

157495

**BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİYLE İLGİLİ VERİLEN  
ÖDEVLERİN ÖĞRENCİLERDE FİZİKSEL  
UYGUNLUK KAZANDIRILMASINDAKİ VE ÖZSAYGI  
GELİŞTİRİLMESİNDEKİ ROLÜ**

Nuri KARABULUT

Celal Bayar Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği Uyarınca

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Olarak Hazırlanmıştır

Danışman : Yard. Doç. Dr. Hüseyin ÇAMLIYER

TEMMUZ – 2004

YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ  
TEZ VERİ FORMU

TEZ No :

Kara No :

Unvan Kodu

Tez Yazarının

Soyadı : KARABULUT

Adı: Nuri

Tezin Türkçe Adı: Beden Eğitimi Dersleriyle İlgili Verilen Ödevlerin Öğrencilerde Fiziksel Uygunluk Kazandırılmasındaki Ve Özsaygı Geliştirilmesindeki Rolünün Değerlendirilmesi

Tezin Yabancı Dildeki Adı : The Roll Of Home Work In Physical Education Lessons To Provide Physical Fitness Gain And To Develop Self Concept Of Students

Tezin Yapıldığı Üniversite : Celal Bayar Üniversitesi

Tezin Yapıldığı Enstitü : Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Sayfa Sayısı :78

Tezin Referans Sayısı :70

Tez Danışmanı : Yrd. Doç Dr Hüseyin ÇAMLIYER

Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Türkçe Anahtar Kelimeler :

İngilizce Anahtar Kelimeler :

1- Ödev tekniği

1- Home work

2- Fiziksel uygunluk

2- Physical fitness

3- Benlik saygısı

3- Self concept

4- Motorsal beceriler

4- Motor skills

5- Beden eğitimi

5-Physical education

Tarih : 01/07/2004

İmza

## TUTANAK

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Sağlık Bilimleri Programı Yüksek Lisans öğrencisi Nuri KARABULUT'un "**Beden Eğitimi Dersleriyle İlgili Verilen Ödevlerin Öğrencilerde Fiziksel Uygunluk Kazandırılmasındaki Ve Özsayı Geliştirilmesindeki Rolü**" konulu tezini incelemek üzere tez değerlendirme jürisi 01.07.2004 Perşembe günü saat 10:30'da Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Projeksiyon odasında Anabilim Dalı Başkanlığında toplanmıştır.

Jüri tarafından incelenen tezin Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim. 01.07.2004

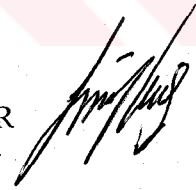
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Niyazi ENİSELER



Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Suna ŞENTÜRK



Jüri Üyesi – Danışman : Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÇAMLIYER



Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 01.07.2004 gün ve .../.../... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Erhan ÖZDEMİR  
Enstitü Müdürü



## ÖZET

Bu araştırmanın amacı ilköğretim seviyesindeki beden eğitimi derslerinde bireysel programlama yöntemine dayalı fiziksel uygunluk ödevleri verilmesinin, öğrencilerde fiziksel uygunluk ve benlik saygısı gelişimi üzerine etkilerini belirlemektir. Beden eğitimi derslerinin ve fiziksel uygunluk ödevlerinin bu amaca yönelik etkilerini belirleyebilmek için 78 kız, 96 erkek, toplam 174 öğrenci deney grubu olarak çalışmaya dahil edildi. Gönüllü ve gelişigüzel şekilde 88 öğrenci (50 erkek, 38 kız) deney grubuna, 86 öğrenci (46 erkek, 40 kız) kontrol grubuna dahil edildi. Deney grubundaki öğrencilere 14 hafta boyunca fiziksel uygunluk ödevleri verilirken kontrol grubundaki öğrenciler bu çalışmalara alınmadı. Ayrıca çalışma boyunca kontrol grubu ve deney grubu haftada iki saatlik beden eğitimi derslerine devam ettiler.

Bu çalışmada, 30 m koşu, 800 m koşu, dikey sıçrama, mekik ve otur-eriş esneklik testleri öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini ölçmek için kullanıldı. Benlik saygısı seviyelerini ölçmek için de Coopersmith özsaygı envanteri kullanıldı.

Çalışmanın başlangıcında tüm öğrenciler öntest olarak fiziksel uygunluk testlerinden ve benlik saygısı testinden geçtiler. Deney grubundaki öğrenciler, verilen ödevler doğrultusunda okul dışında, 14 hafta boyunca haftada üç gün fiziksel uygunluk çalışmaları yaptılar. Diğer taraftan hem deney grubu hem de kontrol grubu haftada iki saatlik beden eğitimi derslerine devam ettiler. 14 haftanın sonunda, çalışmanın başında verilen testler sontest olarak tekrar uygulandı. İstatistiksel analizler için korelasyon, t testi ve yüzde hesaplamaları kullanıldı.

14 haftalık ödevle çalışma programı sonrası deney grubundaki öğrenciler, kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak ( $p<0,01$ ) daha fazla benlik saygısı ve fiziksel uygunluk gelişimi sağladılar. Deney grubundaki bayan öğrenciler, deney grubundaki erkek öğrencilere oranla mekik ve 800 m koşu testlerinde daha fazla gelişim gösterdiler ( $p<0,05$ ). Deney grubundaki bayan öğrenciler fiziksel uygunluk gelişimi ve benlik saygısı gelişimi açısından kontrol grubundaki bayan öğrencilere ve deney grubundaki erkek öğrencilere göre daha fazla gelişim sağladılar. Sonuç olarak fiziksel uygunluk gelişimi ile benlik saygısı gelişimi arasında istatistiksel olarak yüksek bir korelasyon tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Ödev tekniği, Fiziksel uygunluk, Benlik saygısı, Motorsal beceriler, Beden eğitimi

## SUMMARY

Purpose of this study was to determine levels of improving physical fitness levels and self concept by using physical fitness homeworks that are related with individual programming method at elementary school physical education lessons. To identify the effects of physical education lessons and physical fitness homeworks on physical fitness and self concept, 78 females, 96 males, and total 174 students participated to the study. Participants were 88 students (50 males and 38 females) included in experimental group and 86 students (46 males and 40 females) include in control group by randomly and voluntarily. Students in experimental group were given physical fitness homework through 14 weeks, but control group were not given homework. Control group and experimental group continued to participated two hours per week physical education lessons.

In this study, 30m running, 800m running, standing vertical jump, sit-ups and sit and reach tests were used to measure physical fitness levels. Coopersmith Self-Respect Inventory was used for measuring self concept levels.

At the beginning of the study all of the students were given physical tests and Coopersmith Self-Respect Inventory as pre-test. During 14 weeks students in experimental group performed 3 days per week physical fitness homework out of school time. On the other hand, both experimental group and control group had two hours physical education lessons per week. At the end of 14 week the tests that were applied at the beginning of the study are repeated to get post-test measurements. To identify the relationships as statically, correlation, t test, and percentage were used.

Students in experimental group developed more ( $p < 0,01$ ) in both physical fitness and self-concept levels than the student in control group, as a result of 14 weeks physical fitness homework. Femails in experimental group developed more ( $p < 0,05$ ) than males in experimental group in 800m and 1 minute sit-ups. Females in experimental group physical fitness and self esteem levels developed more than females in control group and males in experimental group ( $p < 0,05$ ). Physical fitness development were found high related with self-concept development as statically.

Key Words: Home work, Physical fitness, Self concept, Motor skills, Physical education

## TEŞEKKÜR

Çalışmanın her aşamasına değerli bilgileri ile yön veren danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÇAMLIYER'e, yabancı dil çeviriler için katkılarından dolayı Yrd. Doç. Dr H. Fehmi MAVİ'ye, istatistiksel çalışmalar için bilgilerini esirgemeyen Doç. Dr. Metin ÖNER'e, araştırmanın gerçekleştirildiği Salihli Ova Küme Evleri İlköğretim Okulu ve Salihli Fadime Bolkan İlköğretim Okulu 6,7ve 8.sınıf öğrencilerine, çalışma boyunca bana her konuda yardımcı olan eşim Yeliz KARABULUT' a teşekkürlerimi sunarım.



**İÇİNDEKİLER**

	<u>Sayfa No</u>
- <b>ÖZET</b>	i
- <b>SUMMARY</b>	ii
- <b>TEŞEKKÜR</b>	iii
- <b>İÇİNDEKİLER</b>	iv
- <b>TABLolar DİZİNİ</b>	vi

**BÖLÜM 1**

- <b>1. GİRİŞ</b>	1
- <b>2. GEREÇ VE YÖNTEMLER</b>	6
2.1. Evren Ve Örneklem	7
2.2. Verilerin Toplanması	7
2.3. Verilerin İşlenmesi, Çözümü ve Yorumlanması	14
- <b>3. ANA METİN</b>	15
3.1. Fiziksel Uygunluk	21
3.2. Fiziksel Uygunluk Testlerinin Beden Eğitimi Derslerindeki Önemi	21
3.3. Motor Özellikler	23
3.3.1. Kuvvet	23
3.3.2. Kuvvet Antrenmanı	23
3.3.3. Esneklik	24
3.3.4. Esneklik Antrenmanı	24
3.3.5. Okul Çağında Eklem Hareket Genişliği Eğitimi	25
3.3.6. Sürat	26
3.3.7. Sürat Antrenmanı	26
3.3.8. Dayanıklılık	27
3.3.9. Dayanıklılık Antrenmanları	27

3.4. Benlik Saygısı	27
3.4.1.Ergenlik Zamanı Ve Bedensel İmaj	28
3.4.2 Bedensel İmaj Ve Benlik Saygısı.	29
3.4.3.Spor Ve Benlik Saygısı	29
- <b>4. BULGU VE YORUMLAR</b>	31
4.1.Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Bulgular	31
4.2.Coopersmith Özsaygı Envanterlerinden Elde Edilen Bulgular	37
4.3.Gruplar Arası Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular	38
4.4.Fiziksel Uygunluk Ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Bulguları	49
- <b>5. TARTIŞMA</b>	51
- <b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	65
- <b>EKLER</b>	
<b>Ek 1: Çalışma Programı</b>	68
<b>Ek Öğrenciler İçin Çalışma Programı Hakkında Açıklamalar</b>	69
<b>Ek 3: Coopersmith Özsaygı Envanteri</b>	70
- <b>KAYNAKLAR DİZİNİ</b>	72
- <b>ÖZGEÇMİŞ</b>	78



## TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
<b>Tablo 2.1:</b> Deney ve kontrol gruplarını fiziksel uygunluk testlerinden elde ettikleri derecelerin ortalamaları	11
<b>Tablo 2.2:</b> Kız Öğrenciler İçin Oluşturulan Skala	12
<b>Tablo 2.3:</b> Erkek Öğrenciler İçin Oluşturulan Skala	13
<b>Tablo3.1:</b> Sağlıklı yaşam amaçlı değişik yaş grupları için planlanan spesifik fiziksel aktiviteler	17
<b>Tablo 4.1:</b> Deney Ve Kontrol Gruplarından Elde Edilen Fiziksel Uygunluk Öntest Puanlarının Sontest Puanları İle Karşılaştırılması	31
<b>Tablo 4.2:</b> Deney Grubu Kız Ve Deney Grubu Erkek Öğrencilerinden Elde Edilen Fiziksel Uygunluk Öntest Puanlarının Sontest Puanları İle Karşılaştırılması	33
<b>Tablo 4.3:</b> Kontrol Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerinden Elde Edilen Fiziksel Uygunluk Öntest Puanlarının Sontest Puanları İle Karşılaştırılması	35
<b>Tablo 4.4:</b> Coopersmith Özsaygı Envanterinden Elde Edilen Öntest Puanları İle Sontest Puanlarının Karşılaştırılması	37
<b>Tablo 4.5:</b> Deney Ve Kontrol Grubunun Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	38
<b>Tablo 4.6 :</b> Deney Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Kız Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	39
<b>Tablo 4.7 :</b> Deney Grubu Erkek Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	40
<b>Tablo 4.8:</b> Deney Grubu Ve Kontrol Grubu Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Gelişim Puanlarının Karşılaştırılması	41
<b>Tablo 4.9 :</b> Deney Grubu Kız Ve Deney Grubu Erkek Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Gelişim Puanlarının Karşılaştırılması	42
<b>Tablo 4.10 :</b> Kontrol Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Gelişim Puanlarının Karşılaştırılması	43
<b>Tablo 4.11 :</b> Deney Grubu Ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması	44
<b>Tablo 4.12 :</b> Deney Grubu Kız Ve Deney Grubu Erkek Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması	45

<b>Tablo 4.13 :</b> Kontrol Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması	46
<b>Tablo 4.14 :</b> Deney Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Kız Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması	47
<b>Tablo 4.15 :</b> Deney Grubu Erkek Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması	48
<b>Tablo 4.16:</b> Deney Gruplarının Fiziksel Uygunluk ve Benlik Saygısı Gelişimlerinin Korelasyonu	49
<b>Tablo 4.17:</b> Kontrol Gruplarının Fiziksel Uygunluk ve Benlik Saygısı Gelişimlerinin Korelasyonu	50



## 1. GİRİŞ

Günümüzde, okullardaki beden eğitimi derslerinde, her ne kadar beden eğitimi öğretim programlarında önerilmiş olmasa bile, beden eğitimi öğretmenleri, belli başlı oyun ve bunların yarışma formatları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu sonuç, sadece sporsal yeteneğini geliştirebilmiş olan öğrencilerin ön plana çıkmasına ve yapılan ders dışı çalışmaların bu öğrenciler temel alınarak uygulanmasına neden olmaktadır. Oysa, beden eğitimi öğretmenleri tüm öğrencilerin hız, kuvvet, çabukluk, denge, güç, dayanıklılık, çabuk algılama ve hızlı karar verme gibi fiziksel uygunluk özelliklerinin seviyelerini yükseltmeyi amaçlamalıdır (38,39).

Mustafa Kemal Atatürk: “ Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemek ile görevli olanlar, Türk çocuklarının spor hayatını yüceltmeyi düşünürken sadece gösteriş için herhangi bir yarışmada kazanmak azmi ile spor yapmazlar. Esas olan bütün yaştaki Türkler için beden eğitimi sağlamaktır.” diyerek konunun önemini çok önceden vurgulamaktadır (39).

Elbette çocukların fiziksel uygunluğunun sağlanması ve korunması konusunda beden eğitimi öğretmenleri önemli bir rol sahibidirler, fakat bir çocuğun fiziksel uygunluğunda sadece onlar sorumlu olamazlar (30). İlköğretim seviyesindeki çocuklar haftada bir yada iki 40 dakikalık ders periyodunda beden eğitimi dersi görmektedirler. Eğitimlerinin ilerleyen seviyelerinde ise yönelecekleri orta öğretim kurumlarına bağlı olarak belki de hiç beden eğitimi dersi görmeyebilirler. Bu yüzden, çocuğun eğitiminde ve gelişmesinde rol oynayabilecek, aile, diğer eğitimciler ve kurumlar (örneğin yerel yönetimler) eğitimsel ve fiziksel ortam hazırlama açısından gerekli desteği sağlamalıdır.

Ebeveynleri uygun beslenme ve egzersizler konusunda destek olabilirler, çocuklarına örnek olarak ve onları özendirerek bir fiziksel uygunluk amaçlı egzersiz ve yaşam şekli alışkanlığı sağlamalıdır. Eğer evde fiziksel uygunluk konusu vurgulanırsa, ve tüm aile buna davranış olarak katılırsa fayda sağlanabilir (41).

Spor geliştirmekte olan çocuklar için yalnız organik sağlık ve gelişme açısından değil, iyi bir kişiliğin gelişimi, mental sağlığı için de gereklidir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılma zamanla o çocuklarda birlikte çalışma, yardımlaşma, başkalarına saygı ve kendine güven duygusunu geliştirir. Takım sporları, çocukların sosyalleşmesini sağlar ve bu durum, sportif oyunlara düzenli katılan çocukların derslerine de olumlu yönde yansiyabilir (3).

Beden eğitimi ve spor yoluyla kazanılan davranış değişiklikleri, öğrencilerin genel yaşamlarına transfer olabilir. Ve bu durum çocuklar için yüksek bir motivasyon aracı olabilir. Corbin kişisel fiziksel uygunluk seviyesini yükseltme amaçlı derslere katılan öğrencilerin, beden eğitimi dersleri sayesinde gelişimlerini belirgin olarak gördüklerinde kendilerine özgü biçimde motivasyon ve yeteneklerini geliştirdiklerini keşfetmiştir (14). Ayrıca öğrencilerin sağlıklı bağlantılı fiziksel uygunluk seviyelerinde gelişim sağlandığında, fiziksel aktiviteler doğrultusunda, öğrencilerin daha olumlu tutumlar geliştirdiklerini ve hareketsiz öğrencilerin daha aktif öğrenciler haline geldiklerini de bulmuşlardır (61).

Benlik kavramı kişinin kendisi hakkında ne düşündüğü ve yine başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğü hakkındaki görüşüdür (15). Çocukların vücutları ve kendi yapabildikleri hakkındaki düşünceleri, hareketlerini önemli ölçüde etkileyebilir (15). Eğer bir çocuk hareket halinde vücudunu iyi kontrol etme yeteneğine sahipse olumlu yönde benlik imajı geliştirebilir (15). Bu bağlamda, fiziksel uygunluk seviyeleri gelişecek olan öğrencilerin benlik saygılarının da gelişeceği düşünülerek çalışmada fiziksel uygunluk testlerinin yanı sıra, Coopersmith Özsaygı Envanteri kullanılarak benlik saygısı gelişimlerine de bakılmıştır.

Fiziksel uygunluk testleri, bireysel fiziksel performans düzeyini belirlemek, bireyin fiziksel gelişimlerini takip edebilmek, belli amaca yönelik seçimler yapabilmek vb. amaçlarla değişik kişi ve kurumlarca kullanılmaktadır. Bu açıdan fiziksel uygunluk testleri okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin de sıklıkla başvurabileceği uygulamalardandır.

Ödev, eğitim ve öğretim sürecinde yer alan faaliyetlerden biri olup öğrencilerin kendi kendilerine veya grup halinde severek yapmaları, onlarda çalışma ve başarıma istek ve heyecanı yaratması bakımından önem taşır (66). Bir çok derste dersin verimini ve öğrencilerin aktiflik seviyesini yükseltme amacıyla kullanılan ödev tekniği eğitimde önemli bir role sahiptir.

Bu çalışmanın amacı ilköğretim seviyesindeki beden eğitimi derslerinde uygulamaya dönük ödev tekniğinin kullanılmasının öğrencilerin fiziksel uygunluk ve benlik saygılarının gelişimlerine yönelik etkilerini incelemektir.

Bireysel Programlama yöntemine dayalı olarak verilen uygulamalı ev ödevlerinin, Örgün eğitim kurumlarımızda beden eğitimi derslerinin öğrencilerde gelişim ve düzeylerine uygun olarak "Fiziksel Uygunluk Geliştirme" ve "Özsaygı" geliştirilmesi dersin önemli genel amaçlarındandır. Bu amaca sadece ders içerisindeki uygulamalarla ulaşabilmenin mümkün

olabileceğini söylemek gerçekçi olamaz. Uygulamaların ders dışı etkinliklere değişik öğretim yöntemi uygulamalarıyla taşınması önemli bir gereklilik olmuştur. Bu bağlamda öğretmenin direkt etki ve kontrolünün olmadığı öğrenci merkezli aktif öğretim yöntemleri kapsamında verilen uygulama ödevlerinin öğretimdeki verimliliği arttırabileceği düşünülebilir. Bu durumu ortaya çıkarmak amacıyla öğrencilere verilen ders dışı ödevlerinin fiziksel gelişimlerine ve benlik saygılarına etkileri çalışmada kullanılan ölçümlerle ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır.

Ayrıca bu çalışmada erken yaşlarda öğrencilerde düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırmanın önemi göz önünde tutularak ilköğretim okullarında ki öğrenciler denek olarak ele alınmıştır.

Eğitim bütünlüğü açısından bakıldığında Beden Eğitimi ve Spor faaliyetleri davranış kazanmak ve davranış değiştirebilmek için bir amaç değil bir araç durumundadır. Bir başka deyişle sağlıklı, uyumlu, yaratıcı, kendine güvenen ve kendi başına karar verebilen bir insan yetiştirmenin aracıdır. Bu bağlamda bu aracın çocuklara sevdirmesi ve çok yönlü gelişimlerine hız kazandırılmasının çok önemli bir ayrıntı niteliği taşıdığı söylenebilir. Fiziksel aktivitelere istekli katılım alışkanlığı kazandırmak için, çocuklara spor yapmayı sevdirebilecek değişik yöntem ve yaklaşımlar kullanılabilir. Okullarda müfredat programları içerisinde beden eğitimi derslerine ayrılan ders saatlerinin azlığı bilinen bir konu olduğundan, sadece ders saatlerini kullanarak öğrencilere spor yapma alışkanlığı kazandırabilmenin zor olabileceği söylenebilir.(15,17)

Ders dışı egzersiz faaliyetleri, hedefe ulaşmadaki zamansal sınırlılıkları büyük ölçüde ortadan kaldırılabılır. Ancak bunun için uygun yöntem, teknik ve yaklaşım kullanılmadığı sürece katılımcı öğrenci sayısındaki artış nicel bir değişim olarak kalır. Nitelik açısından aktiviteyi bir yaşam biçimine dönüştürmede yetersiz kalabilir. Ders dışı egzersiz çalışmalarının hedefi okulun tüm öğrencileridir. Olması gereken bu iken okullarda görünen ve gözlenen genel durum okul spor takımları için seçilmiş bir grup öğrencinin aktiviteleri şeklindedir. Araştırmanın sonuçlarının bu konuya problemi çözümleyici yaklaşımlar getirebileceği söylenebilir.

