyı destekleyen ara bulucu değişkendir (22). Alan yazında akademik benlik kavramı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında güncel araştırma bulunmamaktadır. Fakat benlik kavramı düzeyi ile akademik başarı düzeyi arasında güçlü bir bağ olduğu düşünülmektedir (29). Akademik benlik kavramı benlik kavramının akademik başarı ile ilgili olan kısmıdır ve bir başka deyişle bireyin kendi akademik başarıları ile ilgili kendi algısıdır. Bu noktada bu araştırma fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarıyı incelerken akademik başarıyı etkileyen ara değişken olan akademik benlik kavramı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi de incelemiştir.

Araştırma bulgularına göre, fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve ilişkinin kuvvetinin $r=0,254$ düzeyinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramı arasındaki ilişkinin fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Alan yazında akademik benlik kavramının akademik başarının göstergelerinden olduğu vurgulanmaktadır (23). Bu çalışmada da fiziksel aktivite düzeyi ile hem akademik başarı hem de akademik benlik kavramı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bu sonuç alan yazındaki sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ile TEOG yerleştirme esas puanı arasında bir ilişki var mıdır? ” şeklindedir. Alan yazın incelendiğinde sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (65). Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinin akademik başarı ile olan ilişkisi her parametre için ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinden olan aerobik fiziksel uygunluk ile akademik başarı arasında bizim çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken alan yazında akademik başarıyı etkileyen en güçlü değişkenin aerobik fiziksel uygunluk olduğu belirtilmektedir (52, 66). Dusen (66) yaptığı çalışmada Fitnessgram Test Bataryası kullanarak 12. Sınıf öğrencilerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ile akademik başarılarını karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinden aerobik fiziksel uygunluk, sınav, mekik ve esnekliğin akademik başarı ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinden sadece sınav ve esnekliğin akademik başarı ile pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur, bu sonuç alan yazın ile paralellik göstermektedir(40, 65).

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ile akademik benlik kavramları arasında bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri ile akademik benlik kavramı arasında alan yazında güncel bir araştırma yoktur. Araştırmalar fiziksel aktivite, egzersiz ve

spor yapan bireylerin benlik kavramları ve benlik kavramının akademik başarı ile ilişkisi üzerine yoğunlaşmaktadır (20, 27, 28, 37). Daha önce belirtildiği gibi akademik benlik kavramı akademik başarı için ara değişkendir. Dolayısı ile bu araştırmada öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları ile akademik benlik kavramı puanları arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Araştırma bulgularına göre sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinden hiç birinin akademik benlik kavramı ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen kesitsel ve boylamsal araştırmalarda pozitif yönde olumlu sonuçlar bulunsa da (64, 67) kontrol gruplu deneysel çalışmaların sonuçları karışıktır (67, 68) ve daha detaylı daha iyi düzenlenmiş araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Alan yazında bu alanda yapılan çalışmalarda randomize kontrollü çalışmaların olmaması, denek veya örneklem sayısının yetersizliği, örneklemin ya da katılımcıların özelliklerinin yeterince açık olmaması gibi zayıflıklar bulunmaktadır. Fakat alan yazında herhangi bir çalışmanın fiziksel aktivitenin beyin, öğrenme, bilişsel fonksiyonlar ve akademik başarıya olumsuz etkisi olduğuna yönelik bir kanıt yoktur. Fiziksel aktivitenin çocuğun gelişim, büyüme ve genel sağlığı üzerine pozitif faydaları olduğu ayrıca beyin yapısı, biliş ve bilişsel fonksiyonları artırdığı bir gerçektir buna rağmen fiziksel aktivitenin türünün, sıklığının, şiddetinin, süresinin ve yapıldığı zamanının etkileri henüz net değildir. Fiziksel aktivitenin okul ortamına ve akademik başarı üzerine olan etkisi derinlemesine araştırılmalıdır. Bu alanda yapılan araştırmalarda dikkat edilmesi gereken çok fazla karıştırıcı değişken vardır. Karıştırıcılar fiziksel aktiviteyi etkileyebildiği gibi akademik başarıyı da etkileyebilmektedir. Potansiyel karıştırıcılar cinsiyet, ergenlik durumu, sosyoekonomik durum, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi, yaş, sınıf düzeyi, ve IQ olarak ortaya çıkmaktadır. Alan yazına baktığımız da fiziksel uygunluk ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar çoğunlukla 3 ila 8. sınıf öğrencileri arasında yapılmış, çoğu Fitnessgram Test Bataryasını kullanmış, akademik başarı puanı için ise hemen hemen hepsi ulusal standartlaştırılmış genel sınavları kullanmışlardır. Dusen ve diğerleri yaptıkları araştırmada sosyoekonomik olarak denk olan çocukların Fitnessgram Test Bataryası sonuçları ile akademik başarı puanı arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır (66).

Diğer bir araştırma fiziksel uygunluğun matematik ve okuma puanları ile pozitif ilişkisi olduğunu belirtmiştir (69). Alan yazında fiziksel aktivite düzeyi, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ve akademik başarı puanı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar çoğunlukla pozitif ilişki bulsa da Yeşil Dağlı (63) yaptığı araştırmada fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Özetlenecek olursa; fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların büyük bir çoğunluğu bu değişkenler arasında pozitif bir ilişki olduğunu, çok az bir kısmı ilişki olmadığını öne sürmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu alandaki hiçbir araştırma fiziksel aktivite düzeyinin, fiziksel uygunluğun veya fiziksel aktivite için ayrılan zamanın akademik başarıyı negatif yönde etkilediği bulgusuna ulaşmamıştır (65). Tüm bu bilgiler ışığında fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk çocuğun bütünsel gelişimi için çok önemlidir, çocukların akademik başarıları düşecek kaygısı ile çocukların fiziksel aktivitelere katılmaları için ayrılan zamanın kısıtlanmaması gereklidir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları ile ortaya çıkan ve tartışma ve yorum bölümünde alan yazın ile tartışılan sonuçlar paylaşılmıştır. Bu çalışmada ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Alan yazına bakıldığında fiziksel aktivite düzeyi, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ve akademik başarı düzeyi arasında bir ilişki olduğu fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan ve özellikle aerobik fiziksel aktivite yapan bireylerin bilişsel fonksiyonlarının daha iyi olduğu ve buna bağlı olarak akademik başarılarının da yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk belirleyebilmek için alan yazında sıkça kullanılan Fiziksel Aktivite Soru formunu ve Fitnessgram Test bataryasını, akademik başarı düzeyini belirlemek için alan yazında benzer çalışmalarda sıkça kullanılan standartlaştırılmış ulusal testler kullanılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin sosyoekonomik olarak denk olmasına dikkat edilmiştir. Bu sayede öğrencilerin aynı imkanlara sahip olması, anne baba eğitim durumu, sosyal çevre, okulun fiziki imkanları, özel ders alma, dershaneye gitme gibi karıştırıcıların etkileri en aza indirilmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre;

Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile Akademik Başarı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki çıkmıştır.

İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik benlik kavram puanları arasındaki ilişkinin anlamlı fakat güçsüz olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişki ve fiziksel aktivite düzeyi ile akademik benlik kavramı arasındaki ilişki hemen hemen aynı düzeydedir. Bu sonuçlar birbirlerini destekler niteliktedir.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinden şnav ve esneklik değişkenleri ile akademik başarı puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki çıkarırken, aerobik fiziksel uygunluk, VKİ ve mekik değişkenleri ile akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar; Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri ile akademik benlik kavram puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma yapılırken karşılaşılan sorunlar ve ihtiyaçlar ile araştırma sonucunda çıkan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma Sonuçlarının Kullanımına Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın sonuçları yeni öğretim programlarının geliştirilmesinde; fiziksel aktivitenin eğitim programlarına dahil edilmesi için kullanılabilir.
- Ülkenin eğitim politikaları sonucunda yeni yapılacak okulların veya var olan okulların fiziksel aktiviteler için daha uygun hale getirilmesi için kullanılabilir.

Gelecekteki Araştırmalara Dönük Öneriler

- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri daha kesin sonuç veren akselerometre vb. gibi doğrudan ölçüm araçları ile belirlenmesi araştırmayı güçlendirecektir.
- Öğrencilerin akademik başarılarının belirlenmesinde standartlaştırılmış testlerin değil fiziksel aktiviteden hemen sonra veya belirli bir fiziksel aktivite düzeyinde olan öğrencilerden araştırmacı tarafından hazırlanan veya anlık performansı ölçen başarı testleri ile belirlenmesi gelecekte yapılabilecek bir araştırma olabilir.
- Bu araştırmaya benzer bir araştırma yapmayı isteyenler için akut fiziksel aktivite sonrasındaki Okuma ve Matematiksel test başarıları araştırılabilir.