Beden eğitimi derslerinde ödev tekniğinin kullanılması sayesinde, öğrencilere boş zaman değerlendirme ve spor yapma alışkanlığı kazandırmanın yanı sıra, süre sınırlılıklarının da üstesinden gelme imkanı doğacaktır. Ayrıca duyuşsal alanda da bir gelişme sağlayıp sporun benlik saygısına olumlu yönde etkileri olabileceği, öğrencilerin daha aktif, katılımcı, cesur ve kendine güveni tam olan bireyler olarak yetişeceği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilecek bulguların, öğrencilerin motorsal becerilerinin gelişiminde, fiziksel uygunluk ve sağlık seviyelerinin yükselmesinde ve benlik saygılarına olumlu yönde etki etmesinde; beden eğitimi öğretmenlerine, eğitim bilimcilerine, antrenörlere ve spor bilimcilerine ışık tutacağı söylenebilir.

Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle bir iki çalışma dikkati çekmektedir. Shane M. Jorgenson ve James D. George Brigham Young Üniversitesinde 2001 yılında yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerine fiziksel ve bilişsel ev ödevleri verilerek öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyeleri yükseltilmeye çalışılmıştır ve bunda başarıya ulaşılmıştır (32). Lanna Bishop ve Paul Bishop ise çalışmalarında öğrencilere, sporsal oyunlar, beceriler, olaylar ve aktivitelerle ilgili gazeteleri araştırma ödevleri vererek, öğrencilerin ilgisini spor üzerine toplayıp bu sayede öğrencilere spor yapma alışkanlığı kazandırarak, fiziksel uygunluk seviyelerini yükseltmeyi hedeflemiştir (8). Markus V. Nahas ise çalışmasında fiziksel uygunluk seviyeleri düşük olan bayan üniversite öğrencileri üzerinde uygulamıştır. Burada ise ev ödevleri değil bilişsel ve fiziksel komponentleri içeren kısa süreli bir fiziksel uygunluk eğitim programı uygulanmış ve çalışma sonunda fiziksel uygunluk seviyelerinde gözle görülür bir yükselme gözlenmiştir (47). Fiziksel uygunluk seviyelerinin üst seviyelere çıkartılarak daha sağlıklı bir nesil yetiştirebilmenin hedeflendiği bu çalışmalarda ortak görülen nokta, hedeflenen kitleye spor yapma alışkanlığı kazandırmadır.

Araştırmayı yönlendiren hipotezler aşağıda belirtildiği gibi kurulmuştur.

- 1- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen öğrencilerin motorsal beceri ve yeteneklerinde olumlu bir gelişme olur,
- 2- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen öğrencilerin benlik saygıları artar.
- 3- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen kız öğrencilerin motorsal beceri ve yetenekleri erkek öğrencilere göre daha fazla gelişir.
- 4- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen kız öğrencilerin benlik saygıları erkek öğrencilere göre daha fazla gelişir.



Bu hipotezlerden yola çıkarak, aşağıdaki sorulara yanıt verecek verilerin bilinmesi gerekliliğine inanılmıştır.

- 1- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen (deney grubu) öğrencilerin motor beceri ve yeteneklerinin, çalışmanın başlangıcında ve sonunda seviyeleri nedir?
- 2- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen (deney grubu) öğrencilerin çalışmanın başlangıcında ve sonunda benlik saygısı seviyeleri nedir?
- 3- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin motor beceri ve yeteneklerinin, çalışmanın başlangıcında ve sonunda seviyeleri nedir?
- 4- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin çalışmanın başlangıcında ve sonunda benlik saygısı seviyeleri nedir?
- 5- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen (deney grubu) öğrencilerle, çalışma programına katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin motor beceri ve yeteneklerinin, 14 haftalık çalışma programı sonunda gelişim oranları nedir?
- 6- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen (deney grubu) öğrencilerle, çalışma programına katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin benlik saygılarının, 14 haftalık çalışma programı sonunda gelişim oranları nedir?
- 7- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen erkek öğrencilerle, kız öğrencilerin motor beceri ve yeteneklerinin, 14 haftalık çalışma programı sonunda gelişim oranları nedir?
- 8- Ödev tekniği ile ders dışı fiziksel etkinliklere yönlendirilen erkek öğrencilerle, kız öğrencilerin benlik saygılarının, 14 haftalık çalışma programı sonunda gelişim oranları nedir?

## 2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

İlköğretimin ikinci kademesinde (6. , 7. , 8. sınıflar) öğrenim görmekte olan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile ilgili verilen ev ödevleri ile motor beceri ve yeteneklerinde meydana gelen değişimi ve özsaygı gelişimindeki rolünü incelemeyi amaçlayan bu çalışmada öntest ve sontest uygulaması yapılmıştır. Tüm öğrencilere verilen öntest'lerin ardından sadece deney grubundaki öğrenciler için beden eğitimi derslerine katılımlarının dışında haftada üç gün, günde yaklaşık 1 saat sürebilecek egzersiz çalışma ödevleri hazırlanmıştır (Eklerde bir örneği sunulmuştur). Hazırlanan ödevler her öğrenciye ayrı ayrı çalışma yaprağı şeklinde dağıtılmıştır. Çalışma yaprakları üzerinde öğrencinin hangi gün, hangi çalışmaları, ne kadar süreyle ve ne kadar tekrarlar yapacağı açık olarak belirtilmiştir. Bu ödevler kontrol grubundaki öğrencilere verilmemiştir. Her çalışma yaprağı üzerinde, her bir egzersiz için üç ayrı bölüm açılmıştır. Bunlara "1.Tamamladım-2.Tamamlayamadım-3.Yapamadım" ifadelerini içeren hücreler eklenmiştir. Deney grubunun tamamı bir egzersizi tam olarak yapıldığında birinci bölüm, yapmaya çalışılmış fakat tamamlanamamış ise ya da belirtildiği kadar yapılamamış ise ikinci bölüm, herhangi bir sebepten dolayı egzersiz hiç yapılmamış ise üçüncü bölümün işaretleneceği hakkında önceden bilgilendirilmiştir. Bu çalışmalar birer ev ödevi niteliğinde olduğu için öğrencilerin yaptığı çalışmalar herhangi bir öğretmen gözetimi altında yapılmamıştır. Ancak öğrenciler zaman zaman öğretmenle girdikleri iletişimde çalışmaların durumu hakkında bilgi vermişlerdir. Bu iletişim sayesinde, öğrencilerin ödevde dönüştürülmüş programlarında iyileştirmeler-yeni düzenlemeler yapılmıştır

Bu arada kontrol grubundaki öğrencilere deney grubuna verilen ödevlerden verilmemiş, fiziksel etkinlik düzeyleri sadece haftada iki saatlik beden eğitimi dersine katılımla sınırlandırılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada fiziksel uygunluk ölçümleri için 30M koşu testi, 800M koşu testi, 1 dakika mekik testi, otur eriş esneklik testi ve dikey sıçrama testi kullanılmıştır. Özsaygı ölçümü için ise Coopersmith Özsaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu testler çalışmanın başında öntest ve 14 haftalık çalışma programı sonrası sontest olarak tüm deneklere uygulanmıştır.



## 2.1. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki ilköğretimin ikinci kademesi olan 6. , 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Çalışma evreni olarak ise Manisa ili Salihli ilçesi seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini olarak Ova Küme Evleri İ.Ö.O. ve Fadime Bolkan İ.Ö.O. 6.sınıf (29 kız ve 34 erkek öğrenci), 7. sınıf (28 kız ve 43 erkek öğrenci) ve 8. sınıf (21 kız ve 19 erkek öğrenci) öğrencileri arasından gelişigüzel ve gönüllü olarak seçilen 38 kız ve 50 erkek öğrenci deney grubunu (etkinliklere katılan), 40 kız ve 46 erkek öğrenci kontrol grubunu (ödevli etkinliklere katılmayan) oluşturmaktadır. Çalışmaya alınan deney grubu erkek öğrencilerin (n=50) yaş ortalamaları  $13,1\pm 1,3$  ve boy ortalamaları  $156,2\pm 11,7$  olarak hesaplanmıştır. Deney grubu kız öğrencilerin (n=38) yaş ortalamaları  $12,9\pm 1,4$  ve boy ortalamaları  $152,7\pm 8,3$  olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubu erkek öğrencilerin (n=46) yaş ortalamaları  $12,9\pm 1,1$  ve boy ortalamaları  $158,6\pm 8,4$  olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubu kız öğrencilerin (n=40) yaş ortalamaları  $13,0\pm 0,9$  ve boy ortalamaları  $152,7\pm 8,3$  olarak hesaplanmıştır. Bu ölçümler çalışmanın başında alınmıştır.

## 2.2. Verilerin Toplanması

Çalışmaya 174 öğrencinin tamamının, 1 haftalık bir süre içerisinde okul ve çevre şartları dikkate alınarak ve daha önceden belirlenmiş kriterlere uygun olarak seçilmiş, dikey sıçrama, otur eriş, 800 m koşu, 1 dakika mekik ve 30 m koşu testlerinin, ön testler olarak uygulanması ile başlanılmıştır. İkinci hafta içerisinde ise tüm öğrencilere Coopersmith öz saygı envanteri ön test olarak uygulanmıştır.

Çalışmada kullanılan otur eriş testi için gerekli sehpa ve dikey sıçrama testi gerekli düzener, standartlara uygun olarak marangoz atölyesinde yaptırılmıştır (53). Bir dakika mekik testi okul bahçesinde jimnastik minderi üzerinde yapılmıştır. 800 m koşu testi okul etrafında, toprak zeminde, belirlenen 800 m'lik parkurda uygulanmıştır. 30 m koşu testi ise okul bahçesinde gerçekleştirilmiştir.

### Otur Eriş Testinin Uygulanış Biçimi

Ekipman : Sehpa versiyonu bir cetveli otur ve eriş sehpa gerektirmektedir. V oturuş versiyonu ise sehpa gerektirmemektedir. Çalışmada, uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yüksekliği 32 cm olan bir kutunun üzerine 55 cm uzunluğunda ve 45 cm genişliğinde bir levha konularak otur eriş sehpa oluşturulmuştur.

Başlangıç Pozisyonu: Öğrenci otur ve eriş sehpa ayaklarını dayayarak bacakları gergin olacak şekilde yere oturur.

Performans: Bacaklar gergin ve düz olarak öğrenci ileriye doğru birkaç kez esner, uzanabildiği en uç noktada birkaç saniye bekler. (53)

Skor: Öğrencinin ulaştığı en uç noktaya yakın santimetre o öğrencinin puanı olacaktır. Puanlamada değişik uygulamalar vardır, fakat bu çalışmada öğrencinin ayaklarının dayandığı nokta 0, daha ilerisi pozitif ve daha gerisi ise negatif sayıları içerir.

### Dikey Sıçrama Testinin Uygulanış Biçimi

Ekipman: Ölçümlerin doğru olabilmesi için bir ölçüm tablosu ve ölçüm tabelası üzerinde işaret bırakılabilmesi için tebeşir ya da benzeri bir cisme ihtiyaç vardır.

Başlangıç Pozisyonu : Öğrenci, duvara uygun bir yüksekliğe yerleştirilmiş olan ölçüm tabelasının yanında sıçrama yapmak üzere ayakta bekler.

Performans: Öğrenci duvar dibinde, tebeşiri tuttuğu elini, ayak topukları yerden kalkmayacak şekilde, uzanabildiği en yüksek mesafeye uzanır. Bu noktaya tebeşirle bir işaret koyar. Daha sonra ise iyi bir sıçrama yapabilmek için konsantre olur, ve sıçrayarak erişebildiği en yüksek noktaya tebeşirle işaret bırakır. her öğrenciye üç kez deneme şansı verilir ve en iyi derece kaydedilir.

Skor: Testin skorunu, öğrencinin ilk koyduğu işaretle erişebildiği en yüksek noktaya koyduğu işaret arasındaki mesafe oluşturur.

### 800 M Koşu Testinin Uygulanış Biçimi

Ekipman: Daha önceden belirlenmiş bir koşu parkuruna ve kronometreye ihtiyaç vardır.

**Başlangıç Pozisyonu:** Öğrenciler çıkış çizgisinin gerisinde bekler ve işaretle birlikte koşuya başlarlar. Test uygulanırken öğrencilere, testi koşarak bitirebilmeleri için kontrollü bir hız kullanarak koşmaları konusunda bilgi verilmelidir.

**Performans:** Öğrencilerin koşu esnasında yoruldukları yerlerde yürümelerine izin verilir; fakat öğrencilerin testi mümkün olduğu kadar çabuk bitirebilmeleri için, mesafe boyunca koşabilmeleri önemlidir. Tüm öğrencilerin koşu sürelerini kaydedebilmek amacıyla bir partner kullanılmalıdır.

**Skor:** Testi tamamlama süresi dakika ve saniye olarak kaydedilir.

### 30 M Koşu Testinin Uygulanış Biçimi

**Ekipman:** Test ölçülmüş bir alan ve bir kronometre gerektirir.

**Başlangıç Pozisyonu:** Öğrenci başlangıç çizgisinin gerisinde bekler ve çıkış için her türlü pozisyon kabul edilebilir.

**Performans:** Öğrenci koşabildiği en hızlı şekilde belirlenen mesafeyi koşar. Yapılan bu çalışmada mesafe olarak 30 m seçilmiştir. Her öğrenci teker, teker teste alınmıştır. Reaksiyon faktörünün etkisini azaltmak amacı ile çıkış komutu verilmemiştir. Öğrenciler kendilerini hazır hissettiklerinde çıkış yapmışlardır. Süre öğrencilerin hareketlerine göre başlatılmıştır.

**Skor:** Koşulan derce en yakın saniyenin onda birine tamamlanır ya da saniye ve salise olarak kaydedilir.

### 1 Dakika Mekik Testinin Uygulanış Biçimi

**Ekipman :** Test için bir kronometre ile minder veya paspas gerekir.

**Başlangıç Pozisyonu :** Öğrenciler eşleştirilir. Test olan öğrenci sırtüstü yatar ve dizlerini bükerek ayaklarını yere koyar. AAU (Chrysler Fund / Amateur Athletic Union) test versiyonunda öğrencilerin kolları göğüs üstünde çapraz olarak birleştirilirken, NYFPF (National Youth Physical Fitness Program) test versiyonunda ise eller başın arkasında bağh haldedir. Partner ise ayakları ya da ayak bileklerini tutar.

Performans : Öğrenciler belirlenen bir noktaya bükülürler. Bu bükülme AAU (Chrysler Fund / Amateur Athletic Union) test versiyonunda dirsekler uyluğa deyinceye kadar iken, NYFPF test versiyonunda ise alın dizin üzerine ya da önüne kadar gelmelidir. Öğrenci daha sonra geriye giderek başlangıç pozisyonuna geri döner. NYFPF test versiyonunda ellerin arkası yere deymelidir. Öğrenci 1 ya da 2 dakika içerisinde yapabildiği kadar mekik yapar. Test esnasında dinlenmeye izin verilir.

Skor: AAU (Chrysler Fund / Amateur Athletic Union) versiyonunda skor verilen süre içerisinde doğru olarak yapılabilen mekik sayısıdır. Bu çalışmada da AAU uygulaması yapılmıştır. Süre 1 dakika olarak belirlenmiştir. NYFPF versiyonunda ise skor temel olarak verilen sayıda yapılan mekiktir (53).

Öntestlerden elde edilen veriler kaydedilmiş ve daha önceden hazırlanmış olan haftada 3 günlük ders dışı egzersiz çalışmalarını içeren fiziksel ödev yaprakları deney grubu öğrencilerine dağıtılmıştır. 14 hafta süren çalışma sonrasında aynı testler son test olarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler daha önce kaydedilen verilerle birlikte ele alınarak, toplam fiziksel uygunluk gelişiminin belirlenebilmesi ve fiziksel uygunluk seviyesinin 100 puan üzerinden değerlendirilebilmesi amacıyla her test için kız ve erkek öğrencilere ayrı, ayrı hazırlanmış olan skalalarla 0 ile 20 arasında puanlara dönüştürüldü. Skalalar oluşturulurken, inceleme yapılacak olan grubun (örneğin erkek öğrenciler) fiziksel uygunluk testinden (örneğin dikey sıçrama) elde edilen öntest ve sontest verileri bir araya getirilip, en iyi ve en kötü dereceler belirlendi. Çalışmada toplam 5 fiziksel uygunluk testi (dikey sıçrama, esneklik, 30 m, mekik, 800 m) uygulandığı için, toplam 100 puan olacak şekilde her bir test ögesine 20 puanlık değer verildi. Bu nedenle bir test ögesinde en iyi derece ile en kötü derece arasındaki fark 20 eşit dilime ayrıldı. Bu sayede herhangi bir test ögesi içerisinde en iyi derecenin 20 puan, en kötü derecenin 0 puan ve diğer derecelerinde düzeylerine uygun bir puan alabileceği bir skala oluşturulabilmiştir. Diğer taraftan daha ayrıntılı bir hesaplama yapabilmek amacı ile en iyi dereceyi elde eden öğrencinin, en kötü dereceyi elde eden öğrenciyle olan farkı 20 puana denk oluyorsa, x derecesini elde eden öğrencinin en kötü dereceyi elde eden öğrenci ile olan farkı kaç puana denk olur?, şeklinde bir denklem kurularak her öğrenci için daha ayrıntılı puan verileri elde edilebilmiştir.

Dönüşüm için şu formüller kullanılmıştır:

$$\text{Skala Puan Aralığı} = \frac{\text{En İyi Derece} - \text{En Kötü Derece}}{20}$$

$$\text{Skalalandırılmış Puan} = \frac{(\text{Öğrencinin Elde Ettiği Derece} - \text{En Kötü Derece}) \times 20}{\text{En İyi Derece} - \text{En Kötü Derece}}$$

Bu formüllerin kullanılmasıyla tüm veriler standart bir puana dönüştürülmüştür.

**Tablo 2.1:** Deney ve kontrol gruplarını fiziksel uygunluk testlerinden elde ettikleri derecelerin ortalamaları

Ön Test 800 m (sn)	Son Test 800 m (sn)	Ön Test Sıçrama (cm)	Son Test Sıçrama (cm)	Ön Test 30 m (sn)	Son Test 30m (sn)	Ön Test Esneklik (cm)	Son Test Esneklik (cm)	Ön Test Mekik	Son Test Mekik
<b>Deney Grubu Erkek Öğrencilerin Elde Ettikleri Derecelerin Ortalamaları</b>									
254,04	243,48	31,60	36,62	5,59	5,47	1,18	9,58	27,38	33,22
<b>Deney Grubu Kız Öğrencilerin Elde Ettikleri Derecelerin Ortalamaları</b>									
286,89	271,76	28,00	32,53	5,94	5,82	5,21	12,16	20,97	26,42
<b>Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Elde Ettikleri Derecelerin Ortalamaları</b>									
270,09	268,89	29,13	30,80	5,69	5,69	0,11	1,07	25,07	25,00
<b>Kontrol Grubu Kız Öğrencilerin Elde Ettikleri Derecelerin Ortalamaları</b>									
289,33	290,03	25,43	26,63	6,15	6,12	4,05	4,88	17,63	18,43

Tablo 2.2: Kız Öğrenciler İçin Oluşturulan Skala

800 M Test Derecesi	Sıçrama Test Derecesi	30 M Test Derecesi	Esneklik Test Derecesi	Mekik Test Derecesi	Skala Puanı
217,00	46,00	5,14	23,00	39,00	20,00
220,28	45,15	5,18	22,13	38,23	19,50
223,55	44,30	5,22	21,25	37,45	19,00
226,83	43,45	5,26	20,38	36,68	18,50
230,10	42,60	5,30	19,50	35,90	18,00
233,38	41,75	5,34	18,63	35,13	17,50
236,65	40,90	5,38	17,75	34,35	17,00
239,93	40,05	5,42	16,88	33,58	16,50
243,20	39,20	5,46	16,00	32,80	16,00
246,48	38,35	5,50	15,13	32,03	15,50
249,75	37,50	5,54	14,25	31,25	15,00
253,03	36,65	5,57	13,38	30,48	14,50
256,30	35,80	5,61	12,50	29,70	14,00
259,58	34,95	5,65	11,63	28,93	13,50
262,85	34,10	5,69	10,75	28,15	13,00
266,13	33,25	5,73	9,88	27,38	12,50
269,40	32,40	5,77	9,00	26,60	12,00
272,68	31,55	5,81	8,13	25,83	11,50
275,95	30,70	5,85	7,25	25,05	11,00
279,23	29,85	5,89	6,38	24,28	10,50
282,50	29,00	5,93	5,50	23,50	10,00
285,78	28,15	5,97	4,63	22,73	9,50
289,05	27,30	6,01	3,75	21,95	9,00
292,33	26,45	6,05	2,88	21,18	8,50
295,60	25,60	6,09	2,00	20,40	8,00
298,88	24,75	6,13	1,13	19,63	7,50
302,15	23,90	6,17	0,25	18,85	7,00
305,43	23,05	6,21	-0,63	18,08	6,50
308,70	22,20	6,25	-1,50	17,30	6,00
311,98	21,35	6,29	-2,38	16,53	5,50
315,25	20,50	6,33	-3,25	15,75	5,00
318,53	19,65	6,36	-4,13	14,98	4,50
321,80	18,80	6,40	-5,00	14,20	4,00
325,08	17,95	6,44	-5,88	13,43	3,50
328,35	17,10	6,48	-6,75	12,65	3,00
331,63	16,25	6,52	-7,63	11,88	2,50
334,90	15,40	6,56	-8,50	11,10	2,00
338,17	14,55	6,60	-9,38	10,33	1,50
341,45	13,70	6,64	-10,25	9,55	1,00
344,72	12,85	6,68	-11,13	8,78	0,50
348,00	12,00	6,72	-12,00	8,00	0,00