7. KAYNAKLAR

1. Centers for Disease Control Prevention The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. 2010.
2. Burrows R, Correa P, Orellana Y, Almagiá A, Lizana P, Ivanovic D. Scheduled Physical Activity is Associated With Better Academic Performance in Chilean School-Age Children. *Journal of physical activity & health*. 2014;11(8):1600-6.
3. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*. 2005;146(6):732-7.
4. Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2008;5(1):10.
5. Bouchard C, Blair SN, Haskell W. *Physical activity and health: Human Kinetics*; 2006.
6. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. 2010.
7. Ratey JJ, Hagerman E. *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*: Little Brown & Company; 2008.
8. Tomporowski P, McCullick B, Pesce C. *Enhancing children's cognition with physical activity games: Human Kinetics*; 2015.
9. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical activity guidelines advisory committee report, 2008*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services. 2008;2008:A1-H14.
10. Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*. 2008;9(1):58-65.
11. Erickson KI, Hillman CH, Kramer AF. Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2015;4:27-32.
12. Travlos AK. High intensity physical education classes and cognitive performance in eighth-grade students: An applied study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010;8(3):302-11.
13. Tomporowski P. Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: A review. *Pediatric Exercise Science*. 2003;15(4):348-59.
14. Raviv S, Low M. Influence of physical activity on concentration among junior high-school students. *Perceptual and Motor Skills*. 1990;70(1):67-74.
15. Sibley BA, Etnier JL. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*. 2003;15(3):243-56.
16. Gabbard C, Barton J. Effects of Physical Activity on Mathematical Computation among Young Children. *Journal of Psychology*. 1979;103:287-88.
17. Ayan C, Cancela CJ, Montero C. Academic Performance of Young Competitive Swimmers is Associated With Physical Activity Intensity and Its Predominant Metabolic Pathway: A Pilot Study. *Journal of physical activity & health*. 2014;11(7):1415-9.

18. Hillman CH, Castelli DM, Buck SM. Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine and science in sports and exercise*. 2005;37(11):1967.
19. Yildirim İ. Akademik basarinin yordayicisi olarak yalnızlık, sınav kaygisi ve sosyal destek. *Hacettepe University Journal of Education*. 2000;18:167-76.
20. Areepattamannil S, Freeman JG, Klinger DA. Influence of motivation, self-beliefs, and instructional practices on science achievement of adolescents in Canada. *Social Psychology of Education*. 2011;14(2):233-59.
21. Marsh HW, Craven RG. Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on psychological science*. 2006;1(2):133-63.
22. Liu M, Wu L, Ming Q. How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PloS one*. 2015;10(8):e0134804.
23. Kumari A, Chamundeswari S. Self-concept and academic achievement of students at the higher secondary level. *Journal of Sociological Research*. 2013;4(2):Pages 105-13.
24. Marsh HW. Self description questionnaire I: Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre, University of Western Sydney; 1990.
25. Rosen JA, Glennie EJ, Dalton BW, Lennon JM, Bozick RN. *Noncognitive Skills in the Classroom: New Perspectives on Educational Research*: ERIC; 2010.
26. Marsh HW, Byrne BM, Shavelson RJ. A multifaceted academic self-concept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of educational psychology*. 1988;80(3):366.
27. Ordaz-Villegas G, Acle-Tomasini G, Reyes-Lagunes LI. Development of an academic self concept for adolescents (ASCA) scale. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2013;5(2):117-30.
28. Marsh HW, Martin AJ. Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*. 2011;81(1):59-77.
29. Shephard RJ. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric exercise science*. 1997;9:113-26.
30. Guay F, Marsh HW, Boivin M. Academic self-concept and academic achievement: Developmental perspectives on their causal ordering. *Journal of educational psychology*. 2003;95(1):124.
31. Müdürlüğü TCSBSAG. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010. 2014 2014. Report No.: SB-SAG-2014/0.
32. Dobbins M, Husson H, DeCorby K, LaRocca RL. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;2.
33. Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al. School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. *Global Health Promotion*. 2010;17(2):5-15.

34. American College of Sports Medicine. ACSM's health-related physical fitness assessment manual: Lippincott Williams & Wilkins; 2013.
35. US Department of Health Human Services. Promoting Physical Activity-2nd Edition: A Guide for Community Action 2009. 67-73 p.
36. Andersen MB. Doing sport psychology: Human Kinetics; 2000.
37. Liu WC, Wang CKJ. Academic self-concept: A cross-sectional study of grade and gender differences in a Singapore secondary school. *Asia Pacific Education Review*. 2005;6(1):20-7.
38. Yaşar M, Balkis M. Pamukkale üniversitesi eğitim fakültesinde yaz okuluna kayıt yaptıran öğrencilerin başarısızlık nedenlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2004;15(1):130-65.
39. Booth J, Leary S, Joinson C, Ness A, Tomporowski P, Boyle J, et al. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*. 2014(48).
40. Kwak L, Kremers SP, Bergman P, Ruiz JR, Rizzo NS, Sjöström M. Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *The Journal of pediatrics*. 2009;155(6):914-8. e1.
41. Hoffman SJ. Introduction to Kinesiology With Web Study Guide-4th Edition: Studying Physical Activity. United States of America: Human Kinetics; 2013.
42. Centers for Disease Control Prevention. Strategies to prevent obesity and other chronic diseases: The CDC guide to strategies to increase physical activity in the community. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. 2011.
43. US Department of Health Human Services. Promoting physical activity: a guide for community action. Champaign, IL: Human Kinetics. 1999:67-73.
44. Minsoo Kang MTM, James R. Morrow Jr. Issues in the Assessment of Physical Activity in Children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 2016;87(6):35-43.
45. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical activity guidelines advisory committee report. Washington, DC: US Department of Health and Human Services. 2008;2008:A1-H14.
46. VandenBos GR. APA Dictionary of Psychology second edition: American Psychological Association; 2015.
47. Wallace S. A Dictionary of Education: Oxford University Press; 2015.
48. Collins JW, O'Brien NP. The Greenwood dictionary of education: ABC-CLIO; 2011.
49. Kalantari H-A, Esmaeilzadeh S. Association between academic achievement and physical status including physical activity, aerobic and muscular fitness tests in adolescent boys. *Environmental health and preventive medicine*. 2016;21(1):27-33.
50. Hillman CH, Pontifex MB, Castelli DM, Khan NA, Raine LB, Scudder MR, et al. Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*. 2014;134(4):e1063-e71.
51. Fox CK, Barr-Anderson D, Neumark-Sztainer D, Wall M. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*. 2010;80(1):31-7.

52. Chomitz VR, Slining MM, McGowan RJ, Mitchell SE, Dawson GF, Hacker KA. Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. *Journal of School Health*. 2009;79(1):30-7.
53. Correa-Burrows P, Burrows R, Orellana Y, Ivanovic D. Achievement in mathematics and language is linked to regular physical activity: a population study in Chilean youth. *Journal of sports sciences*. 2014;32(17):1631-8.
54. Sönmez V, Alacapınar FG. Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri: Anı Yayıncılık; 2011.
55. Sert ZE, Temel AB. İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formunun Türk Toplumuna Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2014;7(2).
56. Meredith MD, Welk G. *Fitnessgram: Test administration manual*: Human Kinetics Publishers; 2003.
57. Leger L, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of sports sciences*. 1988;6(2):93-101.
58. Mahar MT, Guerieri AM, Hanna MS, Kemble CD. Estimation of Aerobic Fitness from 20-m Multistage Shuttle Run Test Performance. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011;41(4, Supplement 2):S117-S23.
59. The Cooper Institute. *Fitnessgram and Activitygram Test Administration Manual-Updated 4th Edition*: Human Kinetics; 2010.
60. Yıldız G, Fer S. Öz Kavram Envanteri-I'in Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008;5(2).
61. Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı. 2015-2016 öğretim yılı ortak sınavlar e-klavuzu2015 2015.
62. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel araştırma yöntemleri*: Pegem Akademi; 2014.
63. Yesil Dagli U. Recess and Reading Achievement of Early Childhood Students in Public Schools. *education policy analysis archives*. 2012;20(10):n10.
64. Booth J, Leary S, Joinson C, Ness A, Tomporowski P, Boyle J, et al. Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*. 2013:bjsports-2013-092334.
65. Joseph E, Donnelly CHH, Darla Castelli, Jennifer L. Etnier, Sarah Lee, Phillip Tomporowski, Kate Lambourne, Amanda N. Szabo-Reed,. *Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016;48(6):1197-222.
66. Van Dusen DP, Kelder SH, Kohl HW, 3rd, Ranjit N, Perry CL. Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. *The Journal of school health*. 2011;81(12):733-40.
67. Morales J, González L-M, Guerra M, Virgili C, Unnithan V. Physical activity, perceptual-motor performance, and academic learning in 9-to-16-years-old school children. *International Journal of Sport Psychology*. 2011;42(4):401.