**Tablo 2.3:** Erkek Öğrenciler İçin Oluşturulan Skala

800 M Test Derecesi	Sıçrama Test Derecesi	30 M Test Derecesi	Esneklik Test Derecesi	Mekik Test Derecesi	Skala Puanı
216,00	56,00	4,84	25,00	49,00	20,00
219,15	55,10	4,89	24,05	47,95	19,50
222,30	54,20	4,93	23,10	46,90	19,00
225,45	53,30	4,98	22,15	45,85	18,50
228,60	52,40	5,03	21,20	44,80	18,00
231,75	51,50	5,08	20,25	43,75	17,50
234,90	50,60	5,12	19,30	42,70	17,00
238,05	49,70	5,17	18,35	41,65	16,50
241,20	48,80	5,22	17,40	40,60	16,00
244,35	47,90	5,26	16,45	39,55	15,50
247,50	47,00	5,31	15,50	38,50	15,00
250,65	46,10	5,36	14,55	37,45	14,50
253,80	45,20	5,40	13,60	36,40	14,00
256,95	44,30	5,45	12,65	35,35	13,50
260,10	43,40	5,50	11,70	34,30	13,00
263,25	42,50	5,55	10,75	33,25	12,50
266,40	41,60	5,59	9,80	32,20	12,00
269,55	40,70	5,64	8,85	31,15	11,50
272,70	39,80	5,69	7,90	30,10	11,00
275,85	38,90	5,73	6,95	29,05	10,50
279,00	38,00	5,78	6,00	28,00	10,00
282,15	37,10	5,83	5,05	26,95	9,50
285,30	36,20	5,87	4,10	25,90	9,00
288,45	35,30	5,92	3,15	24,85	8,50
291,60	34,40	5,97	2,20	23,80	8,00
294,75	33,50	6,01	1,25	22,75	7,50
297,90	32,60	6,06	0,30	21,70	7,00
301,05	31,70	6,11	-0,65	20,65	6,50
304,20	30,80	6,16	-1,60	19,60	6,00
307,35	29,90	6,20	-2,55	18,55	5,50
310,50	29,00	6,25	-3,50	17,50	5,00
313,65	28,10	6,30	-4,45	16,45	4,50
316,80	27,20	6,34	-5,40	15,40	4,00
319,95	26,30	6,39	-6,35	14,35	3,50
323,10	25,40	6,44	-7,30	13,30	3,00
326,25	24,50	6,48	-8,25	12,25	2,50
329,40	23,60	6,53	-9,20	11,20	2,00
332,55	22,70	6,58	-10,15	10,15	1,50
335,70	21,80	6,63	-11,10	9,10	1,00
338,85	20,90	6,67	-12,05	8,05	0,50
342,00	20,00	6,72	-13,00	7,00	0,00

Çalışmada kullanılan Coopersmith özsaygı envanteri, bireylerin kendilerini değerlendirirken kullandıkları 58 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddelerden 8 tanesi yalan söyleme ve savunmacı tutumları belirlemek amaçlı olduğundan, bu sorulara verilen yanıtlar değerlendirmede kullanılmamaktadır. Cevap anahtarına göre doğru cevaplar 2 puan alır, yanlış cevaplar ise 0 puan almaktadır. Bu uygulamaya uygun olarak elde edilen benlik saygısı puanları (öntest ve sontest sonrası) kaydedilmiştir. Çalışmanın başlangıcında öntest olarak ve 14 haftalık çalışma programı sonrasında sontest olarak öğrencilerin hepsine uygulanan Coopersmith Özsaygı Envanteri, ilköğretim çağındaki öğrencilere uygulanabilir durumdadır. Geçerliliği 5 hafta ara ile ,88 ve 3 yıl ara ile , 70 olarak tespit edilmiştir. Kuder – Richardson güvenirlik katsayısı toplam puanda kızlar için , 91 ve erkekler için , 80 olarak belirtilmiştir. Piers Haris ve diğer testlerde yapılan geçerlilik çalışmalarında iç tutarlılık ,86 olarak bulunmuştur (62).

### 2.3. Verilerin İşlenmesi, Çözümü ve Yorumlanması

Araştırmadan elde edilen veriler, istatistiksel olarak;

- İlişkili örneklem için T – Testi ( Paired Samples T-Test )
- İlişkisiz örneklem için T – Testi ( Independent Samples T-Test )
- Yüzde hesaplamaları, ve
- Korelasyon , olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizleri, “SPSS 10 for Windows istatistik programı” aracılığı ile , ön test – son test sonuçları, tablolar ve grafikler Mikrossoft Exel ve Mikrossoft Word programları kullanılarak yapılmıştır.

Analizlerin anlamlılığı  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde incelenmiştir.



### 3. ANA METİN

Günümüzün giderek en önemli sorunlarından biri haline gelmeye başlayan hareketsiz yaşam biçimi insanlar için önemli ölçüde sağlığı tehdit etmektedir (49). Özellikle Amerika’ da bu konu doktorlar ve bilim adamları için önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. İnsan bedeni uzun süre yapması gereken hareketleri yapmadan yaşamını sürdürdüğünde, sahip olduğu bazı fonksiyonel yeteneklerinin azalacağı ve bu fonksiyonel yetersizliklerin de birçok hastalığa kapı aralayacağı bilinmelidir (65). Hareket insanlar için hava, su, gıda gibi bir ihtiyaçtır. Zamanının büyük bir kısmını hareketsiz geçiren insanlarda, buna bağlı olarak “Hipokinetik Hastalıklar” (nefes darlığı, çabuk yorulma, baş ağrıları ve dönmeleri, inisiyatif eksikliği, konsantrasyon gücünde azalma, uyku bozukluğu, işe uyumsuzluk, sinirlilik, sırt ağrıları) ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlıkların düzenli egzersiz sonrası geçtiği görülmüştür (2).

Teknolojinin gelişmesi fiziksel olarak yapıya geldiğimiz bir çok günlük işimizin birtakım araç gereçlerle yapılmasını sağlamıştır. Bunun sonucunda da boş zaman aktiviteleri için daha fazla zaman kazanmamıza yol açmıştır. Ama birçok insan kazandıkları bu boş zamanları sporsal aktivitelerle doldurmayı değil, hareketsiz bir yaşam tarzını seçmektedirler. Her ne kadar insan bedeni hareket etmek ve zorlu fiziksel aktivitelere katılabilecek biçimde düzenlenmiş olsa da egzersiz, ortalama bir yaşam biçiminin günlük uğraşları arasında değildir (49).

Çok yalın bir açıklama ile “Hareketler yolu ile vücudun eğitilmesi” anlamına gelen beden eğitimi, genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Bugün sporun bir eğitim aracı olarak çocuğun her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Beden eğitimi yolu ile özünde “eğitilebilir bir varlık” olan insana; yaşamının çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve ihtiyarlık dönemlerinde karşılaşacağı belirli güçlükleri yenebilmesi için bir tür yardım yapılmaktadır. Evrendeki diğer canlılardan ayrıcalıklı bir fizik yapıya sahip olan insanın, vücudunu geliştirip, güçlendirmek gibi bir yükümlülüğü de bulunmaktadır (18).

İşte bu bağlamda karşımıza yeni bir terim olarak fitness çıkmıştır. Fitness ise günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla

geçirebilecek gerekli enerjiye sahip, ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak anlamını taşımaktadır (49). Daha kısa olarak ise fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilmek için gerekli olan kazanılmış özelliklerdir. Fitnes kelimesi bu çalışmada fiziksel uygunluk anlamında kullanılmıştır. Fiziksel uygunluğun unsurları ise başlıca ;

- Kalp solunum dayanıklılığı,
- Kasal dayanıklılık,
- Kas kuvveti,
- Kas gücü,
- Sürat,
- Esneklik,
- Çeviklik,
- Denge,
- Reaksiyon zamanı ve
- Beden kompozisyonunu ' olarak ele alınmıştır.( 30, 41, 48, 49, 54, 55,65)

Fiziksel olarak aktif yaşam, yaşam beklentisini artırabilir (40), ve bütünüyle ölüme neden olabilecek risklerin (koroner kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kanser, şişmanlık ve kas iskelet rahatsızlıkları) oranını azaltır (59). Yaşlanmadan dolayı ortaya çıkan kemik minareleri kaybı üzerinde fiziksel aktivitelerin önemli etkileri de görülmüştür. Kaygıyı azaltmakta ve kişinin moralinin yükseltebilmektedir. Hareketsiz bir yaşam sonucu ise şişmanlık riski artmaktadır ve yüksek seviyelerde hipertansiyona, kolesterole ve koroner kalp hastalıklarına sebep olabilmektedir (42).

Düzenli fiziksel aktivite erken ölümleri de önlemekte, yaşamın kaliteli olarak sürdürülmesine destek olmaktadır. Günde 150 kcal ya da haftada 1000 kcal enerji tüketmeyi sağlayan orta düzeyde bir egzersiz birçok yararlar sağlamaktadır. Bu miktardaki egzersiz Koroner kalp hastalığını %50, yüksek tansiyon, diyabet ve kolon kanser riskini %30 azaltmaktadır (49).

Fiziksel uygunluk ve sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel uygunluk geliştikçe sağlıkla ilişkili riskler azalır ve yaşamdan beklentiler artar. Aşırı miktarda egzersiz sağlığı bozucu olabilir. Fiziksel uygunluk çalışmaları yararları olduğu kadar riskleri de taşır. Çok fazla egzersiz, kas ve iskelet yaralanmalarına, bağışıklık sistemini baskılamaya ve enfeksiyonlara karşı direnci azaltmaya çok fazla ağırlık kaybı da hormonal problemlere ve mineral kaybına neden olur. Buna göre, sağlık için düzenli, kurallı, orta düzeyde aktivite yararlıdır. Fitnessin sağlıkla ilişkili diğer yönleri sağlıklı beslenme, geliştirilmiş ağırlık kontrolü, sigarayı azaltma ya da bırakma, stresin azaltılması ve iyi uyku düzenidir (49).

**Tablo3.1:** Sağlıklı yaşam amaçlı değişik yaş grupları için planlanan spesifik fiziksel aktiviteler (27).

Sağlıklı Yaşam hedefleri	Fiziksel Aktivite Planı
<p><b><u>1 – 14 Yaşlarındaki ocuklar:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Optimal fiziksel gelişme ve büyüme.</li> <li>. Yeterli fizyolojik gelişme.</li> <li>. Bir yetişkin gibi beceri ve hobiler edinebilme.</li> <li>. Koroner kalp hastalıkları riskini azaltmak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Büyük kas kitlelerine yönelik alışmalar. Yer çekimine karşı yapılan aktiviteler. Dirençli alışmalar ve esneklik egzersizleri.</li> <li>. Orta Őiddetten yüksek Őiddete doğru yapılan çalışmalar.</li> <li>. Günde 30 dakikalık bir veya iki çalışma.</li> <li>. Her gün çalışma yapma.</li> <li>. Okulla ev arasındaki aktiviteyi artırmak.</li> </ul>
<p><b><u>15 – 24 Yaş Arası Genç Yetişkinler:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Optimal fiziksel gelişme ve büyüme.</li> <li>. Yeterli fizyolojik gelişme.</li> <li>. Koroner kalp hastalıklarını azaltma.</li> <li>. Bir yetişkin gibi beceri ve hobiler geliştirmek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Geniş kas kitlelerine yönelik egzersizler, dinamik kuvvet ve esneklik çalışmaları.</li> <li>. Orta Őiddetten yüksek Őiddete alışmalar (%50 max – VO<sub>2</sub> ).</li> <li>. Her bölümde 30 dakika fazla çalışma.</li> <li>. Asgari iki günde bir çalışma.</li> <li>. Okul ve arasındaki aktiviteyi artırmak.</li> </ul>

Sınıf ğretmenleri ilköğretim okullarındaki beden eğitimi derslerinde fiziksel uygunluk kavramlarını ve aktivitelerini destekleyerek pekiştirebilirler. Ancak lkemizde sınıf ğretmenlerinin bu konuda yeterli bilgi ve uygulama becerisine sahip olmadıkları söylenebilir (17). Petray' a (1994) göre bilişsel ya da teorik deneyime dayanan anlamlı bir fiziksel uygunluk sağlayabilmek için en etkili yol beden eğitimi dersleri olabilir (61). Buna yanında, fiziksel uygunlukla ilgili bilişsel, davranışsal ve etkili bilgilerin beden

eğitimi derlerinin mufredat programlarında yer alması gerektiği önerilmiştir (13). Öğrenciler, anlatıma yöntemine dayanan derslerle, temel fiziksel uygunluk komponentlerini öğrenebilir ve daha sonra bu öğrendiklerini beden eğitimi derslerinde hayata geçirebilirler (14). Bu görüşlere alternatif olarak Petray (1994) beden eğitimi derslerinde zaman kaybetmemek için fiziksel uygunlukla ilgili kısa ev ödevleri verilebileceğini önermiştir (61). Okullarda öğrencilere egzersizle ilgili ya da fiziksel uygunlukla ilgili konular verilerek bunlarla ilgili kompozisyonlar yazdırılarak öğrencilerin bu konuda ( bilişsel alanda ) eğitilmeleri sağlanabilir (32). Bunun yanında bütün okulun katılımıyla bir hafta ya da ay fiziksel uygunluğu destekleyici, öğretici ve egzersiz alışkanlığı kazandırıcı faaliyetleri kapsayan spor haftası ya da spor ayı olarak belirlenebilir. Zaten okullardaki beden eğitimi dersi etkinliklerinin amaçlarından bazıları da bu görüşleri destekler niteliktedir.

Bu amaçlardan bazıları şunlardır.

- 1- Bütün Organ ve Sistemlerini Seviyesine Uygun Olarak Güçlendirme ve Geliştirebilme.
- 2- Sinir, Kas ve Eklem Koordinasyonunu Sağlayabilme.
- 3- İyi Duruş Alışkanlığı Edinebilme.
- 4- Beden Eğitimi ve Sporun Sağlığa Yararların Kavrayarak, Boş Zamanlarını Spor Faaliyetleri İle Değerlendirmeye İstekli Olabilme.(38, 39)

Bu tür amaçlara ise haftada birkaç saatlik beden eğitimi dersleri ile ulaşılması mümkün olmayacağından, bu durum ders dışı eğitim ve öğretim faaliyetleri yönetmeliğinin 4. maddesinde şöyle açıklanmaktadır:

“Ders dışı eğitim ve öğretim faaliyetleri”, öğrencinin, zamanını kendisi plânlayarak bilgi, beceri ve tutum alanlarında ilgi ve istidadı doğrultusunda büyüme ve gelişmesini, ders dışında, kendi kendine ve gücü oranında gerçekleştirme ve disipline etme faaliyetini, ifade eder (66).

Örgün eğitimi bağlayan bu amaçlar, beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerinin okul içinde derslerde ve okul sonrası egzersiz çalışmalarında fiziksel uygunluklarından ve fiziksel gelişimlerinden birinci derecede sorumlu olduklarını göstermektedir (55). Diğer bir açıdan bu amaçların ana çerçevesi Türk Milli Eğitiminin Genel Amaçları ile aşağıda belirtildiği şekilde çizilmiştir.

“Türk Milletinin bütün fertlerini,

Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek;

İlgi, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazanmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak ”(38,39)

Yapılan araştırmalar Amerika’da her yılki ölümlerin yaklaşık yarısından fazlası yetişkinler için birçok ölümcül faktörden biri olan kalp hastalığıdır (49). Yıllardan beri görülen olay ise kalp hastalığının üç önemli, büyük, risk faktörünün birincisi yüksek kan basıncı, ikincisi yüksek kan kolesterolü, üçüncüsü ise sigara içme alışkanlığıdır. Ayrıca 1992’de Amerikan Kalp Sağlığı Birliği bu üç risk faktörünün yanına bir dördüncü büyük risk faktörü olarak hareketsiz yaşam stilini eklemiştir. Ek olarak Surgeon General ‘in son zamanlarındaki bildirisi de kesin olarak desteklemektedir ki fiziksel aktivitenin artışı, az düzeyde fiziksel aktiviteye göre ihtiyaç duyulan bir fayda sağlamaktadır (41,42,47).

Ne yazık ki çocuklar tehlikeli seviyelerde hareketsiz bir yaşam stilini seçebilirler. Çocukların bu seçimi yapması ise beden eğitimciler, egzersiz bilimcileri ve sağlık koruma uzmanları için kaygı uyandırıcı bir olgudur (41). Cevaplanması gereken

en önemli sorulardan biriside sağlık koruma uzmanları ve beden eğitimcileri aktif bir yaşam stilini seçen çocukların sayısını arttırabilmek için ne yapmalıdırlar?

Eğitim bakımından olduğu kadar, sağlıklı bir yaşam sürme ve spor yapma alışkanlığına sahip olma bakımından da, spor yapmaya erken yaşlarda başlamayı öngören bir dizi gerekçe sayılabilir. Çocukluk döneminde yapılan spor yalnız çocuklukta değil, ileriki yaşlarda da fizyolojik fayda sağlar (42). Çocukluk döneminde bu alışkanlığı edinmemiş birçok yetişkin hareketsiz yada kısmen aktif bir yaşam sürmektedirler. Küçük yaşlarda bu alışkanlığı edinen insanlar, aktif yaşam tarzlarına bağlı olarak daha uzun ve hayattan zevk alarak, kaliteli bir yaşam sürme imkanına sahip olabilirler (55).

Ayrıca çocuklukta yapılacak sporun üst düzeyde verim geliştirmedeki önemini belirten bazı görüşler şöyle sıralanabilir:

- Çocuklukta spor için gerekli olan öğrenme motivasyonları ve verim motivasyonu geliştirilmezse, üst düzeyde güç geliştirmeye uygun yaşlara gelindiğinde bireyin kendini spora adanması söz konusu olamaz.
- Temel teknikler yanlış ve kontrolsüz olarak öğrenilirse yanlış hareket biçimleri ortaya çıkar, bu da sporcuyu strese sokar, sporcu özgüvenini kaybeder. Daha sonra bu yanlışları düzeltmek çok zor olur.
- Spor, çocuğun büyümesinde, olgunlaşmasında, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynayacağı için onun hayatına erken yaşlarda girmelidir. (46)

Hiç şüphesiz, motivasyon sporun önemli bir parçasıdır. Kişilik özellikleri bakımından içe dönük veya dışa dönük olan bir sporcu ruhsal olarak yeterince hazır olmadığında sporsal öğrenme konusunda eksiklikler doğabilir (18). Tüm bunlara ek olarak motorsal yetileri gelişmiş ve fiziksel uygunluk seviyesi yükselmiş olan bir çocuğun kendine güven duygusunun gelişeceği düşüncesi akla yatkındır.

Okullarda sportif çalışmalara katılmanın veya katılmamanın öğrencilerde benlik saygısı üzerine etkisinin olup olmadığı araştırmacılar tarafından sorgulanan bir konudur.

Bir aktivite biçimi olarak ele alınan sporun çocuğun benlik saygısı gelişimi açısından etkili olabileceği düşünülmektedir.

### 3.1. Fiziksel Uygunluk.

Fiziksel uygunluk bir çok şekilde tanımlanabilir. “Günlük yaşantımızdaki görevlerimizi yerine getirirken, acil durumlar için ve boş zaman uğraşlarını zevk alarak yerine getirebilmek için yeterli enerji birikimine sahip olmak.” Yapılan en geniş tanımlardan birisidir.

Günlük yaşantıda genel olarak çalışırsınız ve boş zamanlarınız olur, işte bu boş zamanları değerlendirmenin çeşitli yolları olabilir. Burada şu soruyu kendimize sorabiliriz, bu zamanın bir bölümünü neden spor yaparak geçirmeyelim? Çünkü açıkça ortadadır ki hareketsiz yaşama bağlı olarak bazı rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (2). Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilişkili olan tanımlarında genellikle hastalık riski faktörleri ile bağlantılı unsurlar baz alınmıştır. Bu unsurlar ise kas kuvveti, dayanıklılığı, esneklik, aerobik kapasite ve vücut kompozisyonu olarak tanımlanmaktadır. (12,26,52,55)

### 3.2. Fiziksel Uygunluk Testlerinin Beden Eğitimi Derslerindeki Önemi

Fiziksel uygunluk testlerinin okullarda beden eğitimi derslerinde kullanılması, öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerinin bilinmesi ve geliştirilmesi açısından oldukça faydalı bir yol olabilir. Ayrıca yapılan bu testler sayesinde yetenekli öğrencilerin tespiti ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirilmeleri yapılabilir. Yapılan bu çalışmada testlerin bu yönü üzerinde durulmamış, tüm öğrencilerin fiziksel uygunlukları tespit edilip, derslerin ve ders dışı etkinliklerin fiziksel uygunluk seviyeleri üzerine etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Bilindiği gibi beden eğitimi öğretmenleri sadece okuldaki yetenekli öğrencilerin değil, tüm öğrencilerin fiziksel uygunlukları ile ilgilenmelidir. Çalışmanın amaçlarından birisi öğrencilerin fiziksel kapasitelerini üst seviyelere çekmek olduğu için öncelikle çocukların fiziksel uygunluk seviyelerinin ne olduğunun bilinmesi gerekir. Elbetteki her yaşın ve her dönemin belirli özellikleri olduğu gibi aynı yaş ve dönem içindeki çocukların da bireysel farklılıkların olacağı



açıktır. Beden eğitimi derslerinde fiziksel uygunluk testlerinin kullanılması sayesinde tüm öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyeleri tespit edilebilir ve özel olarak çalışma programları geliştirilebilir. Testler belirli aralıklarla tekrar edilerek yapılan çalışmaların etki derecesi de ölçülebilir. Bu yüzden, kullanılacak testlerin seçiminde belirli kriterler göz önünde tutulmalıdır.

#### 1- Testin Öğrencilere Uygunluğu

- a- Yaş: Kullanılacak testleri yaş grubuna uygun olmalı, gerekirse testin amacını bozmayacak değişiklikler yapılmalıdır.
- b- Cinsiyet: Çalışılacak grubun cinsiyeti önemlidir. Özellikle çocuklar için cinsiyetler arası gelişim farkları göz önünde tutulmalıdır. Eğer here iki cinsle aynı anda çalışma yapılacaksa, her iki cins için de uygulanabilir testler seçilmelidir.
- c- Yetenek Seviyeleri: Bazı testlerin sonuçlarını öğrencilerin kişisel yetenek seviyeleri etkileyecektir. Örnek verecek olursak yine bir mil koşu/yürüyüş testinde, aerobik kapasiteleri aynı olmasına rağmen, koşu tekniğini bilen öğrenci, bilmeyen öğrenciye göre daha iyi derece elde edebilir. Bu, mekik testi, dikey sıçrama testi veya başka bir test içinde performansı etkileyen bir faktör olacaktır.
- d- Bireysel Farklılıklar: Öğrencilerin vücut ağırlıkları veya boy farklılıkları otur – eriş ya da barfiks testleri gibi bazı testler için sonucu etkileyici bir faktör olacaktır. Ayrıca bunun yanında öğrencilerin teste konsantre olabilme seviyeleri de sonucu direkt olarak etkileyecektir.

2- Testin Amaca Uygunluğu: Hangi testin neden seçildiğine karar verilmiş olmalıdır. Örneğin, amaç kalp solunum sisteminin dayanıklılığının ölçülmesi iken,



dikey sıçrama testinin seçilmesi amaca uygun olmaz. Yani araştırmacının seçtiği test, ölçmek istediği kriterleri ölçer durumda olmalıdır. (55)

### 3.3. Motor Özellikler

#### 3.3.1. Kuvvet

Bir kas veya kas gruplarının, bir dirence karşı koyabilme yeteneğine kuvvet denir. Kuvveti geliştirmek kendi seviyesini yükseltmek isteyen tüm sporcular için birincil bir gereksinimdir. Örneğin bir voleybolcunun daha iyi bir smaç yapabilmesi için iyi bir sıçrama yeteneğine gereksinimi vardır. Sıçrama yeteneği ise ilgili kasların kuvvet seviyesi ile bağlantılıdır. Birçok literatürde kuvvet maksimal kuvvet, kuvvette dayanıklılık ve çabuk kuvvet olarak üç ana başlıkta incelenmiştir.(9,10,22,46,58) Bunun yanında antrenörler ya da öğretmenler çalışma programı hazırlarken kuvveti genel kuvvet ve özel kuvvet olarak iki ana başlıkta ele almalıdırlar.(46) Öğretmenler için en önemlisi tabi ki genel kuvvettir. Çünkü bir beden eğitimi öğretmenin temel amacı tüm öğrencilerinin genel kuvvet seviyelerini yükseltmek olmalıdır. Öğrenci bir spor dalına yönlendirildiğinde bile antrenmanın başlangıcı genel kuvveti hedefler durumunda olmalıdır. Genel kuvvetle ilgili konulan hedeflere ulaşıldıktan sonra spora özgü özel kuvvet gelişimi çalışmalarına başlanılabilir.

#### 3.3.2. Kuvvet Antrenmanı:

Okul çağındaki çocuklar için öncelikle temel kuvvet gelişimi üzerinde durulmalıdır. Bu amaçla çalışmalarda kuvvete devamlılık ön planda tutulmalıdır. Daha sonraları ise çabuk kuvvet çalışmalarına da yer verilir. Sırt kasları, karın kasları, kol ve bacak kasları ile bu kasların kirişlerine yönelik çalışmalar ön planda tutulmalıdır.

Diğer önemli bir konuda, çalışmaların kendi vücut ağırlığı ile ya da çok küçük ek ağırlıklarla (örneğin boş barla) yapılmasına özen gösterilmesidir. Çünkü aşırı yüklenme gelişim bozukluklarına yol açabilir (46). Büyük kas gruplarına yönelik olan

sıçrama çalışmaları, barda kendini çekme, amut, şnav ve karın kaslarına yönelik egzersizler ön planda tutulmalıdır.

### 3.3.3. Esneklik

Hareketleri büyük bir genlikte uygulama yetisi esneklik, çoğu zamanda hareketlilik olarak tanımlanmaktadır. Esneklik, antrenmanda büyük bir öneme sahiptir. Bir sporcunun becerileri büyük açılarda ve kolay olarak gerçekleştirmesinde önde gelen temel gerekliliktir(10). Bazı hareketlerin başarılı olarak gerçekleştirilebilmesi için gerek duyulandan daha yüksek eklem açısı ve hareket genişliğine sahip olunması gerekir (5).

### 3.3.4. Esneklik Antrenmanı

Sporcular esneklik gelişimi için aşağıdaki üç gruptan oluşan yöntemleri kullanabilirler.

**Aktif Yöntem:** Bir eklem için doruk esneklik düzeyinin sadece bireye özgü kassal etkinlikler aracılığı ile geliştirildiği bir yöntemdir. Bu yöntem, hem agonislerin kasılma ve gevşemelerini, hem de antagonistlerin kuvvet oluşturmalarını açıklamaktadır. Statik yöntem kullanıldığında, söz konusu eklem 6-12 saniye sabit bir bekleme söz konusudur, fakat aktif yöntem esnasında önce eklem için bir bölümü etkin haldedir, daha sonra ise diğer kısım etkin hale getirilir. Bu yöntemde, vücudun çalıştırılan bölümleri salınımlar yaptırılarak aktif hale getirilir.

**Pasif Yöntem:** Bu yöntemde doruk esneklik düzeyine ulaşabilmek için eş ya da ağırlık kullanılmaktadır. İlk konumda eş, bacak ya da kolu tutarak sporcunun etkinliği söz konusu olmadan doruk hareket genliğine kadar yüklenme yapar. Bu yöntem, ayak bileği, kalça, omurga, omuzlar ve el bileği eklemleri için uygulanabilir. Ağırlıkların kullanılması ( bar ve dambıl ) ayak bileği, omuz ve diz esnekliğinin geliştirilmesi için uygundur. Fakat ağırlıkla yapılan çalışmalar kalça ve omurga için önerilmemektedir. Çünkü kullanılacak ağırlıklar, sporcunun ağırlığına asabilir ya da iki üyeyi sınırlarının ötesine zorlayarak kas çekmelerine neden olabilir. Ağırlık kullanımında çok dikkatli olunmalı ve yapılacak çalışmalar denetim altında olmalıdır.

PNF Yöntemi: Eş eklem sınırına kadar sporcunun kol ya da bacaklarını itekler ya da bükür. Ayrıca bu eş, sporcunun etkinliklerinde doruk düzeyde izometrik kasılmaları uygular. Sporcu daha önceden belirlenmiş sınırlarının ötesinde daha geniş bir hareket genişliğinde kol ya da bacağı kaldırır ya da yaklaştırır. Daha sonra sporcu eş tarafından uygulanan dirence karşı üst düzeyde izometrik kasılma uygular. İzometrik kasılma sporcunun fiziksel olarak dayanabildiği bir ölçüde bir çok tekrarlar 5-6 saniye yönetsel ilkelere bağlı olarak uygulanabilir. (9, 43)

Esneklik ile ilgili yapılmış karşılaştırmalı çalışmalarda sözü edilen bu üç grup yöntem arasında etkinlik açısından hiçbir farkın olmadığı bulunmuştur. Çoğu antrenör ve sporcu balistik yöntemin kas çekmelerine neden olabileme ihtimaline karşı statik yöntemi tercih etmektedirler. PNF yöntemi ise sadece kalça ve omuz eklemleri için kullanılabilir olmasına rağmen diğer yöntemlere göre sıkça tercih edilmektedir (10).

Tüm bunların yanı sıra esneklik çalışmaları ile ilgili olarak, genç yaşlarda daha kolay başarılabildiği söylenilebilir (46). Genç sporcular için her antrenman seansında mutlaka yer verilmesi gerekir. Özellikle okul çağındaki sporcularda veya okullarda beden eğitimi derslerinde esneklik çalışmalarına önem verilmelidir. Her antrenmanın ya da beden eğitimi dersinin ısınma evresinde esneklik alıştırmalarına yer verilmelidir. Esneklik çalışmalarına başlamadan önce ise mutlaka en az 10 dakikalık jog ve ısınma alıştırmalarını kapsayan genel bir ısınma evresi koyulmalıdır (9).

### **3.3.5. Okul Çağında Eklem Hareket Genişliği Eğitimi**

Çocuklar için 11-14 yaş arası, omurganın, omuz çemberinin ve kalça eklemlerinin hareket genişliğini geliştirmek için en uygun dönem olduğu kabul edilmektedir. Bu dönemin sonuna kadar ulaşılabilen en iyi düzeye ulaşılmalıdır. Çünkü bundan sonra sadece ulaşılan düzey korunabilmektedir. Bu dönemde öğretmen ya da antrenör hareketlerin doğru yapılması üzerinde durmalıdır (46). Çocuklar kendi kendilerine ısınma hareketlerini yapabilecek duruma getirilmeli ve doğru alıştırmaları seçebilmelidir. Çalışmalar her gün yapılmalı, gerekirse çocuklar ödevlendirilmelidir.

### 3.3.6. Sürat

Sporlarda gerek duyulan en önemli biyomotor yetilerden biride sürat, ya da çok hızlı bir biçimde yol alma veya hareket etme niteliğidir. Sürat terimi üç ögeyi içermektedir.

- a- Tepki süresi (reaksiyon).
- b- Zaman birimi başına hareket etme sıklığı
- c- Verilen bir mesafe üzerinde yer değiştirme hızı.

Bu üç öge bir sprint koşusunda final sonucu ortak olarak etkilemektedir. Ozolin (1971) iki tür süratin varlığından söz etmektedir. Genel sürat, herhangi bir hareketi (motor tepki) hızlı bir biçimde sergileyebilme yetisi olarak tanımlanır. Hem fiziksel genel hazırlık, hem de özel hazırlık genel sürati artırır. Özel sürat, bir alıştırma ya da beceriyi verilen bir süratte sergileyebilme niteliğidir (22). Ayrıca her spora özgüdür ve bir çok durumda başka spor dallarına aktarılamaz ya da dönüştürülemez.

### 3.3.7. Sürat Antrenmanı

Çocuklara yönelik sürat antrenmanlarında, süratte devamlılığa yer verilmemelidir (46). Daha çok teknik çalışmalar ön planda tutulmalıdır. Sürati geliştirmek üzere hareket genişliği çalışmaları ve çabuk kuvvet gelişimi üzerinde durulmalıdır (46). Oyun ve yarışma formatında çalışmalar önerilmektedir. Diğer bir öge olan reaksiyon çalışmalarına da yer verilir. Tüm bunların yanında çalışmaları neşelendirmek amacı ile toplu oyunlardan yararlanılabilir.

Çeşitli çıkış çalışmaları.

Kısa sprintler.

Arttırma koşuları.

Tekniği geliştirici driller.

Komutla reaksiyon çalışmaları vb. Sürat antrenmanları için örnek teşkil edebilir.(46)

### 3.3.8. Dayanıklılık

Belli bir stresi uzun bir süre tolere edebilme yeteneğine dayanıklılık denir.. Kişinin kolay, kolay yorulmaması ya da yorulduğu halde çalışmayı sürdürebilmesi o kişinin dayanıklı olduğuna kanaat getirilmesini sağlar (9). Birçok kaynak tarafından dayanıklılık üç sınıfa ayrılarak incelenmiştir.

a) Kısa Süreli Dayanıklılık: 45 saniye ile 2 dakika arasında tamamlanan bir mesafeyi almak için gerekli dayanıklılık çeşidi anaerobik dayanıklılık ifadesi ile tanımlanır. Kısa süreli aerobik dayanıklılık ise 2-8 dakika süren eforlar için kullanılan bir tanımlamadır.

b) Orta Süreli Dayanıklılık: 8-30 dakika arası süren eforlar için orta süreli aerobik dayanıklılık ifadesi kullanılır.

c) Uzun Süreli Dayanıklılık: 30 dakikadan daha fazla süren koşular ya da eforlar için uzun süreli aerobik dayanıklılık ifadesi kullanılmaktadır.(2,9,10,22,26,68)

### 3.3.9. Dayanıklılık Antrenmanları

Okul çağındaki çocuklara yönelik yaptırılacak çalışmalarda koşu uzunluğunun 3000 m' yi aşmamasına dikkat edilmelidir. 5-10-15 dakikalık devamlı yüklenmeler, kır ve orman koşuları, piramidal dakika koşuları (1-2-3-2-1) ve çeşitli şekillerde dizayn edilebilecek koşu oyunları çalışmalarda kullanılabilir. (46)

### 3.4. Benlik Saygısı

Williams ve Currie (2000) benlik saygısını bir birey olarak kişi kendisini ne ölçüde sevmekte, kabul etmekte ve kendisine ne ölçüde saygı duymakta sorularını ile açıklamaya çalışmışlardır( 67). Williams ve Currie (2000) benlik saygısına ilişkin iki farklı kuramsal görüşten bahsetmişlerdir.. Bunlardan birincisinde, benlik saygısı bireyin belirli bir alanda algılanan başarısının oranı olarak görülmektedir ki birey burada başarıya odaklanmıştır. İkinci görüşe göre benlik saygısı kişinin kendisi için önemli

olan kişilerin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algısıdır (67). Benlik saygısı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler yoğun olarak araştırılmıştır. Düşük benlik saygısı, düşük yaşam tatmini, yalnızlık, depresyon, anksiyete, alınganlık ve sinirlilikle ilişkilidir (62). Yüksek benlik saygısı, ailedeki aitlik algısıyla ilişkisi vardır. Ayrıca yüksek benlik saygısı, okullarda akademik başarı ile içsel kontrol, yüksek ailevi kabul ve olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunmuştur.

Erken adölesan dönemi boyunca benlik saygısı fiziksel gelişiminde içinde olduğu birçok faktör tarafından etkilenmektedir. Ergenlik zamanı (erken, zamanında ve geç) benlik saygısını etkilemektedir. Ergenlik zamanı, fiziksel değişimlere neden olup beden imajı algısını ve kendi bedeninden memnun olmasını etkilemektedir. Son zamanlarda ergenlik dönemindeki çocuklar üzerine yapılan araştırmalarla ergenlik zamanının hem bedensel imaja ilişkin algı hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (67).

Ergenlik zamanına ilişkin iki temel teori vardır. Bunlardan birincisi olan Sapma Hipotezinde (The Deviance Hypothesis) ergenlik zamanı ister erken ister geç olsun zamanında gerçekleşmeyen ergenlik, adölesanların adaptasyonunda sorunlara neden olur çünkü ergenlik zamanı adölesanları sosyal olarak farklı bir kategoriye sokar. İkinci hipotezde Gelişimsel Sınır Hipotezi (Developmental Stage Termination Hypothesis)'dir. Bu hipoteze göre erken olgunluk gelişim sürecinde genci riske sokar, çünkü onun bir takım rolleri ve aktiviteleri yerine getirebilmesi için gerekli olan beceriler henüz gelişmemiştir. Yani bu bakış açısıyla, ergenlik zamanının bedensel imaj ve benlik saygısıyla ilişkisinin olduğunu söylenebilir (67).

#### **3.4.1. Ergenlik Zamanı ve Bedensel İmaj**

Ergenlik dönemi boyunca gelişen tutumlar ve kişinin fiziksel görünümü ile ilgili algıları kendini kabulün gelişimde önemli bir noktadır. Kızlar ergenliğe ulaştıklarında çeşitli fiziksel reaksiyonlar sonucunda bedensel görünümleri değişmektedir (62). Bedensel tatminsizliğin boyutları cinsiyete göre değişmekte olup kızlarda daha farklı olmaktadır (67).

Erken olgunlaşan kızlar kendi yaş grubundakilere göre kilolarından şikayetçidirler, yani erken olgunlaşanlar görünüşleri açısından bir memnuniyetsizlik sergilemektedirler. Ergen olgunlaşan kızlarla karşılaştırıldığında zamanında ve geç olgunlaşanlar daha olumlu bedensel algıya sahiptirler (62).

Buna göre bedensel görünümün, bedensel imajı ve dolayısı ile benlik saygısını etkilediği söylenebilir.

### 3.4.2. Bedensel İmaj ve Benlik Saygısı

Kızlarda ergenlik dönemi boyunca bedensel imajlar ve benlik saygısı arasında ilişki olduğunu gösteren oldukça çok literatür bulunmaktadır. Araştırmalardan elde edilen bulgular, bedensel görünüm ve kilo açısından memnuniyetsizliği olan kızların diğerlerine göre daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir (7). Rosemberg'in Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scala-Rosemberg, 1965) ve Coopersmith'in Benlik Saygısı Envanteri (Coopersmith Self-Esteem Inventory-Coopersmith, 1967) kullanılarak yapılan çeşitli araştırmalarda buluşa erken ve geç giren kız adölesanların benlik saygısı ölçümlerinde farklılıklar elde edilmiştir. Araştırmalarda beden imajına ilişkin hislerle benlik saygısının düzeyi arasında ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur(62). Kişinin bedensel algısı kız adölesanlarda benlik saygısının kestirilmesine yardımcı olmaktadır (67).

### 3.4.3. Spor ve Benlik Saygısı

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Bireyin kendini algılamasını, çevresindeki nesnelere karşı algılarını ve bütün bu algılara verilen değerleri içermektedir. Benlik kavramının beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur.



Beden eğitimi ve spor çalışmaları, öğrencilerin sadece fiziksel gelişimlerinde değil, bunun yanında kişilik gelişiminde ve sosyalleşmesinde de etkilidir. Motorsal testlerle eşit yeteneklere sahip olduğu saptanan sporcuların, sportif eylemlerde farklı başarı göstermelerinin nedenleri üzerindeki çalışmalar, bilim adamlarını bu başarı farkını belirleyen nedenlerden biri olarak da ; “sporcuların psikolojik yapılarının farklılığından ileri gelebileceği” görüşünde birleştirmiştir. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde başarıyı etkileyen bir faktör olan kişilik faktörü, aynı zamanda yapılan spor çalışmaları sonrası ortaya çıkan bedensel gelişimden de etkilenmektedir

Çocuklar 12-20 yaşları arasında çocukluktan yetişkinliğe uzanan ergenlik döneminde, biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda olgunlaşma sürecinden geçerler. Ergen, uygun ve gerçekçi bir benlik kavramı (self concept) geliştirebilmek için yanlış-doğru, önemli-önemsiz kavramlarını içeren bir değer sistemi geliştirme ve kendini bulma çabası içindedir . Sıklıkla nasıl biri olduğu, ne olmak istediği konusunda sorular sorar. Bunlar, benlik arayışı sorularıdır. Bu bilgiler ışığı altında sporun, bu yaş grubundaki öğrencilerde benlik saygısını geliştireceği düşünülmektedir. (6,7,16,63)



#### 4. BULGU VE YORUMLAR

##### 4.1. Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Bulgular

**Tablo 4.1:** Deney Ve Kontrol Gruplarından Elde Edilen Fiziksel Uygunluk Öntest Puanlarının Sontest Puanları İle Karşılaştırılması

GRUPLAR	N	Öntest Puan Ort.	Sontest Puan Ort.	Puan Farkı	t	p
<b>800 M Koşu Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu	88	11,96	13,91	1,95	13,734	0,000
Kontrol Grubu	86	10,27	10,32	0,05	0,547	0,586
<b>Dikey Sıçrama Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu	88	7,73	10,46	2,73	15,040	0,000
Kontrol Grubu	86	6,39	7,21	0,82	5,631	0,000
<b>30 M Koşu Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu	88	11,07	12,48	1,41	16,512	0,000
Kontrol Grubu	86	9,19	9,36	0,17	1,767	0,081
<b>Otur Eriş Esneklik Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu	88	8,49	12,71	4,23	20,534	0,000
Kontrol Grubu	86	7,96	8,44	0,49	5,000	0,000
<b>1 Dakika Mekik Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu	88	9,13	12,23	3,10	21,190	0,000
Kontrol Grubu	86	7,49	7,71	0,22	2,334	0,022
<b>Toplam Fiziksel Uygunluk Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu	88	48,37	61,79	13,42	36,076	0,000
Kontrol Grubu	86	41,29	43,05	1,76	7,375	0,000

Tablo 4.1’de çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin 800 m testi istatistiksel değerlerine bakıldığında, öntest ortalama puanının 11,96, sontest ortalama puan değerinin de 13,91 olduğu görülmektedir. Ortalama farkı ise 1,95 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 3,734$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Kontrol grubu öğrencilerinin 800 m öntest

ortalama puan değeri 10,27, sontest ortalama değeri de 10,32'dir. Ortalama farkı 0,05 puandır. İstatistiksel açıdan ( $t = 0,547$ ) anlamlı bir fark yoktur.