68. Reed JA, Einstein G, Hahn E, Hooker SP, Gross VP, Kravitz J. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health*. 2010;7(3):343-51.

69. Davis CL, Cooper S. Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive medicine*. 2011;52 Suppl 1:S65-9.



8. EKLER

Ek-1. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyon İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 431-647

11 Mart 2016

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Fakülteniz öğretim üyelerinden Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN danışmanlığında Arş. Gör. Emre BİLGİN'in hazırladığı "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 8 Mart 2016 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek-2. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler,

Aşağıda sizinle ve ailenizle ilgili bazı sorular yer almaktadır. Lütfen soruların tamamını cevaplayın. Cevaplarınızı benden başkası görmeyeceği için ve sadece araştırma amacıyla bu sorular sorulduğu için, soruları açık yüreklilikle cevaplamanız çok önemlidir. Araştırmama katkılarınız için teşekkürler...

Araştırma Görevlisi
Emre Bilgin

1. Katılımcı No:
2. Cinsiyetiniz: Kız (), Erkek ()
3. Yaşınız:(Gün /Ay / Yıl)/...../.....
4. Anne-Baba: Birlikte yaşıyor (), Ayrı yaşıyor (), Boşanmış ()
5. Kardeş sayınız (Kendinizi saymayın):
6. Annenizin Öğrenim Durumu:
Okuma-yazma bilmiyor (), İlkokul (), Ortaokul (), Lise (), Üniversite(), Lisansüstü ()
7. Babanızın Öğrenim Durumu:
Okuma-yazma bilmiyor (), İlkokul (), Ortaokul (), Lise (), Üniversite(), Lisansüstü ()
8. Annenizin Mesleği:
Ev hanımı (), Çalışıyor (Yaptığı işi yazınız):
9. Babanızın Mesleği:
Çalışmıyor(), Çalışıyor (Yaptığı işi yazınız):
10. Ailenizin ortalama aylık geliri :
1500 TL'den az (), 1501 TL-4500 TL. () 4501 TL – 10 000 TL. ()
11. Kendinize ait çalışma odası:
Var (), Yok ()
12. Okuldaki derslerinize yardımcı olması için özel ders alıyormusunuz?
Evet () Hayır ()
13. TEOG sınavına hazırlanmak için Dershaneye gidiyormusunuz / gidiyormuydunuz?
Evet () Hayır ()
14. Lisanslı olarak herhangi bir spor yapıyormusunuz?
Evet () Hayır ()

Ek-3. Fiziksel Aktivite Soru Formu

Sevgili öğrenci,

Yapmış olduğumuz bu çalışmada sizlerin, geçen hafta (son yedi günde) yaptığımız fiziksel etkinlik düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu etkinlikler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, spor ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunlardır.

Bu bir sınav değildir. Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen geçen hafta (son yedi günde) Fiziksel Etkinlik olarak neler yaptığınızı düşünün ve tüm soruları cevaplayın. Veriler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve isimleriniz başkaları ile paylaşılmayacaktır.

1. Herhangi bir kulüpte aktif olarak spor yapıyor musunuz? Evet Hayır
2. Yapıyorsanız kulüpte yapmış olduğunuz sporu ne şekilde yapıyorsunuz?
Egzersiz amaçlı, kendimi geliştirmeye yönelik yapıyorum
Yarışmalara veya müsabakalara yönelik lisanslı sporcu olarak yapıyorum
3. Kulüp dışında ders dışı fiziksel etkinliklere katılıyor musunuz?
Cevabınız evet ise hangi tür etkinliklerde yer alıyorsunuz?
Okul takımı etkinliği Okula bağlı ders dışı egzersiz etkinliği Diğer.....
4. Kulübe ya da ders dışı egzersizlere katılıyorsanız etkinlikler haftada kaç gün oluyor?
Haftada 1-3 gün Haftada 4-6 gün Her gün
5. Katıldığınız her bir etkinliğin süresi, ortalama ne kadardır?
1 saatten az 1-2 saat 2 saatten Fazla

FİZİKSEL AKTİVİTE FORMU

1. Geçen hafta içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretler misin?).

	Hiç Yapmadım	1-2 Kere Yaptım	3-4 Kere Yaptım	5-6 Kere Yaptım	7 Kere ve Üstü Yaptım
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/ İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzmek					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutıra binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Geçen hafta içinde beden eğitimi ve spor dersine katılma düzeyin nedir?