Tabloda da görüldüğü gibi deney grubu öğrencilerinin dikey sıçrama öntest ortalama puan değeri 7,73, sontest ortalama puan değeri ise 10,46'dır. Ortalama farkı ise 2,73 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 15,040$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı fark vardır. Kontrol grubu öğrencilerinin dikey sıçrama öntest ortalama puan değeri 6,39, sontest ortalama puan değeri de 7,21'dir. Ortalama farkı 0,82 puandır. İstatistiksel açıdan ( $t = 5,631$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

30 m sürat koşusu testi istatistiksel değerleri incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin öntest ortalama puan değerinin 11,07, sontest ortalama puan değerinin de 12,48 olduğu görülmektedir. Ortalama puan farkı ise 1,41 olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 16,502$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı fark vardır. Kontrol grubu öğrencilerinin öntest ortalama puan değeri 9,19, sontest ortalama puan değeri de 9,36'dır. Ortalama farkı 0,17 olarak görülmektedir. İstatistiksel açıdan ( $t = 1,767$ ) anlamlı bir fark yoktur.

Çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin esneklik öntest ortalama puan değeri 8,49, sontest ortalama puan değeri de 12,71'dir. Ortalama farkı ise 4,23 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 20,534$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Kontrol grubu öğrencilerinin esneklik öntest ortalama puan değeri 7,96, sontest ortalama puan değeri de 8,44'dır. Ortalama farkı 0,49 puan olarak hesaplanmıştır. İstatistiksel açıdan ( $t = 5,000$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

1 dakika mekik testi istatistiksel değerleri incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin öntest ortalama değeri 9,13 puan, sontest ortalama değeri de 12,23 puan olarak görülmektedir. Ortalama farkı ise 3,10 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 21,190$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Kontrol grubu öğrencilerinin öntest ortalama değeri 7,49 puan, sontest ortalama değeri 7,71 puan ve ortalama farkı da 0,22 puandır. İstatistiksel açıdan ( $t = 2,334$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir fark vardır.

Tabloya bakıldığında deney grubunun toplam fiziksel uygunluk öntest ortalama puanının 48,37, sontest ortalama puanının 61,79 ve öntest sontest puan farkının da 13,42 olduğu görülmektedir. Buna göre istatistiksel olarak ( $t = 36,076$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Kontrol grubuna bakıldığında ise toplam fiziksel uygunluk öntest ortalama puanının 41,29, sontest ortalama puanının 43,05, öntest sontest puan farkı ortalamasının da 1,76 olduğu görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 7,375$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 4.2:** Deney Grubu Kız Ve Deney Grubu Erkek Öğrencilerinden Elde Edilen Fiziksel Uygunluk Öntest Puanlarının Sontest Puanları İle Karşılaştırılması

GRUPLAR	N	Öntest Puan Ort.	Sontest Puan Ort.	Puan Farkı	t	p
<b>800 M Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu Kızlar	38	9,33	11,64	2,31	9,165	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	13,96	15,64	1,68	11,060	0,000
<b>Sıçrama Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu Kızlar	38	9,41	12,07	2,66	10,376	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	6,45	9,23	1,81	10,909	0,000
<b>30 M Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu Kızlar	38	9,81	11,40	1,59	10,064	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	12,02	13,30	1,28	14,512	0,000
<b>Esneklik Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu Kızlar	38	9,84	13,80	3,97	15,408	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	7,46	11,88	4,42	14,539	0,000
<b>Mekik Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu Kızlar	38	8,37	11,88	3,51	14,543	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	9,71	12,49	2,78	16,464	0,000
<b>Toplam Fiziksel Uygunluk Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Deney Grubu Kızlar	38	46,76	60,80	14,05	24,285	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	49,59	62,54	12,95	27,001	0,000

Tablo 4.2 incelendiğinde, öncelikle çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinin 800 m koşu testi istatistiksel değerleri görülmektedir. Buna göre deney grubu kız öğrencilerinin 800 m öntest ortalama puan değeri 9,33, sontest ortalama puan değeri de 11,64'dür. Ortalama farkı ise 2,35 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 9,165$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Deney grubu erkek öğrencilerinin 800 m koşu testi istatistiksel değerleri incelendiğinde öntest ortalama puan değerinin 13,96, sontest ortalama puan değerinin de 15,64 puan olduğu görülür. Ortalama farkı ise 1,68 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 11,060$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tabloda da görüldüğü gibi çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerin dikey sıçrama öntest ortalama puan değeri 9,41, sontest ortalama puan değeri de 12,07'dir. Ortalama farkı ise 2,66 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 10,376$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Deney grubu erkek öğrencilerin dikey sıçrama öntest ortalama puan değeri 6,45, sontest ortalama puan değeri 9,23 ve ortalama farkı ise 2,79 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 10,909$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.2'de çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinin 30 m koşu testi istatistiksel değerlerine bakıldığında öntest ortalama puan değerinin 9,81, sontest ortalama puan değerinin 11,40, ve ortalama farkının ise 1,59 puan olduğu görülmektedir. İstatistiksel açıdan ( $t = 10,064$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Deney grubu erkek öğrencilerin 30 m öntest ortalama puan değeri 12,02, sontest ortalama değeri 13,30 ve ortalama farkı da 1,28 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 14,512$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tabloda da görüldüğü gibi çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerin esneklik öntest ortalama puan değeri 9,84, sontest ortalama puan değeri 13,80 ve ortalama farkı da 3,97 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 15,408$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Deney grubu erkek öğrencilerin esneklik öntest ortalama puan değeri 7,46, sontest ortalama puan değeri ve ortalama farkı da 4,42 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 14,539$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinin 1 dakika mekik öntest ortalama puan değeri 8,37, sontest ortalama puan değeri 11,88 ve ortalama farkı da 3,51 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 14,543$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Deney grubu erkek öğrencilerin 1 dakika mekik öntest ortalama puan değeri 9,71, sontest ortalama değeri ise 12,49 ve ortalama farkı da 2,78 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 16,464$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.2'ye bakıldığında son olarak deney grubu kız öğrencilerin toplam fiziksel uygunluk öntest ortalama puanının 46,76, sontest ortalama puanının 60,80 ve öntest sontest puan farkının da 14,05 olduğu görülmektedir. Buna göre istatistiksel olarak ( $t = 24,285$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Deney grubu erkek öğrencilerin toplam fiziksel uygunluk öntest ortalama puanının 49,59, sontest ortalama puanın 62,54, öntest sontest puan farkı ortalamasının da 12,95 olduğu görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 27,001$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 4.3:** Kontrol Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerinden Elde Edilen Fiziksel Uygunluk Öntest Puanlarının Sontest Puanları İle Karşılaştırılması

GRUPLAR	N	Öntest Puan Ort.	Sontest Puan Ort.	Puan Farkı	t	p
<b>800 M Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Kontrol Gr. Kızlar	40	8,96	8,85	-0,11	0,745	0,461
Kontrol Gr. Erkekler	46	11,41	11,60	0,19	1,543	0,130
<b>Sıçrama Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Kontrol Gr. Kızlar	40	7,90	8,60	0,70	4,083	0,000
Kontrol Gr. Erkekler	46	5,07	6,00	0,93	4,043	0,000
<b>30 M Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Kontrol Gr. Kızlar	40	7,17	7,54	0,37	2,395	0,022
Kontrol Gr. Erkekler	46	10,94	10,93	-0,01	0,042	0,967
<b>Esneklik Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Kontrol Gr. Kızlar	40	9,17	9,64	0,47	3,230	0,003
Kontrol Gr. Erkekler	46	6,90	7,40	0,50	3,790	0,000
<b>Mekik Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Kontrol Gr. Kızlar	40	6,21	6,72	0,52	3,615	0,001
Kontrol Gr. Erkekler	46	8,60	8,57	-0,03	0,281	0,780
<b>Toplam Fiziksel Uygunluk Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>						
Kontrol Gr. Kızlar	40	39,41	41,36	1,96	5,181	0,000
Kontrol Gr. Erkekler	46	42,93	44,52	1,59	5,232	0,000

Tablo 4.3’de öncelikle çalışmaya katılan kontrol grubu kız öğrencilerinin 800 m koşu testi istatistiksel değerleri yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi kontrol grubu kız öğrencilerin 800 m öntest ortalama puan değeri 8,96, sontest ortalama puan değeri de 8,85’dir. Ortalama farkı ise 0,11 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = -0,745$ ) anlamlı bir fark yoktur. Kontrol grubu erkek öğrencilerinin 800 m öntest ortalama puan değeri 11,41, sontest ortalama puan değeri de 11,60’dır. Ortalama farkı ise 0,19 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = -1,543$ ) anlamlı bir fark yoktur.

Tabloda da görüldüğü gibi çalışmaya katılan kontrol grubu kız öğrencilerin dikey sıçrama öntest ortalama puan değeri 7,90, sontest ortalama puan değeri de 8,60’dır. Ortalama



farkı ise 0,70 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 4,083$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Kontrol grubu erkek öğrencilerin dikey sıçrama öntest puan ortalama değeri 5,07, sontest ortalama puan değeri de 6,00'dır. Ortalama farkı ise 0,93 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 4,043$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tabloda 4.3'de görüldüğü gibi çalışmaya katılan kontrol grubu kız öğrencilerin 30 m öntest ortalama puan değeri 7,17, sontest ortalama değeri de 7,54'dür. Ortalama farkı ise 0,37 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 2,395$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır. Kontrol grubu erkek öğrencilerin 30 m öntest ortalama puan değeri 10,94, sontest ortalama değeri de 10,93'dür. Ortalama farkı ise -0,01 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 0,042$ ) anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tabloya göre çalışmaya katılan kontrol grubu kız öğrencilerin esneklik öntest ortalama puan değeri 9,17, sontest ortalama değeri 9,64 ve ortalama farkı da 0,47 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 3,230$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Kontrol grubu erkek öğrencilerin esneklik öntest ortalama puan değeri 6,90, sontest ortalama puan değeri ise 7,40'dır. Ortalama farkı ise 0,50 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 3,790$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tabloda da görüldüğü gibi çalışmaya katılan kontrol grubu kız öğrencilerin 1 dakika mekik öntest ortalama puan değeri 6,21, sontest ortalama puan değeri 6,73 ve ortalama farkı ise 0,52 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 3,615$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Kontrol grubu erkek öğrencilerin 1 dakika mekik öntest ortalama puan değeri 8,60, sontest ortalama puan değeri ise 8,57'dir. Ortalama farkı ise -0,03 puan olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel açıdan ( $t = 0,281$ ) anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.3'e bakıldığında, son olarak, kontrol grubu kız öğrencilerin toplam fiziksel uygunluk öntest ortalama puanının 39,41, sontest ortalama puanının 41,36 ve öntest sontest puan farkının da 1,96 olduğu görülmektedir. Buna göre istatistiksel olarak ( $t = 5,181$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Deney grubu erkek öğrencilerin toplam fiziksel uygunluk öntest ortalama puanının 42,93, sontest ortalama puanın 44,52, öntest sontest puan farkı ortalamasının da 1,59 olduğu görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 5,232$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

## 4.2.Coopersmith Özsaygı Envanterlerinden Elde Edilen Bulgular

**Tablo 4.4:** Coopersmith Özsaygı Envanterinden Elde Edilen Öntest Puanları İle Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

GRUPLAR	N	Öntest Puan Ort	Sontest Puan Ort	Puan Farkı	t	p
Deney Grubu	88	62,68	64,43	1,75	6,177	0,000
Kontrol Grubu	86	60,86	62,16	1,30	4,854	0,000
Deney Grubu Kızlar	38	62,63	65,05	2,42	5,003	0,000
Deney Grubu Erkekler	50	62,72	63,96	1,24	3,843	0,000
Kontrol Grubu Kızlar	40	61,50	62,30	0,80	2,082	0,044
Kontrol Grubu Erkekler	46	60,30	62,04	1,74	4,755	0,000

Tablo 4.4'de öncelikle çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin Coopersmith Özsaygı Envanteri istatistiksel değerleri yer almaktadır. Bu değerlere göre deney grubu öğrencilerinin öntest ortalama puanı 62,68, sontest ortalama puanı ise 64,43'dür. Ortalama farkı 1,75 puandır. İstatistiksel açıdan ( $t = 6,177$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.4'de çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin Coopersmith Özsaygı Envanteri istatistiksel değerlerine bakıldığında öntest ortalama puanının 60,86, sontest ortalama puanının 62,16, ortalama farkının ise 1,30 puan olduğu görülmektedir. İstatistiksel açıdan ( $t = 4,854$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tabloda çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerin Coopersmith Özsaygı Envanteri istatistiksel değerleri incelendiğinde, öntest ortalama puanının 62,63 sontest ortalama puanının 65,05 ve ortalama farkının da 2,42 puan olduğu görülür. İstatistiksel açıdan ( $t = 5,003$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tabloda çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin Coopersmith Özsaygı Envanteri istatistiksel değerleri incelendiğinde, öntest ortalama puanının 62,72 sontest ortalama puanının 63,96 ve ortalama farkının da 1,24 puan olduğu görülür. İstatistiksel açıdan ( $t = 3,843$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.4'de çalışmaya katılan kontrol grubu kız öğrencilerin Coopersmith Özsaygı Envanteri istatistiksel değerlerine bakıldığında, öntest ortalama puanının 61,50 sontest



ortalama puanının 62,30 ve ortalama farkının da 0,80 puan olduğu görülmektedir. İstatistiksel açıdan ( $t = 2,082$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.4'de çalışmaya katılan kontrol grubu erkek öğrencilerin Coopersmith Özsaygı Envanteri istatistiksel değerlerine bakıldığında, öntest ortalama puanının 60,30 sontest ortalama puanının 62,04 ve ortalama farkının da 1,74 puan olduğu görülmektedir. İstatistiksel açıdan ( $t = 4,755$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

### 4.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalardan Elde Edilen Bulgular

**Tablo 4.5:** Deney Ve Kontrol Grubunun Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Öntest Puanlarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	48,37	7,08	3,352	0,001
Kontrol Grubu	86	41,29			
Sontest Puanlarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	61,79	18,74	8,797	0,000
Kontrol Grubu	86	43,05			
Öntest-Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	13,42	11,66	26,258	0,000
Kontrol Grubu	86	1,76			

Tablo 4.5'de deney ve kontrol grubu öğrencilerinin motorsal beceri testlerinden elde edilen toplam puanlarının istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi deney grubunun öntest puan ortalaması 48,37, sontest puan ortalaması 61,79 ve öntest-sontest puan farkı da 13,42'dir. Kontrol grubunun öntest puan ortalaması 41,29, sontest puan ortalaması 43,05 ve öntest-sontest farkı da 1,76 puandır. Öntest puanlarının karşılaştırılması sonucu, deney grubunun kontrol grubuna göre 7,08 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 3,352$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır. Sontest puanlarının karşılaştırılması sonucu deney grubunun kontrol grubuna göre 18,74 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 8,797$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır. Deney grubunun öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile kontrol grubunun

öntest-sontest puan ortalamalarının farkı karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 11,66 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 26,258$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

**Tablo 4.6 :** Deney Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Kız Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Öntest Puanlarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	46,76	7,35	2,447	0,017
Kontrol Grubu Kızlar	40	39,41			
Sontest Puanlarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	60,80	19,44	6,644	0,000
Kontrol Grubu Kızlar	40	41,36			
Öntest-Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	14,05	12,09	17,674	0,000
Kontrol Grubu Kızlar	40	1,96			

Tablo 4.6'da deney grubu kız ve kontrol grubu kız öğrencilerin motorsal beceri testlerinden elde edilen toplam puanlarının istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi deney grubu kız öğrencilerinin öntest puan ortalaması 46,76, sontest puan ortalaması 60,80 ve öntest-sontest puan farkı da 14,05'dir. Kontrol grubu kız öğrencilerinin öntest puan ortalaması 39,41, sontest puan ortalaması 41,36 ve öntest-sontest puan farkı da 1,96'dır. Öntest toplam puanlarının karşılaştırılması sonucu, deney grubu kız öğrencilerinin kontrol grubu kız öğrencilerine göre 7,35 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 2,447$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır. Sontest toplam puanlarının karşılaştırılması sonucu deney grubu kız öğrencileri ile kontrol grubu kız öğrencileri arasında deney grubu lehine 19,44 puan fark görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 6,644$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır. Deney grubu kız öğrencilerinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile kontrol grubu kız öğrencilerinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 12,09 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 17,674$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

**Tablo 4.7 : Deney Grubu Erkek Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Toplam Puanlarının Karşılaştırılması**

<b>Öntest Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Aracılığı İle Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Erkekler	50	49,60	6,66	2,262	0,026
Kontrol Grubu Erkekler	46	42,93			
<b>Sontest Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Aracılığı İle Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Erkekler	50	62,54	18,02	5,903	0,000
Kontrol Grubu Erkekler	46	44,52			
<b>Öntest-Sontest Puan Farklarının İlişkisiz Örneklem T Testi Aracılığı İle Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Erkekler	50	12,95	11,36	19,634	0,000
Kontrol Grubu Erkekler	46	1,58			

Tablo 4.7’de deney grubu erkek ve kontrol grubu erkek öğrencilerin motorsal beceri testlerinden elde edilen toplam puanlarının istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi deney grubu erkek öğrencilerinin öntest puan ortalaması 49,60, sontest puan ortalaması 62,54 ve öntest-sontest puan farkı da 12,95’dir. Kontrol grubu erkek öğrencilerinin öntest puan ortalaması 42,93, sontest puan ortalaması 44,52 ve öntest-sontest puan farkı da 1,58’dir. Öntest toplam puanlarının karşılaştırılması sonucu, deney grubu erkek öğrencilerinin kontrol grubu erkek öğrencilerine göre 6,66 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 2,262$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır. Sontest toplam puanlarının karşılaştırılması sonucu deney grubu erkek öğrencileri ile kontrol grubu erkek öğrencileri arasında deney grubu lehine 18,02 puan fark görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 5,903$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır. Deney grubu erkek öğrencilerinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile kontrol grubu erkek öğrencilerinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 11,36 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 19,634$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

**Tablo 4.8:** Deney Grubu Ve Kontrol Grubu Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Gelişim Puanlarının Karşılaştırılması

<b>800M Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	1,95	1,90	11,076	0,000
Kontrol Grubu	86	0,05			
<b>Dikey Sıçrama Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	2,73	1,91	8,157	0,000
Kontrol Grubu	86	0,82			
<b>30M Testi Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	1,41	1,24	9,676	0,000
Kontrol Grubu	86	0,17			
<b>Esneklik Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	4,23	3,74	16,286	0,000
Kontrol Grubu	86	0,49			
<b>Mekik Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	3,10	2,87	16,393	0,000
Kontrol Grubu	86	0,22			

Tablo 4.8'de deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerin motorsal beceri testlerinden elde edilen gelişim puanlarının karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi 800M öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında deney grubunun kontrol grubuna göre 1,90 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 11,076$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

Dikey sıçrama öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında deney grubunun kontrol grubuna göre 1,91 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 8,157$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

30M koşu öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 1,24 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 9,676$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

Otur eriş testi, öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 3,74 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 16,286$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

1 dakika mekik öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 2,87 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 16,393$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

**Tablo 4.9 : Deney Grubu Kız Ve Deney Grubu Erkek Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Gelişim Puanlarının Karşılaştırılması**

<b>800M Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	2,31	0,63	2,267	0,026
Deney Grubu Erkekler	50	1,67			
<b>Dikey Sıçrama Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama)	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	2,66	0,13	0,345	0,731
Deney Grubu Erkekler	50	2,79			
<b>30M Testi Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	1,59	0,31	1,809	0,074
Deney Grubu Erkekler	50	1,28			
<b>Esneklik Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	3,97	0,45	1,089	0,279
Deney Grubu Erkekler	50	4,42			
<b>Mekik Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	3,51	0,73	2,562	0,012
Deney Grubu Erkekler	50	2,78			

Tablo 43,9'da deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrencilerin motorsal beceri testlerinden elde edilen gelişim puanlarının karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi 800M testinde deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrenciler arasında 0,63 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark kız öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 2,267$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

Sıçrama testinde deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrenciler arasında 0,13 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark kız öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 0,345$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

30M testinde deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrenciler arasında 0,45 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark kız öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 1,809$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Esneklik testinde deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrenciler arasında 0,45 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark erkek öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 1,089$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Mekik testinde deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrenciler arasında 0,73 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark kız öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 2,252$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 4.10 : Kontrol Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Motorsal Beceri Testlerinden Elde Edilen Gelişim Puanlarının Karşılaştırılması**

<b>800M Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Kontrol Grubu Kızlar	40	-0,10	0,29	1,579	0,118
Kontrol Grubu Erkekler	46	0,19			
<b>Dikey Sıçrama Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Kontrol Grubu Kızlar	40	0,71	0,22	0,760	0,450
Kontrol Grubu Erkekler	46	0,93			
<b>30M Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Kontrol Grubu Kızlar	40	0,37	0,37	1,982	0,51
Kontrol Grubu Erkekler	46	-0,005			
<b>Esneklik Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Kontrol Grubu Kızlar	40	0,47	0,03	0,160	0,873
Kontrol Grubu Erkekler	46	0,50			
<b>Mekik Öntest Sontest Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Kontrol Grubu Kızlar	40	0,52	0,55	3,005	0,003
Kontrol Grubu Erkekler	46	-0,03			



Tablo 4.10'da kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrencilerin motorsal beceri testlerinden elde edilen gelişim puanlarının karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi 800M testinde kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrenciler arasında 0,29 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark erkek öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 1,579$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Sıçrama testinde kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrenciler arasında 0,22 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark erkek öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 0,760$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

30M testinde kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrenciler arasında 0,37 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark kız öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 1,982$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Esneklik testinde kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrenciler arasında 0,03 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark erkek öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 0,160$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Mekik testinde kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrenciler arasında 0,55 puanlık gelişim farkı vardır. Bu fark kız öğrencilerin lehinedir ve istatistiksel olarak ( $t = 3,005$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlıdır.

**Tablo 4.11 : Deney Grubu Ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması**

Öntest Verilerinin Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	62,68	1,82	0,955	0,341
Kontrol Grubu	86	60,86			
Sontest Verilerinin Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	64,43	2,23	1,237	0,218
Kontrol Grubu	86	62,16			
Öntest-Sontest Farklarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu	88	1,75	0,45	1,146	0,253
Kontrol Grubu	86	1,30			



Tablo 4.11’de deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Coopersmith benlik saygısı envanterinden elde edilen verilerinin istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi öntestlerin karşılaştırılması sonucu, deney grubunun, kontrol grubuna göre 1,82 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,955$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Sontestlerin karşılaştırılması sonucu deney grubunun, kontrol grubuna göre 2,24 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 1,237$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun kontrol grubuna göre 0,45 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 1,146$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

**Tablo 4.12 : Deney Grubu Kız Ve Deney Grubu Erkek Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması**

Öntest Verilerinin Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	62,63	0,09	0,033	0,974
Deney Grubu Erkekler	50	62,72			
Sontest Verilerinin Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	65,05	1,09	0,428	0,670
Deney Grubu Erkekler	50	63,96			
Öntest Sontest Farklarının Karşılaştırılması					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	2,42	1,18	2,105	0,038
Deney Grubu Erkekler	50	1,24			

Tablo 4.12’de deney grubu kız ve deney grubu erkek öğrencilerin Coopersmith benlik saygısı envanterinden elde edilen verilerinin istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi öntestlerin karşılaştırılması sonucu, erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre 0,09 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,033$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Sontestlerin karşılaştırılması sonucu kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre 1,09 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,428$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre 1,18 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 2,105$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 4.13 : Kontrol Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması**

<b>Öntest Puanlarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	40	61,50	1,20	0,432	0,667
Deney Grubu Erkekler	46	60,30			
<b>Sontest Puanlarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	40	62,30	0,26	0,095	0,924
Deney Grubu Erkekler	46	62,04			
<b>Öntest-Sontest Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	40	0,80	0,94	1,768	0,081
Deney Grubu Erkekler	46	1,74			

Tablo 4.13'de kontrol grubu kız ve kontrol grubu erkek öğrencilerin Coopersmith benlik saygısı envanterinden elde edilen verilerinin istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi öntestlerin karşılaştırılması sonucu, kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre 1,20 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,432$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Sontestlerin karşılaştırılması sonucu kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre 0,26 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,095$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre 0,94 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 1,178$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

**Tablo 4.14 : Deney Grubu Kız Ve Kontrol Grubu Kız Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması**

<b>Öntest Verilerinin Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	62,63	1,13	0,393	0,696
Kontrol Grubu Kızlar	40	61,50			
<b>Sontest Verilerinin Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	65,05	2,75	0,991	0,325
Kontrol Grubu Kızlar	40	62,30			
<b>Öntest-Sontest Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Kızlar	38	2,42	1,62	2,637	0,010
Kontrol Grubu Kızlar	40	0,80			

Tablo 4.14’de deney grubu kız ve kontrol grubu kız öğrencilerin Coopersmith benlik saygısı envanterinden elde edilen verilerinin istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi öntestlerin karşılaştırılması sonucu, deney grubunun, kontrol grubuna göre 1,13 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,393$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Sontestlerin karşılaştırılması sonucu deney grubunun, kontrol grubuna göre 2,75 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,428$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun, kontrol grubuna göre 1,62 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 2,637$ )  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 4.15 : Deney Grubu Erkek Ve Kontrol Grubu Erkek Öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinden Elde Edilen Verilerinin Karşılaştırılması**

<b>Öntest Verilerinin Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Erkekler	50	62,72	2,42	0,939	0,350
Kontrol Grubu Erkekler	46	60,30			
<b>Sontest Verilerinin Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Erkekler	50	63,96	1,92	0,776	0,439
Kontrol Grubu Erkekler	46	62,04			
<b>Öntest-Sontest Farklarının Karşılaştırılması</b>					
Gruplar	N	Ortalama	Ortalama Farkı	t	p
Deney Grubu Erkekler	50	1,24	0,50	1,027	0,307
Kontrol Grubu Erkekler	46	1,74			

Tablo 4.15’de deney grubu erkek ve kontrol grubu erkek öğrencilerin Coopersmith benlik saygısı envanterinden elde edilen verilerinin istatistiksel karşılaştırmaları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi öntestlerin karşılaştırılması sonucu, deney grubunun, kontrol grubuna göre 2,42 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,939$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Sontestlerin karşılaştırılması sonucu deney grubunun, kontrol grubuna göre 1,92 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 0,776$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

Öntest, sontest sonuçlarının farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun, kontrol grubuna göre 0,50 puanlık farkı görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak ( $t = 1,027$ )  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı değildir.

#### 4.4. Fiziksel Uygunluk ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Bulguları

**Tablo 4.16:** Deney Gruplarının Fiziksel Uygunluk ve Benlik Saygısı Gelişimlerinin Korelasyonu

Deney Grubu		Fiziksel Uygunluk	Benlik Saygısı
Fiziksel Uygunluk	Pearson Korelasyonu	1,000	,838**
	Anlamlılık	,	,000
	N	88	88
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	,838**	1,000
	Anlamlılık	,000	,
	N	88	88
Deney Grubu Kızlar		Fiziksel Uygunluk	Benlik Saygısı
Fiziksel Uygunluk	Pearson Korelasyonu	1,000	,867**
	Anlamlılık	,	,000
	N	38	38
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	,867**	1,000
	Anlamlılık	,000	,
	N	38	38
Deney Grubu Erkekler		Fiziksel Uygunluk	Benlik Saygısı
Fiziksel Uygunluk	Pearson Korelasyonu	1,000	,849**
	Anlamlılık	,	,000
	N	50	50
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	,849**	1,000
	Anlamlılık	,000	,
	N	50	50

Tablo 4.16'ya bakıldığında deney grubu öğrencilerinin fiziksel uygunluk gelişimleri ile benlik saygısı gelişimlerinin arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,838$ ,  $p < 0,01$ ).

Tabloda deney grubu kız öğrencilerinin verilerine bakıldığında fiziksel uygunluk gelişimleri ile benlik saygısı gelişimlerinin arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,867$ ,  $p < 0,01$ ).

Deney grubu erkek öğrencilerin verilerine bakıldığında ise yine fiziksel uygunluk gelişimleri ile benlik saygısı gelişimlerinin arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,849$ ,  $p < 0,01$ ).

**Tablo 4.17:** Kontrol Gruplarının Fiziksel Uygunluk ve Benlik Saygısı Gelişimlerinin Korelasyonu

Kontrol Grubu		Fiziksel Uygunluk	Benlik Saygısı
Fiziksel Uygunluk	Pearson Korelasyonu	1,000	,337**
	Anlamlılık	,	,002
	N	86	86
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	,337**	1,000
	Anlamlılık	,002	,
	N	86	86
Kontrol Grubu Kızlar		Fiziksel Uygunluk	Benlik Saygısı
Fiziksel Uygunluk	Pearson Korelasyonu	1,000	,600**
	Anlamlılık	,	,000
	N	38	38
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	,600**	1,000
	Anlamlılık	,000	,
	N	40	40
Kontrol Grubu Erkekler		Fiziksel Uygunluk	Benlik Saygısı
Fiziksel Uygunluk	Pearson Korelasyonu	1,000	,209
	Anlamlılık	,	,162
	N	50	50
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	,209	1,000
	Anlamlılık	,162	,
	N	46	46

Tablo 4.17'ye bakıldığında kontrol grubu öğrencilerinin fiziksel uygunluk gelişimleri ile benlik saygısı gelişimlerinin arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,337$ ,  $p < 0,01$ ).

Tabloda kontrol grubu kız öğrencilerinin verilerine bakıldığında fiziksel uygunluk gelişimleri ile benlik saygısı gelişimlerinin arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,600$ ,  $p < 0,01$ ).

Kontrol grubu erkek öğrencilerin verilerine bakıldığında ise yine fiziksel uygunluk gelişimleri ile benlik saygısı gelişimlerinin arasında düşük düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = 0,849$ ). Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.



## 5. TARTIŞMA

Tablo 4.1’de çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin 800 m dayanıklılık koşusu verileri değerlendirilmiştir. Değerlendirmede deney grubu öğrencilerinin ön test puan ortalamasının 11,96, son test puan ortalamasının da 13,91 olduğu görülmektedir. Gelişimin puan değeri ise 1,95 olarak hesaplanmıştır. Buna göre çalışmaya katılan deney grubu öğrencileri kalp solunum dayanıklılığı açısından istatistiksel olarak  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim göstermişlerdir. Çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin tablo 4.1’de bulunan verilerine bakıldığında ön test puan ortalamasının 10,27, son test puan ortalamasının da 10,32 olduğu görülmektedir. Veriler incelendiğinde kayda değer bir gelişimin olmadığı hem istatistiksel hem de gözlemsel olarak söylenebilir. 14 haftalık çalışma programına katılan öğrencilerin kalp solunum dayanıklılığı açısından, önemli bir gelişim göstermelerine karşın, beden eğitimi dersleri hariç sporsal aktivite yapmayan öğrencilerin aynı süre içerisinde gelişim göstermemiş olmaları sonucu, beden eğitimi derslerinin bu konuda yetersiz kaldığına bağlanabilir. Benzer şekilde Haslofça çalışmasında beden eğitimi derslerinin dayanıklılık gelişimi konusunda yetersizliğini tespit etmiştir (31).

Tablo 4.2 incelendiğinde çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin 800 m koşu testinde ( $n = 50$ )  $p<0,01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişimleri görülmektedir. Yine tablo 4.2’ye bakılacak olursa çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerin de ( $n = 38$ )  $p<0,01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişimleri görülmektedir. 800 m dayanıklılık koşusu testinde hem ön test hem de son test değerleri açısından, erkeklerin kızlardan daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Yenil’in 4. ve 5. sınıf (70) ve Haslofça’nın 6. sınıf öğrencilerini ele alarak yaptıkları çalışmalarda (31), deney grubu kız ve erkek öğrencilerin karşılaştırılması sonucu erkeklerin dayanıklılık açısından daha iyi durumda olduklarını tespit etmişlerdir. Tüm bu verilere dayanarak 10–14 yaş arası çocuklarda erkeklerin kalp solunum dayanıklılığı açısından kızlardan daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Ancak bu çalışmada temel alınan gelişim yüzdelerine



bakıldığında kız öğrencilerin açık bir şekilde istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde daha fazla gelişim gösterdikleri tablo 4.9'da görülmektedir. Bunun nedeni olarak erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla sporun içerisinde oldukları düşünülmektedir. Kız öğrencilerin daha önceleri sporsal etkinliklere katılmamaları ya da yönlendirilmemeleri bu sonuca bir etken olabilir. Buradan kız öğrencilerin sporsal etkinliklere yönlendirilmeleri konusunda özen gösterilmesi gerektiği sonucu çıkarılabilir(31,66).

Tablo 4.3'ün incelenmesi sonucu kontrol grubu erkek öğrencilerinin ( $n = 46$ ) 800 m dayanıklılık ön testi ve son testi arasında belirgin bir gelişime rastlanmamıştır. Yine tablo 4.3'de görüldüğü gibi kontrol grubu kız öğrencilerde de ( $n = 40$ ) 800 m test sonuçlarına bakılarak belirgin bir gelişim olmadığı söylenebilir.

Çalışma da kullanılan ödev verme tekniğiyle 14 haftalık fiziksel çalışma sonrası elde edilen verilere dayanarak, bu çalışmanın kalp solunum dayanıklılığı üzerine önemli bir etkisinin olduğunu söylenebilir. Öte yandan öğretmen gözetiminde yapılan bir çok çalışmada elde edilen verilerle paralel bir gelişim sağlandığı da söylenebilir. Ayrıca kontrol gruplarının haftada 2 saat beden eğitimi dersi görmelerine rağmen, kalp solunum dayanıklılığı açısından gelişim göstermemelerine bağlı olarak, okuldaki beden eğitimi derslerinin dayanıklılık gelişimi üzerine etkisinin olmadığını söylenebilir. Tüm gruplarda antrenman yapan grubun, yapmayanlara göre daha üstün olmasına bağlı olarak, 11-14 yaşları arasındaki çocukların dayanıklılık düzeylerinin egzersiz çalışmalarıyla geliştirilebildiği sonucu çıkarılabilir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerinin tamamında gelişim elde edilememesi sonucu ise dayanıklılık gelişiminin ancak düzenli fiziksel aktivitelerle geliştirilebileceği söylenebilir. Buradan, çocuklarda dayanıklılık gelişiminin şansa bırakılmaması gerektiği, seviyelerine uygun çalışmalar ile dayanıklılık gelişimi sağlanabileceği sonucu çıkarılabilir. Deneysel grubu 6, 7 ve 8, sınıf öğrencilerinin 14 haftalık çalışma programı sonrası benzer gelişim göstermiş olmaları sonucu, değişik yaş gruplarında egzersize uyum ve fizik performansı artırma yeteneğinin benzer olacağı düşüncesi çıkarılabilir (2,3).

Tablo 4.1’de çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin ( $n = 88$ ) dikey sıçrama testi verileri değerlendirilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinde patlayıcı bacak kuvveti açısından  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin ( $n = 86$ ) tablo 4.1’de bulunan verilerine bakıldığında istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim gösterdikleri söylenebilir.

Deney grubu öğrencilerinin 14 haftalık çalışma programı sonrası 6, 7 ve 8. sınıflar açısından dikey sıçrama testinde benzer gelişim göstermişlerdir. Kontrol grubu öğrencilerinin deney grupları kadar olmasa da, anlamlı bir gelişim gösterdikleri görülmektedir.

Tablo 4.2 incelendiğinde çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin dikey sıçrama testinde ( $n = 50$ )  $p < 0,01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme kaydettikleri söylenebilir. Tablo 4.2’ye bakılarak çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinde ( $n = 38$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı gelişme olduğu sonucu çıkartılabilir. Dikey sıçrama testinde hem ön test hem de son test değerleri açısından, erkeklerin kızlardan daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Muratlı’ya göre 12-13 yaşlarına kadar kızlar, dikey sıçrama ve uzun atlamada erkekler kadar başarılı olabilirler. Daha sonra erkekler, kızlara oranla daha fazla bir gelişme gösterebilir (46). Yine burada da yapılan çalışmada gelişim yüzdeleri esas alındığından tablo 4.9’daki veriler incelendiğinde erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden 0,13 puanlık daha fazla gelişim gösterdikleri söylenebilir. ancak bu gelişim farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 4.3’ün incelenmesi sonucu kontrol grubu erkek öğrencilerinin ( $n = 46$ ) dikey sıçrama ön testi ve son testi arasında istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde belirgin bir gelişim farkı olduğu söylenebilir. Tablo 4.3’de görüldüğü gibi kız öğrencilerde de ( $n = 40$ ) dikey sıçrama test sonuçlarına bakılarak  $p < 0,01$  düzeyinde bir gelişim kaydettikleri söylenebilir. Kontrol grubu öğrencilerinde elde edilen bu gelişime bakılarak, beden eğitimi derslerinin, haftada 1 gün ve 2 saat olmasına rağmen sıçrama gelişimine önemli

bir etkisinin olduğu, bunun yanında derslerle birlikte egzersiz çalışmalarının yapılmasının ise gelişim yüzdesini ve değerlerini daha da artırdığı söylenilebilir.

Çalışmada elde edilen sıçrama gelişimiyle, Yenal'ın durarak uzun atlama becerisinde elde ettiği gelişim deney grupları açısından benzeşmekte; fakat kontrol grubunda elde ettiği gelişim değeri ile benzeşmemektedir (70). Yine benzer şekilde, Haslofça'nın durarak uzun atlama testlerinden elde ettiği verilere göre, deney gruplarının gelişimi, bu çalışmaya paralellik gösterirken; bu çalışmada ki kontrol gruplarının sıçrama gelişimi ile, Haslofça'nın kontrol grubundan elde ettiği sonuç tezatlık göstermektedir(31). Bu durum, düzenli aktivite yapmamasına rağmen, beden eğitimi derslerine devam eden kontrol grubu öğrencilerinin, derslerin içeriğine bağlı olarak patlayıcılık kuvvetinde gelişim elde edildiği şeklinde açıklanabilir. Bunun yanında çalışmada bireysel programlama yöntemine dayalı ödev tekniği kullanıldığı için deney grubu öğrencilerinin çalışmaları, kontrol grubu öğrencileri tarafından taklit edilerek çalışılmış ve bu durum kontrol grubu öğrencilerine artı bir gelişim kazandırmış olabilir.

Tablo 4.1'de çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin (n = 88) 30 m sürat koşusu verileri değerlendirilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinde sürat gelişimi açısından istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde ve gözle görülür ölçüde bir gelişim olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin tablo 4.1'de bulunan verileri incelendiğinde ise kayda değer bir gelişimin olmadığı söylenebilir. Çalışmaya katılan deney grubu öğrencileri ön test ve son test değerleri açısından beden eğitimi dersleri hariç, ödev tekniği ile egzersiz faaliyetlerine katılmayan kontrol grubu öğrencilerine göre daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Tablo 4.2 incelendiğinde çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin 30 m koşu testinde (n = 50)  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişme kaydettikleri görülmektedir. Yine tablo 4.2'ye bakılacak olursa çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinde (n = 38)  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı gelişme gösterdikleri söylenebilir. Yine 30M sürat koşusu testinde hem öntest hem de sontest değerleri açısından, erkeklerin kızlardan daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Gelişim yüzdesi açısından ise kız öğrencilerin erkek

öğrencilere göre 0,31 puan ve %1,55 oranında daha fazla gelişim gösterdiği söylenebilir. Ancak tablo 4.9'da da görüldüğü gibi, bu gelişim istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yine buradan da kız öğrencilerin sporsal etkinliklere yönlendirilmesi konusunda önemli bir ihtiyacın olduğu sonucu çıkartılabilir (31).

Tablo 4.3'ün incelenmesi sonucu kontrol grubu erkek öğrencilerinin (n = 46) 30 m sürat koşusu ön testi ve son testi arasında belirgin bir gelişime rastlanmamıştır. Yine aynı tabloya bakıldığında, kontrol grubu kız öğrencilerin (n = 40) 30 m test sonuçları açısından istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde bir gelişimi görülmektedir. Fakat bu gelişim önemli ve belirgin bir gelişim olarak göze çarpmamaktadır.

Sürat, kompleks bir motorik özellik olup; insanın sahip olduğu kas türleri ile doğrudan bağlantılıdır. Bir insanın kas yapısı ise, doğuştan bellidir ve “ insan sprinter doğar, sprinter olunmaz” görüşü kabul edilmelidir; ancak konu ile ilgili yapılan çalışmalar göstermiştir ki, sürat özelliği her ne kadar doğuştan gelen bir özellik olsa da, her insan için, yüzde olarak yüksek bir oranda egzersizlerle geliştirilebilmektedir (44).

Tablo 4.1'de çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin (n = 88) otur eriş testi esneklik verileri değerlendirilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinde esneklik gelişimi açısından istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde ve gözle görülür ölçüde bir gelişim olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin aynı tabloda bulunan verileri incelendiğinde ise istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim kaydettikleri görülmektedir. Çalışmadan elde edilen verilere göre esneklik konusunda sağlanan gelişim, hem Haslofça'nın (31) hem de Yenal'ın (70) elde ettiği gelişime göre daha fazladır. Burada elde edilen gelişim verilerinin diğer çalışmalara göre yüksek olmasının nedeni olarak, ödev tekniği ile hazırlanan çalışma programlarının, öğrenciler üzerinde yarattığı olumlu motivasyonun etkisi düşünülmektedir. Elde edilen veriler, esneklik gelişimi çalışmalarının, egzersiz şeklinde ve egzersizler öncesi ısınma evresinde yapılmasının esnekliği geliştirdiğini destekler niteliktedir. Çünkü hem, esneklik egzersizlerini ısınma evresinde ve ayrı bir egzersiz şeklinde çalışan deney grubu öğrencilerinde, hem de sadece beden eğitimi derslerinde

çoğunlukla ısınma evresinde esneklik çalışmasını yapabilen kontrol grubu öğrencilerinde esneklik açısından istatistiksel açıdan önemli bir gelişme kaydedilmiştir.

Tablo 4.2 incelendiğinde çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin otur eriş testinde istatistiksel çözümleme sonucunda ( $n = 50$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişme gösterdikleri söylenebilir. Yine aynı tabloya bakılacak olursa çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinde ( $n = 38$ )  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı gelişme gösterdikleri görülür. Otur eriş esneklik testi ölçümleri sayesinde, hem ön test hem de son test değerleri açısından, kızların erkeklerden daha iyi bir durumda oldukları söylenebilir. Yenal'ın 4. ve 5. sınıf (70), Haslofça'nında 6. sınıf öğrencilerini ele alarak yaptıkları çalışmalarda, deney grubu kız ve erkek öğrencilerin karşılaştırılması sonucu kızların esneklik açısından daha iyi durumda oldukları görülmektedir. Tüm bu verilere dayanarak 10–14 yaş arası çocuklarda kızların esneklik açısından erkeklerden daha iyi durumda oldukları sonucu çıkarılabilir (31). Ancak başlangıçta daha kötü durumda olan erkek öğrenciler kız öğrencilere göre %2,25 oranında daha fazla gelişim gösterdikleri söylenebilir. Çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin, esneklik açısından, ön test ve son test arasındaki puan farkı değerlerine bakılarak, deney grubu kız öğrencilerine göre 0,45 puanlık daha yüksek bir gelişimi tablo 4.9'da görülmektedir. Ancak yine burada da gözle görülür bir gelişim olmasına rağmen, gelişim farklarında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunamamıştır.