Beden eğitimi dersimiz yapılmadı/katılamadım

Beden eğitimi dersine çok az katıldım

Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım

Beden eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım

Beden eğitimi dersinin tamamına katıldım

3. Geçen hafta içinde teneffüslerde en fazla yaptığın aktivite nedir?

Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım

Ayakta durdum, bahçede dolaştım

Çok az koştum, çok az oynadım

Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım

Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım

4. Geçen hafta içinde öğle yemeği saatinde yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?

Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım

Ayakta durdum, bahçede dolaştım

Çok az koştum, çok az oynadım

Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım

Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım

5. Geçen hafta, okuldan çıktıktan sonra fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Hiç Yapmadım

Bir-İki Kere Yaptım

Üç Kere Yaptım

Dört Kere Yaptım

Beş Kere Yaptım

6. Geçen hafta, akşam saatlerinde spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Hiç Yapmadım

Bir Kere Yaptım

İki veya Üç Kere Yaptım

Dört veya Beş Kere Yaptım

Altı veya Daha Fazla Yaptım

7. Geçen hafta sonu (cumartesi, Pazar) spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Hiç Yapmadım

Bir Kere Yaptım

İki veya Üç Kere Yaptım

Dört veya Beş Kere Yaptım

Altı veya Daha Fazla Yaptım

8. Geçen hafta (son 7 günde) boş zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

Hiç Yapmadım

Bir Kere Yaptım

İki veya Üç Kere Yaptım

Dört veya Beş Kere Yaptım

Altı veya Daha Fazla Yaptım

9. Geçen hafta, her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın?
Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen (ara-sıra)	Çoğunlukla	Her Zaman
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Geçen hafta, hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?
Evet Hayır

Eğer yanıtın evet ise fiziksel aktivite yapmanı engelleyen durum neydi

Ek-4. Fitnessgram Test Bataryası Kullanım Rehberi

Fitnessgram Fiziksel Uygunluk Test Bataryasında Kullanılacak Testler

Fitness gram test bataryası ırk, dil, din ve cinsiyet fark etmeksizin fiziksel aktiviteye katılan çocuk ve ergenlerde meydana gelen fiziksel, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal gelişmeleri takip edebilmek amacı ile geliştirilmiştir. Fitnessgram adölesanlar için kapsamlı bir fiziksel uygunluk düzeyi belirleme bataryasıdır. İçinde sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerini değerlendiren farklı testlerden oluşur. Fitnessgram testleri kalp-damar sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu ölçer. Öğretmenler öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyini belirlemek ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre yeni bir program uygulamak için fitnessgram'ı kullanabilir.

Fitnessgram test bataryası fiziksel uygunluğun üç bileşenini ölçer. Bunlar; kalp-damar sistemi dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve kassal dayanıklılık, kuvvet, esneklik.

Kalp-Damar Sistemi Dayanıklılığı(Aerobik Kapasite).

Kalp damar sistemi dayanıklılığı belki de fiziksel uygunluğun belirlenmesinde en önemli testlerdendir. Kalp-damar sistemi dayanıklılığı için 20 metre mekik koşu testi önerilmektedir.

20 metre Mekik koşu testi

Solunum ve kalp-dolaşım istemi fiziksel aktivite süresince kaslar için gerekli olan oksijeni alma, transfer etme ve kullanma yeteneğini ifade eder. Aerobik kapasite olarak ta ifade edilebilir. 20m mekik koşusu kalp damar sisteminin ölçülmesinde kullanılan en yaygın ve kullanışlı testlerdendir.