Tablo 4.3'ün incelenmesi sonucu kontrol grubu erkek öğrencilerinin ( $n = 46$ ) otur eriş ön testi ve son testi arasında istatistiksel açıdan  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde anlamlı bir gelişim görülmektedir. Tablo 4.3'deki kız ( $n = 40$ ) öğrencilerin verilerine bakıldığında ise esneklik öntesti ve sontesti arasında istatistiksel açıdan  $p < 0,01$  düzeyinde bir gelişim görülmesine rağmen, hem kızlar hem de erkekler için bu gelişimin deney grubu öğrencilerine kıyasla çok daha düşük bir gelişim olduğu söylenebilir. Dikey sıçrama testinde olduğu gibi esneklik açısından da kontrol grubu öğrencilerinin bu gelişimi, deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin aynı çevre ve okulu paylaşıyor olmasından dolayı bir etkileşimin olabileceğine bağlanabilir. Yani kontrol grubundaki

öğrencilerin, deney grubundaki öğrencilerin çalışmalarını izleme ve bu çalışmalardan etkilenecek, kendilerince çalışma yapma ihtimalleri vardır.

Deney gruplarında olduğu gibi kontrol gruplarında ki kız öğrencilerinde erkek öğrencilere göre daha yüksek esneklik seviyelerinde oldukları gözlenmiştir. tablo 4.10'da ise kontrol grubu kız ve erkek öğrencileri arasında anlamlı bir gelişim farkının olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.1'de çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin (n = 88) 1 dakika mekik testi verileri değerlendirilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinde karın bölgesi kuvvet gelişimi açısından istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde ve gözle görülür ölçüde bir gelişim olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin aynı tabloda bulunan verileri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişimin olmadığı söylenebilir. Bu verilere göre, ödev tekniği kullanılarak yapılan 14 haftalık çalışma programının karın bölgesi kuvvet gelişimine önemli düzeyde etkisinin olduğu sonucu çıkartılabilir. Çalışmada elde edilen gelişim ile Haslofça'nın elde ettiği gelişim değerleri ile paralellik göstermektedir (31).

Tablo 4.2 incelendiğinde çalışmaya katılan deney grubu erkek öğrencilerin (n = 50) 1 dakika mekik testinde  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişme kaydettikleri görülmektedir. Tablo 4.2'de görüldüğü gibi çalışmaya katılan deney grubu kız öğrencilerinde (n = 38)  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı gelişme gösterdikleri söylenebilir. Mekik testi ölçümleri bazında, hem ön test, hem de son test değerleri açısından, erkeklerin kızlardan daha iyi bir durumda oldukları gözlenmiştir. Gözlemlere dayanarak ilköğretimin ikinci kademesinde, erkek öğrencilerin karın bölgesi kuvveti açısından kız öğrencilerden daha iyi oldukları söylenebilir. 14 haftalık çalışma programına katılan kız öğrenciler, mekik testinde, erkek öğrencilere göre %3,66 daha fazla gelişim gösterdikleri söylenebilir. tablo 4.9 incelendiğinde ise mekik testinde deney grubu kız öğrencilerin deney grubu erkek öğrencilerinden 0,73 puanlık daha yüksek bir gelişimi görülmektedir. Bu gelişim istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır. Bu verilere dayanarak,



çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla karın kasları kuvvet ve dayanıklılığı açısından daha fazla bir gelişim kaydettikleri söylenebilir.

Tablo 4.3'ün incelenmesi sonucu kontrol grubu erkek öğrencilerinin ( $n = 46$ ) 1 dakika mekik öntesti ve sontesti arasında belirgin bir gelişimi tespit edilmemiş, aksine daha düşük bir derece ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Tablo 4.3'de de görüldüğü gibi kız öğrencilerde ise ( $n = 40$ ) mekik testi sonuçlarına bakılarak istatistiksel açıdan  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim saptanmıştır. Bu gelişim önemli ve belirgin bir gelişim olarak göze çarpmamaktadır. Tablo 4.10 incelendiğinde kontrol gruplarında ki kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre 0,55 puanlık daha yüksek bir gelişimleri görülmektedir. Bu fark istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.5'de deney ve kontrol gruplarının fiziksel uygunluk toplam puanlarının karşılaştırılması yer almaktadır. Tablodaki verilere dayanarak, öntestlerin karşılaştırılması sonucunda deney grubunun kontrol grubundan 7,08 puan daha iyi durumda olduğu ve bu farkında istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Öntestlerde bu farkın oluşmasına grupların belirlenmesinde öncelikle gönüllüğün esas alınmasının, daha sonra kalan öğrencilerin gelişigüzel gruplara paylaşılmasının neden olduğu düşünülmektedir. Yine aynı tabloda sontest karşılaştırma değerleri incelendiğinde puan farkının 18,74'e çıktığı görülmektedir. Sontest değerleri arasındaki puan farkı da istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır. Öntest sontest puanlarının karşılaştırılmasında ise deney grubunun kontrol grubundan 11,66 puan daha fazla geliştiği ve bu gelişimin istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Buradan beden eğitimi dersleri ile birlikte ödev tekniği ile yapılan çalışmaların, sadece beden eğitimi derslerinde yapılan çalışmalara göre daha etkili bir fiziksel uygunluk gelişimi sağladığı sonucu çıkartılabilir.

Çalışmada uygulanan fiziksel uygunluk testlerinin hepsinde, 14 haftalık çalışma programına katılan ve deney grubunu oluşturan öğrenciler, fiziksel uygunluk ve sağlık seviyesi bakımından, kontrol grubunda bulunan ve 14 haftalık ödev tekniği kullanılarak uygulanan çalışma programına katılmayan öğrencilere göre daha iyi bir seviyeye



geldikleri söylenebilir. Motorsal testlerin kullanımı ile yapılan diğer bütün çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada 12-14 yaş arası erkek öğrencilerin sürat, dayanıklılık, kuvvet ve güç özellikleri açısından kız öğrencilere göre daha iyi durumda oldukları gözlemlere ve ölçümlere dayanarak söylenebilir. Esneklik özelliği açısından ise; kız öğrencilerin, erkek öğrencilerden daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Deney grubuna alınan öğrenciler arasında sınıf ve yaş farkı açısından ön test ve son test ölçümlerinin ortalama değerleri farklarına ve değerlendirme puanlarına bakılarak çok belirgin bir gelişim farkı gözlemlenmemiştir. Buna bağlı olarak hem kız hem de erkek öğrencilerin egzersizler sayesinde fiziksel uygunluk seviyelerini geliştirebildikleri söylenebilir. Çalışmada, deney gruplarının çalışma programlarında ödev tekniğinin kullanılmasının, bu tekniğin kullanılmadığı diğer çalışmalarla kıyaslanması sonucunda bir olumsuzluk yaratmadığı, aksine gelişim düzeylerinde daha verimli sonuçlar doğurduğu düşünülmektedir. Ayrıca esneklik hariç diğer motorsal beceri ölçümlerinin hepsinde kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla bir gelişim sergiledikleri görülmüştür. Bu verilere dayanarak, kız öğrencilerin daha fazla sporsal etkinlikler yapması için motive edilmesi ve daha fazla kız öğrencinin sporsal etkinliklere yönlendirilmesi gerektiği düşünülebilir.

Tablo 4.4'e bakıldığında 14 haftalık çalışma programına katılan öğrencilerinin ön test ve son test özsayı envanteri uygulamasının istatistiksel değerlendirmeleri görülmektedir. Buna göre deney grubu (n = 88) öğrencilerinde  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim olduğu görülmektedir. 14 haftalık ödev tekniğiyle çalışma programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin (n = 86) ön test ve son test özsayı envanteri uygulamasının istatistiksel değerlendirmelerine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim görülmektedir. Bu gelişime bağlı olarak, beden eğitimi derslerinin benlik saygısına yönelik olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.11 incelendiğinde çalışmaya katılan deney grubu öğrencileri ile, kontrol grubu öğrencileri arasında, öntestler ve sontestler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Öntest sontest puan farkları karşılaştırıldığında ise deney grubunun 0,45 puan daha yüksek gelişim kaydettiği görülmektedir. Deney grubunun, benlik

saygısına olumlu bir etkisinin olduğu düşünülen beden eğitimi derslerinin, yanı sıra okul sonrası ödev tekniğiyle fiziksel aktiviteler yapması bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Ancak bu gelişim farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 4.4'deki verilere göre 14 haftalık çalışma programına katılan deney grubu erkek öğrencilerinin ( $n = 50$ ) ön test ve son test özsayı envanteri uygulamasının istatistiksel değerlendirmeleri açısından  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim saptanmıştır. Yine tablo 4.4'de 14 haftalık çalışma programına katılan deney grubu kız öğrencilerinin ( $n = 38$ ) ön test ve son test özsayı envanteri uygulamasının istatistiksel değerlendirmeleri de bulunmaktadır. Buna göre deney grubu kız öğrencilerinde  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim saptanmıştır. Deney grubu kız ve erkek öğrencileri ön test değerleri birbirlerine çok yakın iken son test değerlendirmesi sonrasında kız öğrencilerin benlik saygısı gelişimlerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tablo 4.12 incelendiğinde de kız öğrencilerle erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir gelişim farkının olduğu görülmektedir. Burada, kız öğrencilerin geçmiş yaşantılarında erkek öğrencilerden daha az sporsal etkinliklere katıldığı ve bu çalışma ile birlikte belki de ilk kez düzenli sporsal etkinlik yaptıkları düşünülmektedir. Bu nedenle de kız öğrenciler, sporsal etkinlikler sonucu kendilerine güven duygularında önemli düzeyde pozitif bir kazanç elde ettikleri düşünülebilir.

Tablo 4.4'de ödev tekniği ile çalışma programına katılmayan kontrol grubu erkek öğrencilerinin ( $n = 46$ ) ön test ve son test özsayı envanteri uygulamasının istatistiksel değerlendirmeleri yer almaktadır. Buna göre kontrol grubu erkek öğrencilerinde  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir gelişim saptanmıştır. Yine aynı tabloda ödev tekniği ile çalışma programına katılmayan kontrol grubu kız öğrencilerinin ( $n = 40$ ) ön test ve son test özsayı envanteri uygulamasının istatistiksel değerlendirmeleri de bulunmaktadır. Buna göre kontrol grubu kız öğrencilerinde  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir gelişim saptanmıştır. Tablo 4.13 incelendiğinde kontrol grubu kız ve erkek öğrencilerinin öntest verilerinin karşılaştırılması açısından, kız öğrencilerin benlik saygısı puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, fakat son test uygulamasının ardından erkek öğrencilerin puanlarının kız öğrencilere yaklaştığı görülmektedir. Burada düzenli sportif etkinliklere

katılmanın kişilik gelişimi ve güven duygusu gelişimi açısından kız öğrenciler için daha önemli olduğu sonucu çıkartılabilir.

Çalışmada spor etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinde benlik saygısının geliştiği, istatistiksel açıdan ve göreceli olarak söylenebilir. Kontrol grubu öğrencilerinde de benlik saygısının aynı süre içerisinde geliştiği tespit edilmiştir. Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin benlik saygısı gelişimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Deney grubuna alınan öğrencilerin gönüllü olarak, ödev tekniği ile fiziksel çalışma programına katılmak istemeleri, katılmak istemeyen kontrol grubundaki öğrencilere göre, kendilerine güven duygusunun daha fazla olduğunu gösterebilir. Kontrol grubundaki öğrencilerin, haftada iki saatlik beden eğitimi derslerinde ve okul genelinde düzenlenen, okul içi sportif oyun ve yarışmalarda fiziksel aktivitelere katılmaları, bu öğrencilerin kendilerine güven duygularının yükselmesini sağladığı düşünülmektedir. Çünkü çalışmanın başında, gruplar belirlenirken, deney grubuna dahil olup, fiziksel çalışma yapma konusunda tereddütleri olan bu öğrencilerin, belli bir süre sonra “Biz de ödev alabilir miyiz?”, şeklinde bir yaklaşımı olmuştur. Bunlar göz önünde bulundurularak, deney grubunun benlik saygısı gelişimini, beden eğitimi dersleri, okul içi spor etkinlikleri ve bununla birlikte devam ettirilen ödev tekniği ile fiziksel çalışma programına, kontrol grubunun benlik saygısı gelişimi ise beden eğitimi dersleri ve okul içi spor etkinliklerine bağlanabilir. Deney grubundaki öğrencilerin benlik saygısı gelişimlerinin, kontrol grubundakilere göre fazla olması, deney grubunun, okul sonrası ödev tekniği ile fiziksel çalışmalar yapmasına bağlanabilir.

Tablo 4.12’de de görüldüğü gibi deney grubu kız öğrencilerinin deney grubu erkek öğrencilerine göre daha fazla bir benlik saygısı gelişim farkına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmanın öncesinde, erkek öğrencilerin günlük hayatlarında, kız öğrencilere göre daha fazla sporsal etkinlik yaptıkları ve sporsal oyunlar oynadıkları düşünülmektedir. Kız öğrencilerin benlik saygısı gelişiminin, erkek öğrencilere oranla fazla olması, kız öğrencilerin sporla birlikte kendilerine güven duygularının yükselmesine bağlanabilir. Bu sonucun, Aşçı’nın, liseli kızlarda spor yapan ve yapmayanlar arasındaki tespit ettiği sonuçla benzerlik gösterdiği söylenebilir (7). Yine benzer şekilde, Altıparmak

ve arkadaşlarının (6) 15-18 yaş grubu gençlerde elde ettiği sonuçlarda da, spor yapan ve yapmayanlar arasında, spor yapanların lehine fark bulunmuştur. Bunun yanında 14 haftalık çalışma programına katılan kız öğrenciler, ders dışı çalışmalara katılmayan kız öğrencilere göre daha yüksek bir benlik saygısı geliştirmişlerdir.

Ödev tekniği ile sporsal etkinliklere katılan kız öğrencilerin benlik saygısı gelişimlerinde sporun önemli bir katkısının olduğu söylenebilir. Çalışmanın bulgularının, kontrol grupları açısından, benzer çalışmalarla bağdaşmamasına neden olarak, uygulanan yöntem farklılıkları düşünülmektedir. Çünkü diğer çalışmalarda, alınan kontrol gruplarına planlı bir egzersiz programı uygulanmamıştır. Bu çalışmada ise kontrol grupları, planlı olarak haftada iki saat beden eğitimi dersi görmüşlerdir.

Beden eğitimi derslerinde fiziksel ödevler verilerek, öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerinin geliştirilebilmesi ve süresi kısıtlı olan beden eğitimi dersleriyle sağlanması güç olan spor yapma alışkanlığı kazandırılabilmesi ülke genelinde pek rastlanmayan bir çalışmadır. Bu konuda yapılacak çalışmalarla ders dışı spor faaliyetlerine yeni bir anlam kazandırılabilir. Ayrıca beden eğitimi derslerine ve beden eğitimi öğretmenlerine yönelik bakış açısı da bu yolla değişik bir boyut kazanabilir.

Bu konuda yapılan çalışmalarda beden eğitimi derleri ile ilgili verilen ev ödevlerinin teorik olması dikkati çekmektedir. Oysa ödev anlayışının sadece teorik değil uygulamaya yönelikte olabileceği kabul edilmelidir. Çalışmada; öğretim yöntemlerinden, Bireysel Programlama Yöntemine dayalı ödev verme tekniğindeki uygulamalarla öğrencilerin motivasyonun çok yüksek tutulmasını sağlamıştır. Öyle ki çalışma bitmesine rağmen halen öğrencilerin ödev çalışmasını istekli bir şekilde devam ettirmesi ve hatta bu çalışmanın öğrenci ailelerini de spor yapma alışkanlığına sürüklemesi bu yöntemin etkinliğini ve ne kadar ciddiye alınması gerektiği konusunda bir fikir vermektedir. Değişik öğretim yöntemlerinin ödev tekniği kullanılarak uygulandığı çalışmaların sayılarının ve çeşitliliğinin artması sağlıklı ve becerileri geliştirilmiş insanlar yetiştirilmesi açısından yararlı olacaktır.

İlk bakışta uygulamaya dönük, fiziksel ev ödevleri verilmesi akla, “Acaba öğretmenin direk bir kontrolünün olmaması problem doğurur mu?”, sorusunu getirebilir. Ancak yapılan çalışma göstermiştir ki öğrencilerin, kendilerine özel olarak hazırlanmış ödev kağıtlarının, basit ve ( tekrarlı hareketler için ) sınırlama getirilmemiş hareketler içermesi, ev ödevini onlar için zevkli ve eğlenceli bir uğraş haline getirmiştir. Verilen bu basit ödevler sayesinde öğrencilerin başarıma duygusunu yoğun bir şekilde hissetmesi sağlanmıştır. Devamsızlık sorunu olan ve bu çalışmaya katılan öğrencilerin, çalışma doğrultusunda okula düzenli olarak devam etmeye başladıkları gözlemlenmiştir. Çalışmanın etkisi sadece deney grubu öğrencilerinde değil, kontrol grubundaki bazı öğrencilerde dahi gözlemlenmiştir. Aynı okula devam etmekte olan ve aynı çevrede yaşayan öğrencilerden, deney grubuna alınanlar okul sonrası çalışmalarını yaparlarken, kontrol grubuna dahil edilen arkadaşları onları gözlemleyerek, yaptıkları hareketleri taklit etme yoluyla yapmaya çalışmışlardır. Buda kontrol grubundaki bu öğrencilerin, bazı motor becerilerinin (özellikle sıçrama ve esneklik) deney grubundakilere yakın değerlerde gelişmesini sağlamıştır.

Jurgenson ve George beden eğitiminde ev ödevi kullanarak yaptıkları çalışmada teorik ödevler vererek öğrenciler fiziksel uygunluk bilgi seviyesinin artmasını ve buna paralel olarak da, spora bakış açılarında ve spor yapma alışkanlıklarında olumlu gelişmeler kaydetmişlerdir (32). Yine Bishop ve Bishop gazeteleri kullanarak verdikleri ev ödevleri sayesinde hem motorsal becerileri geliştirmede hem de fiziksel uygunluk bilgi seviyesini yükseltmede okul ders saatlerinin yetersizliği problemini aşmışlardır (8). Bu çalışmayla da uygulamaya dönük ödev tekniği kullanılarak okuldaki beden eğitimi dersi saatlerinin kısıtlı olması problemine değişik bir çözüm yolu getirilebileceği düşünülmektedir. Ödev tekniğinin kullanıldığı benzer çalışmalarda ödevlerin teorik olduğu görülmektedir. Kullanılan bu teorik ödevler sayesinde denekler fiziksel uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki konusunda bilgilendirilmeye çalışılmış, edinilen bilgilerin ve bu bilgilerin uygulamaya dönük etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada ise fiziksel uygunluk çalışmaları direk uygulamaya dönük ödevler kullanılarak yaptırılmıştır.

Çalışmanın başlangıcında fiziksel uygunluk seviyesi artan öğrencilerin benlik saygılarının da buna paralel olarak artacağı düşünülmüştür. Tablo 4.16'daki verilere göre deney grubu öğrencilerinde benlik saygısı ve fiziksel uygunluk gelişimleri arasında yüksek, pozitif ve istatistiksel açıdan  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ise ( $r^2 = 0,70$ ) benlik saygısındaki toplam değişkenliğin %70'inin fiziksel uygunluk gelişiminden kaynaklandığı söylenebilir. Yine aynı tabloda görüldüğü gibi deney grubu kız öğrencilerinde benlik saygısı ve fiziksel uygunluk gelişimleri arasında yüksek, pozitif ve istatistiksel açıdan  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ise ( $r^2 = 0,75$ ) benlik saygısındaki toplam değişkenliğin %75'inin fiziksel uygunluk gelişiminden kaynaklandığı söylenebilir. Aynı tabloda deney grubu erkek öğrencilerinin verileri incelendiğinde de benlik saygısı ve fiziksel uygunluk gelişimleri arasında yüksek, pozitif ve istatistiksel açıdan  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ise ( $r^2 = 0,72$ ) benlik saygısındaki toplam değişkenliğin %72'sinin fiziksel uygunluk gelişiminden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 4.17'deki verilere göre ise kontrol grubu öğrencilerinin tamamında ve kontrol grubu kız öğrencilerinde fiziksel uygunluk ve benlik saygısı arasında orta düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir. Kontrol grubu erkek öğrencilerinde ise fiziksel uygunluk ve benlik saygısı arasında düşük bir korelasyon görülmektedir. Determinasyon katsayıları dikkate alındığında ise kontrol grubunun benlik saygısındaki toplam değişkenliğin ( $r^2 = 0,11$ ) %11'inin, kontrol grubu kız öğrencilerin benlik saygısındaki toplam değişkenliğin ( $r^2 = 0,36$ ) %36'sının fiziksel uygunluk gelişiminden kaynaklandığı söylenebilir.

Tüm bu verilere dayanarak beden eğitimi derslerinin özsaygı gelişimine olumlu bir etkisinin olduğu ve bu derslerle birlikte sürdürülen ödev tekniği ile fiziksel uygunluk çalışmalarının da benlik saygısı gelişimine önemli düzeyde bir katkı sağladığı sonucu çıkartılabilir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Ülkemizde eğitim öğretim kurumlarında hazırlanmış programlar içerisinde, beden eğitimi derslerine ayrılan sürenin yetersizliği ve verilen önemin azlığı aşıkardır. Ancak bu durum, beden eğitimi öğretmenleri açısından, tüm öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalara yer verilmemesi için bir bahane olmamalıdır. Sadece yetenek sahibi öğrencileri fiziksel kapasite bakımından geliştirmek, ülkenin geleceği için yeterli olmayacaktır.