20m mekik koşu testi öğrencilerinin, atletlerin, fiziksel uygunluk egzersizleri yapan yetişkinlerin maksimal aerobik güçleri belirlemek için geliştirilmiştir. 20m mekik koşu testinde denek 20m lik bölümdeki iki çizgi arasında ileri ve geri koşar. Her seferinde 20m çizgisine değmek zorundadır. Aynı zamanda önceden kaydedilmiş bir ses kaydı deneğin artan koşu temposunu yakalaması için kaset çalardan yüksek sesle çalınır. Ses kaydındaki "bip" sesi 8,5km/h hızla başlar her dakika 0,5km/h artarak devam eder. Denek her "bip" sesinden önce çizgide olmak zorundadır, eğer "bip" sesinden önce çizgiye dokunamazsa denek hata yapmış sayılır. İkinci hatadan sonra denek testi bırakır. Denek ritmi takip edemediğinde kaldığı son mekik sayısı deneğin maksimal oksijen gücünü veren kestirim formülü için kullanılır. (57)

Testte 20m lik mesafeyi koşmak bir tur olarak sayılır. Elde edilen son tur sayısı deneğin cinsiyeti ve yaşına göre değerlendirilir. 20m mekik koşunu sonucundan öğrencilerin maksimum oksijen kapasitesi {Maksimum oksijen kapasitesi (ml/kg/dk) = 31.025 + 3.238 (h₁,km.saatt⁻¹) - 3.248(yaş-yıl) + 0.1536(yaş x hız) formülü ile hesaplanır.

Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu öğrencilerin vücut ağlığının ne derece yağlı ve yağsız yapılardan olduğunu ve bu dokuların oranı hakkında bilgi verir. Vücut kompozisyonunu belirlemek için vücut kitle indeksi kullanılacaktır. Vücut kitle indeksi çocuğun kilosunun boyuna oranına göre çocuğun vücut kompozisyonu hakkında bilgi verir. Vücut kitle indeksi aşağıdaki formül ile hesaplanır. VKİ= ağırlık(kg)/Boy² (m). Boy ve kilo ölçümleri standart baskül ve stadyometre ile ölçülecektir.

Karın kasları kuvvet ve dayanıklılığı

Karın kaslarının dayanıklılığı ve kuvveti sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeyi ve çocuğun postürü için oldukça önemlidir. Kasın kasları kuvveti ve dayanıklılığı için mekik testi yapılacaktır.

Mekik

Mekik hareketi dizler 140 derece bükülü, topuklar yerde olacak Şekilde yapılır. Öğrenci her mekikte başını mindere değmeli ve avuç ilerini yerden kaldırmamalıdır. Öğrencinin el parmakları yerdeki Őeridin üzerinde gidip gelmelidir. Öğrencinin başını minderden kaldırıp gövdesini dizlerine doğru bükerek ellerini yerden kaldırmadan yaptığı hareket bir mekik olarak sayılır.

Üst gövde kuvvet ve dayanıklılığı

Şınav testi

Şınav hareketinde vücut kollar ile yukarı kaldırılır. Avuç ileri ve ayak parmakları yere temas ederken, dirsekler 90 derce bükülü hale getirip tekrar yukarı iterek kollar düz hale getirilir. Şınav hareketi boyunca tüm vücut düz pozisyonda olmalıdır. Dirsekleri 90 derecelik açıya getirip tekrar başlangıç pozisyonuna gelme bir Şınav olarak sayılır.

Esneklik

Sırt korumalı otur uzan eriş testi

Sırt korumalı uzan-eriş testi bel esnekliğini ölçek için kullanılır. Bacaklardan bir tanesi dizden bükülür, bükülmeyen bacak ileri doğru uzatılır ve topuk uzan eriş tahtasına değdirilir. Öğrenci bükülü olan dizini dışarı veya içeri oynatmadan iki eli ile ileri uzanır. Uzanabildiği son nokta kaydedilir.

Ek-5. Öz Kavramı Envanteri-1

Akademik Öz kavramı Envanteri

Sevgili öğrenci,

Bu çalışmanın amacı, sizin akademik benlik kavramınızı belirlemektir. Testi doldurmanız yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır. Vereceğiniz bilgiler bu çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Akademik benlik kavramı düzeyinizin doğru ve güvenilir bir şekilde değerlendirilebilmesi için tüm soruların eksiksiz cevaplandırılması gerekmektedir. Göstereceğiniz özenden dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Yönerge: Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve aşağıdaki ifadelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

Tamamen Doğru	Kısmen Doğru	Bazen Doğru Bazen Yanlış	Kısmen Yanlış	Tamamen Yanlış
1	2	3	4	5

1.	Derslerin hepsinde başarılıyım.	1	2	3	4	5
2.	Okumalardan iyi notlar alırım.	1	2	3	4	5
3.	Matematikten nefret ederim.	1	2	3	4	5
4.	Tüm derslere çalışmayı seviyorum.	1	2	3	4	5
5.	Okumayı severim.	1	2	3	4	5
6.	Matematik çalışmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
7.	Bütün derslerden iyi notlar alırım.	1	2	3	4	5
8.	Okumada iyiyim.	1	2	3	4	5
9.	Matematik dersini sabırsızlıkla beklerim	1	2	3	4	5
10.	Bütün derslerden nefret ediyorum.	1	2	3	4	5
11.	Okumaya ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
12.	Matematik dersinde iyi notlar alırım.	1	2	3	4	5
13.	Bütün derslerde kolay öğrenirim.	1	2	3	4	5
14.	Okumalarda kötüyüm.	1	2	3	4	5
15.	Matematik dersine ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
16.	Tüm derslere ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
17.	Okumayla ilgili çalışma yapmayı severim.	1	2	3	4	5
18.	Matematik dersinde hızlı öğrenirim.	1	2	3	4	5
19.	Tüm derslerde kötüyüm.	1	2	3	4	5
20.	Okuma ile ilgili çalışma yapmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
21.	Matematiği seviyorum.	1	2	3	4	5
22.	Tüm derslere girmeyi sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
23.	Derslerdeki okumaları sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
24.	Matematikte iyiyimdir.	1	2	3	4	5
25.	Tüm dersler bana kolay gelir.	1	2	3	4	5
26.	Okumaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
27.	Matematik ile ilgili çalışmalarını severim.	1	2	3	4	5
28.	Derslerin hepsini severim.	1	2	3	4	5
29.	Okumalarda çok çabuk öğrenirim.	1	2	3	4	5
30.	Matematik dersinde kötüyüm.	1	2	3	4	5

9. ÖZGEÇMİŞ

I- Bireysel Bilgiler

Adı-Soyadı : Emre Bilgin
 Doğum yeri ve tarihi: Mamak, 03.01.1988
 Uyuğu : Türkiye
 İletişim adresi : Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Eski Bina
 Tel : 0312 297 68 90/145

II- Eğitimi (tarih sırasına göre yeniden-eskiye doğru)

Yüksek Lisans : Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı

Lisans : Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi
 Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü

Lise : Eryaman Lisesi

III- Mesleki Deneyimi:

2014- Günümüz : Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ÖYP Araştırma Görevlisi

2012-2013 : Sınav Koleji Yüzme Antrenörü ve Havuz Sorumlusu

2010-2012 : Ankara İhtisas Spor Kulübü Yüzme Antrenörü ve Havuz Sorumlusu

IV- Bilimsel Faaliyetleri

Yayımları: (ulusal/uluslararası makale, bildiri, poster, kitap ya da kitap bölümü vb.):
 Bildiriler

4.1 Bilgin, E. Demirhan, G Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2016.

4.2 Bulca, Y., Altay F., Bilgin, E. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Kazanımlarına Ulaşmada Web Destekli Öğretimin Fiziksel Uygunluk Gelişimi Üzerine Etkisi, 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2016.

4.3 Bulca, Y. Bilgin E., Altay F., Demirhan G., (2016). Assessment Of 7th Grade Students' Physical Activity by Means of a Pedometer, Global Forum 2016 for Physical Education Pedagogy : Technology, Networking and Best Practice in Physical Education and Health: Local to Global" 26-28 May Ankara.

Aldığı burslar/ödülleri:

Projeleri : Identifying Best Practice Across Physical Education Teacher Education Programmes: A European Perspective (EU PETE)

Katıldığı kongreler, sempozyum vb:

1. 2016: 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya
2. 2016: Spor Bilimlerinde Nitel Araştırmalar Çalıştayı
3. 2015: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Yayıncılık Kursu –III
4. 2015: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Makale Yazma Yayımlama ve Yayın Etiği Çalıştayı
5. 2015: 6. Antrenman Bilimleri Kongresi
6. 2015 Spor Bilimlerinde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyumu
7. 2014 13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi
8. 2011 Hacettepe Üniversitesi 4. Antrenman Bilimleri Kongresi
9. 2010 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