Yapılan değerlendirilmeler beden eğitimi derslerinin fiziksel uygunluk elementlerini geliştirmede yeterli verimi sağlayamadığını ortaya koymaktadır. Deney grubunda elde edilen değerlendirmeler sonucu, fiziksel uygunluk seviyelerinin ders dışı faaliyetlerle geliştirilebileceği ve bu gelişimin elde edilmesi esnasında çalışma programlarının farklı öğretim yöntemlerinin, ödev tekniği kullanılarak uygulanmasının daha verimli sonuçlar doğurduğu ortaya çıkmıştır. Beden eğitimi derslerinin ve ödev tekniği ile ders dışı çalışma faaliyetlerinin, ilköğretimin ikinci kademesindeki öğrencilerin benlik saygısının gelişiminde önemli bir rolü olduğu ve bu çalışmaların benlik saygısı gelişimi için birbirinin tamamlayıcısı olduğu tespit edilmiştir..

Buna göre; beden eğitimi ve spor etkinliklerini ödev formatında yerine getiren deney grubu öğrencilerinde çalışmada kullanılmış olan tüm motorsal beceri ve yetenek testlerinde istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde belirgin bir gelişme kaydedilmiştir.

Yalnızca beden eğitimi derslerine katılıp, ödev tekniği kullanılarak gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin esneklik ve sıçrama özelliklerinde  $p < 0,01$  düzeyinde bir gelişimi söz konusu iken; 800 m koşu, 30 m koşu ve mekik testlerinde anlamlı bir gelişim kaydedilememiştir. Esneklik ve sıçrama gelişimlerinin ise; deney grubu öğrencilerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.



Çalışmaya katılan deney grubu kız ve erkek öğrenciler ile kontrol grubu kız ve erkek öğrencilerin karşılaştırmalarında; kız öğrencilerin esneklik becerisi hariç diğer tüm motor becerilerde erkeklerin gerisinde olduğu gözlenmiştir. Bu ise zaten bilinen bir sonuçtur. Bunun yanında testlerden elde edilen gelişim farkları göz önünde tutulduğunda, kız öğrenciler, esneklik becerisi hariç, diğer tüm motorsal becerilerde, erkek öğrencilere oranla daha yüksek gelişim elde etmişlerdir. Bu sonuç, kız öğrencilerin, en az erkek öğrenciler kadar sporsal etkinliklerin içerisinde yer almasının sağlanması için gerekli yönlendirmelerin yapılması gerektiğini ortaya koyar.

Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin her ikisinde de benlik saygısı açısından istatistiksel olarak  $p < 0,01$  düzeyinde gelişimi tespit edilmiştir. Deney grubu, kontrol grubuna göre daha yüksek bir gelişim elde etmiştir. Elde edilen veriler ışığında, hem beden eğitimi derleri, hem de ödev tekniği kullanılarak yaptırılan ders dışı çalışmalar öğrencilerin benlik saygılarının gelişmesini sağlamıştır.

Deney grubu kız ve erkek ile, kontrol grubu kız ve erkek öğrencileri karşılaştırıldığında deney grubu erkek ve kız öğrencilerinde benlik saygısı açısından; kız öğrencilerin gelişiminin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu kız ve erkek öğrencilerin gelişim farklarına bakıldığında ise erkek öğrencilerin daha yüksek bir gelişim gösterdikleri saptanmıştır.

Bunlara dayanarak şu öneriler sunulabilir:

- Beden eğitimi derslerinde süre sıkıntısından dolayı tekrarından yarar sağlanılabilecek türdeki motorsal aktiviteler için ödev yöntemi kullanılarak bir çözüm yolu bulunabilir.
- Derslerde , kalp solunum dayanıklılığını içeren çalışmalara daha fazla yer verilebilir.

- Ders dışı etkinliklerde, motorsal becerileri geliştirmeyi içeren çalışmalara daha fazla ağırlık verilmelidir.
- Ders dışı etkinliklere sadece yetenekli öğrencilerin değil, daha çok öğrencinin katılımı sağlanmalıdır.
- Derslerde ve ders dışı çalışmalarda değişik öğretim yöntemlerinden yararlanılarak, farklı etkinlikler geliştirilmelidir.
- İlköğretimde beden eğitimi derslerine daha çok önem verilmelidir.
- Okul içi ve okullar arası spor faaliyetlerine daha çok yer verilerek öğrencilerin sosyal gelişimi sağlanmalıdır.
- Sadece bilimsel çalışmalarda ve yetenekli sporcu seçiminde yer alan fiziksel uygunluk testlerinin beden eğitimi derslerinin müfredat programına alınması ve belli aralıklarla öğrencilere uygulanması gerçekleştirilmelidir.
- Yetenekli öğrencilerin spor klüplerine yönlendirilebilmesi için okul klüp işbirliği sağlanmalıdır.
- Bu alanda yapılacak çalışmalarda istenilen özelliklere göre farklı bir programla farklı bir araştırma konusu çıkartılabilir

## EK. 1 : ÇALIŞMA PROGRAMI

GÜNLER	YAPILACAK ÖDEVLER	Tam olarak yaptım	Tamamla ya madım	Yapamadım
1. GÜN	- 15 dakika yavaş tepo koşu			
	- 15 dakika esneklik çalışması			
	- 3 set yapabildiğin kadar şnav			
	- 3 set yapabildiğin kadar ters bank şnav			
	- 3 set yapabildiğin kadar mekik			
	- 3 set yapabildiğin kadar ters mekik			
2. GÜN	- 8 dakika yavaş tempo koşu			
	- 5 dakika esneklik çalışması			
	- 6 tane 30 – 40 metre sürat koşusu			
	- 8 tane durarak uzun atlama			
	- 4 farklı şekilde 10 ar kez sıçrama			
	- 3 set yapabildiğin kadar kol çekme.			
	- 3'er set yapabildiğin kadar mekik ve test mekik			
	- 5 dakika germe çalışması			
3. GÜN	- 8 dakika yavaş tempo koşu			
	- 15 dakika esneklik çalışması			
	- 8 dakika koşu			
	- 3 set 15 metre ayı yürüyüşü			
	- 3 set 15 metre yanlara yengeç yürüyüşü			
	- 3 set 10 adım kanguru sıçraması			
	- 5 dakika germe çalışması			

## EK. 2 : ÖĞRENCİLER İÇİN ÇALIŞMA PRORAMI HAKKINDA AÇIKLAMALAR

**8 - 15 Dakika Koşu :** Koşular yavaş bir tempoda yapılmalıdır. Koşu istenilen bir yerde (okul bahçesi, boş bir arazi, park, stadyum vb.) yapılabilir.

- **Esneklik Çalışması:** Esneklik çalışmaları aşağıda adı geçen hareketler baz alınarak çalışılacaktır.
- Yana ve öne hamleler
- Ters ve düz cephe duruşları
- Ters ve düz bank duruşları
- Kartal duruşu ve kartal oturuşu
- Spagat oturuşu
- Planör duruşu
- Diz üstü oturuş
- Çömelik duruş ve çömelik oturuş
- Uzun oturuş
- Mum duruşu
- Köprü duruşu

**Germe hareketleri :** Hareketler yapılırken esneme yapılmamalıdır. Her hareket ve tekrar için 8-10 saniye beklenmelidir. Germe çalışmalarında yine yukarıda adı geçen hareketler kullanılacaktır.

### Öğrenci İçin Notlar :

1 – Bir hareketin bir kerede yapılabilirdiği kadar yada söylenilen kadar yapılması bir settir.

2 – Setler arasında en az 3 en fazla 5 dakika dinlenilebilir.

3 – Hareket tam olarak istenildiği gibi yapıp tamamlandıysa tabloda ‘Tam Olarak Yaptım’ kısmına, eğer tamamı yapılamadıysa ‘Tamamlayamadım’ kısmı, hiç yapılmadıysa yada yapılamadıysa ‘Yapmadım’ kısmına çarpı işareti koyunuz.

**EK 3 : Coopersmith Özsaygı Envanteri**

Tarih :...../...../.....

Adı Soyadı :  
 Sınıfı :  
 Doğum Tarihi :  
 Doğum Yeri :

**Sevgili Öğrenciler**

Sizleri daha iyi tanıyıp gelişimlerinize daha fazla yardımcı olabilmek için bir çalışma hazırlanmıştır. Bu çalışma sizin gelişiminizi sağlamak için olup, her insanın zaman, zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde aşağıda sıralanmıştır. Bu maddelerden size uygun olanları (genel olarak) için evet, uygun olmayanları (genel olarak) için hayır bölümüne çarpı koyunuz. Unutmayın ki her cümle için vereceğiniz en uygun cevap sizleri tam olarak tanımamı ve tam olarak gelişimlerinizi sağlayacaktır. Bunun için bütün cümleleri çok dikkatli okuyarak en doğru şekilde yanıtlayınız.

		EVET	HAYIR
1	Olanlara genellikle fazla bozulmam.		
2	Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça zor gelir.		
3	Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.		
4	Fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5	Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.		
6	Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.		
7	Yeni bir şeye alışmam çok zaman alır.		
8	Yaşıtlarım arasında popülerim.		
9	Annem ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.		
10	Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibi bir huyum var.		
11	Ailemin benden beklentisi çok fazla.		
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13	Hayatımdaki her şey karma karışıktır.		
14	Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerimi izlerler.		
15	Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.		
16	Pek çok kere evden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.		
17	Okuldayken sık, sık canım sıkılır.		
18	Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.		
19	Söyleyecek bir şeyim olduğumda genellikle onu çekinmeden söylerim.		
20	Annem ve babam beni anlayabiliyorlar.		
21	İnsanların çoğu benden daha çok seviyor.		
22	Çoğu zaman anne ve babamın beni sanki zorladıklarını hissediyorum.		
23	Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24	Sık, sık keşke başka biri olsam diye arzularım.		
25	Güvenilir biri değilim (bana bel bağlanılmaz).		

26	Hiçbir şey için asla kaygı duymam.		
27	Kendimden oldukça eminim.		
28	Sevecen birisiyim ( başkaları tarafından kolayca sevilirim ).		
29	Annem ve babamla birlikte eğlenemiz ve neşemiz boldur.		
30	Hayal kurmaya çok vakit harcıyorum.		
31	Keşke daha genç olsaydım.		
32	Her zaman doğru olanı yaparım.		
33	Okuldaki başarılarımla gurur duymaktayım.		
34	Birileri her zaman ne yapmam gerektiğini bana söylemeli.		
35	Yaptıklarım için sıkça pişmanlık duyarım.		
36	Hiçbir zaman mutlu olmam.		
37	Derslerimle ilgili olarak yapabileceğimin en iyisini yapıyorum.		
38	Genellikle kendime dikkat ederim.		
39	Oldukça mutluyum.		
40	Oyunu yaşca kendimden daha küçüklerle oynamayı tercih ederim.		
41	Tanıdığım herkesi seviyorum.		
42	Sınıfta ön plana çıkmaktan hoşlanırım.		
43	Kendi kendimi anlayabiliyorum.		
44	Evde hiç kimse bana fazla ilgi göstermiyor.		
45	Hiçbir zaman, asla azarlanmam.		
46	Okulda olmak istediğim kadar başarılı değilim.		
47	Kendi kendime bağımsız karar verebilir ve ona bağlı kalabilirim.		
48	Cinsiyetimden memnun değilim ( kız yada erkek olmaktan )		
49	Başkaları ile birlikte olmaktan hoşlanmıyorum.		
50	Hiçbir zaman, asla utanmam		
51	Sık, sık kendimden utandığımı hissederim.		
52	Arkadaşlarım sık, sık benimle uğraşılır.		
53	Her zaman doğruyu söylerim.		
54	Öğretmenlerim bana yeterince başarılı olmadığımı hissettiriyor.		
55	Bana ne olacağı hiç umurumda değil.		
56	Hayatta başarısız birisiyim.		
57	Azarlandığım zaman kolayca bozulurum		
58	Kime ne söyleyeceğimi her zaman bilirim.		

## KAYNAKLAR

- 1- Acar M. F., Varol S. R., Taşkıran Y., Üniversiteli tenisçilerin eklem hareketliliği ve esnekliklerinin diğer sporcularla karşılaştırılması, *E. Ü. BESYO Performans Dergisi*, 1995, 1(1), : 11-17
- 2- Akgün N. (Ed), *Egzersiz Fizyolojisi*, Cilt 2, İzmir, Ege Üniv. Yayını, 1993: 149
- 3- Akgün N. (Ed), *Egzersiz Fizyolojisi*, 3. Baskı 1. Cilt., Ankara Gökçe Ofset Matbaacılık, 1989 : 203
- 4- Akın H., *Puberte dönemi sedanterler ile futbolcuların bazı antropometrik ve biomotorik özelliklerinin karşılaştırılması* , Sakarya Üniv. Sağlık Bil. Ens. Yük. Lis. Tezi, 1999
- 5- Alter M.J. (Ed) , *Science of Stretching* , Human Kinetics, Champaign, IL: 1988: 16-28
- 6- Altıparmak M.E., Saracaloğlu A.S., Çamlıyer H., Gücü H.K., 15-18 yaş grubundaki gençlerin benlik saygısına sporun etkisi., *Ege Üniv. BESYO Dergisi*, 1995,1:1: 67-76.
- 7- Aşçı F.H., Takım Sporü Ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Liseli Kız Öğrencilerin Benlik Kavramı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri, *Spor Hekimliği Dergisi*, Aralık 1995, 30:4: 217-226
- 8- Bishop L., Bishop P., Newspaper homework to achieve knowledge objectives in physical education, *Physical Educator*, 94, 51(2), pp3-78
- 9- Bompa T. O. (Ed) ,*Antrenman Kuramı Ve Yöntem*, (Çevirenler; İlknur Keskin ve A. Burcu Tuner.), Ankara, Bağırğan Yayınevi., 1998: 444-447
- 10- Bompa T. O. (Ed) , *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Fourth Edition, Human Kinetics, 1999: 319,344,375
- 11- Burkhalter N. A., Wendt J. C., Prediction Of Selected Fitness Indicators By Gender, Age, Alination, And Perceived Competence, *Journal Of Teaching İn Physical Education* , Vol. 21, October 2001: 3-4
- 12- Buschner C. A.(Ed), *Teaching children movement concepts and skills: Becoming a master teacher*, California State Universty, Chico, Human Kinetics, 1994: 13-21, 24-25



- 13-Corbin C.B., Physical fitness in the K-12 curriculum; Some defensible solutions to perennial problems, *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 1987, 58(7): 4954.
- 14-Corbin C.B., *The fitness curriculum-climbing the stairway to lifetime fitness*. In R.R. Pate & R.C.Hohn(Eds.), *Health and Fitness Through Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1994, pp. 6364
- 15-Çamlıyer H., Çamlıyer H. (Eds), *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi Ve Oyun.*,Manisa, Emek Matbaacılık San. Ve Tic. Ltd. Şti. , Eylül 2001: 45,76-77
- 16-Çamlıyer H., Çocuk, hareket ve benlik imajı geliştirme, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1992 1(1): 19
- 17-Çamlıyer H., *İlkokullarda beden eğitimi dersi uygulamalarının eğitim programları kapsamında incelenmesi*, D. E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1990
- 18-Çobanoğlu Y., Çocuk eğitiminde spor olgusunun tarihsel gelişimi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1992 1(1): 10
- 19-Demir İ., *Beden eğitimi ve sporun beceri, yetenek gelişimlerine etkisi*, Sakarya Üniv. Sağlık Bil. Ens. Yük. Lis. Tezi, 2001
- 20-Demirel H. ve ark., Ankara'da Yükseliş Koleji İlkokul bölümünde 7-11 yaş grubu çocuklarda EUROFIT uygulaması, *Ankara, Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu. Bildirileri*, 15-16 Mart 1990: 610-620.
- 21-Dorak F, Çamlıyer H, Moralı S, Spor sakatlanmaları ile kişilik ve benlik faktörleri arasındaki ilişki. *Ege Üniv.BESYO Dergisi* . 1995,1(1): 59-65.
- 22-Dündar U.(Ed), *Antrenman Teorisi. Bağırğan Yayınev.*, Geliştirilmiş 5. Baskı. Ankara, 2000: 133-134
- 23-Erkan N. (Ed), *Yaşamboyu Spor*, ANKARA. Bağırğan Yayınevi , 2000: 8
- 24-Erkan E., *25-30 Yaş arası spor yapan ve sedanter bayanların bazı fizyolojik, motorik ve yapısal özelliklerinin karşılaştırılması*, Sakarya Üniv. Sağlık Bil. Ens. Yük. Lis. Tezi, 2000
- 25-Ertat A., Büyüme ve gelişmeye sporun etkileri, Ankara, *Spor Bilimleri 1 Ulusal Sempozyumu Bildirileri*, 15-16 Mart 1990: 299-304

- 26-Foss, M.L., Keteyian S.J. (Eds), *Fox's Physiological Basis For Exercise And Sport*, 6. Edition, USA , Mc Graw-Hill Companies, 1998: 363
- 27-Fox, Bowers, Foss(Eds), *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*, (Çeviri: Mesut Cerit), 2. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1999: 357
- 28-Furuncu M., *Voleybolcuların antropometrik ve biomotorik değerlerinin dikey sıçramaya etkisi*, Sakarya Ün. Sağlık Bil. Ens. Yük. Lis. Tezi, 1999
- 29-Guyton A.C.(Ed), *Tıbbi Fizyoloji*, (Çevirenler Nuran Gökhan ve Harünissa Çavuşoğlu), İstanbul, Nobel Kitabevi, 1989: 1460
- 30-Howley T. E., Franks B. D.(Eds), *Health Fitness Instructor's Handbook*, Third Edition, Human Kinetics, USA, 1997: 23
- 31-Haslofça F., *Beden Eğitimi ve spor derslerinin ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinin devinışsel ( Psikomotor ) alan gelişimine etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İzmir, 1999.
- 32-Jorgenson, Shane M.; George, James D, The Efficacy of Infusing Homework Assignments Into Traditional Physical Education Activity Classes, *Physical Educator*, 2001, 58(1): 12 – 14
- 33-Kale R. (Ed), *Yaşam Boyu Spor*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, Mayıs 2002: 7
- 34-Karasar N. (Ed), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara, 3 A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd., 1994
- 35-Koç Ş., Hareket Eğitimi ve spor üzerine, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, Ekim 1992, 1(1): 2
- 36-Komi P. V.(Ed), *Strength and Power In Sport*, Frome and London, International Olympic Committe, 1992: 305
- 37-Korkmaz H., *Uzun ve kısa mesafe atletlerin bazı biomotorik ve antropometrik yapı değerlerinin karşılaştırılması*, Sakarya Ün. Sağlık Bil. Ens. Yük. Lis. Tezi, 2000
- 38-M E B, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Rehberi*. Ankara, Milli Eğitim Basımevi, 2000: 17-43
- 39-M.E.B., *İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullarda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı*, Ankara Milli Eğitim Basımevi, 1990: 95-103

- 40- Martin J. J., Kulinna P. H., Eklund R. C., Reed B., Determinants Of Teachers' Intentions To Teach Physically Active Physical Education Classes, *Journal Of Teaching In Physical Education* , Vol. 21, October 2001: 129-131
- 41- Mathias K. E., Brynteson P. Et al, An investigation of the relationships between family activity habits and children's fitness levels . *Physical Educator*, 1997 54(3): 7 – 128
- 42- Miller M.G., Housner L., A Survey of Health-Related Physical Fitness Knowledge Among Preservice and Inservice, *Physical Educator*, 1998, 55 (4), pp: 11-176
- 43- McAtee R. E. (Ed), *Facilitated Stretching*, Colorado Springs, CO, Human Kinetics Publishers, 1993: 1-12
- 44- Mohnsen B. S. (Ed), *Teaching Middle School Physical Education*, Human Kinetics, 1997: 6-7
- 45- Muratlı S., Sevim Y. (Eds), *Antrenman Bilgisi Ve Testler*, Ankara, Bilim Matbaası, 1977: 17.
- 46- Muratlı S. (Ed), *Çocuk Ve Spor*, Bağırhan Yayınları. Ankara, 1997: 20-129, 148-158, 166, 178, 189-194
- 47- Nahas, Markus V., Knowledge and Attitudes Changes of Low-Fit College Students Following a Short-Term Fitness Education Program . *Physical Educator*, 1992, 9(3), pp: 8-152
- 48- Nelson M. A. (Ed), Gelişimsel beceriler ve çocuk sporları, (Çeviren, Kaya Akan). *Spor Ve Tıp Dergisi*. Sayı 1 Ocak, 1995: 11-15.
- 49- Özer M. K.(Ed), *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Evi, Ankara, 1. Baskı, Ekim 2001: 21-22.
- 50- Özer S. D, Özer M. K.(Eds), *Çocuklarda Motor Gelişim*, Geliştirilmiş 2. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, Aralık 2001: 21-24
- 51- Ping X., Lee A., Williamson I., Conceptions Of Ability In Physical Education: Children And Adolescents, *Journal Of Teaching In Physical Education* , Vol. 21, October 2001: 282
- 52- Placek J. H. Et al, Middle School Students' Conceptions of Fitness: The Long Road To A Healthy Lifestyle, *Journal Of Teaching In Physical Education*, 2001, 21: 314

- 53-Rowland T. W.(Ed), *Developmental Exercise Physiology*, Human Kinetics, Baystate Medical Center, 1996: 27-28
- 54-Thomas M.J., Thomas K.T., Lee A.M.(Eds), *Physical Education For Children*,.USA, Human Kineticks, 1998: 14-15
- 55-Safrit M. J(Ed), *Complete Guide To Youth Fitness Testing*, Washington, Human Kinetics, 1995: 4-5, 12, 48-68
- 56-Seçgin H., *Orta öğretim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirmesinde sportif etkinliklerin önemi*, İzmir, Dokuz Eylül Üniv. Sağlık Bil. Ens, Yük. Lis. Tezi, 1990
- 57-Selçuk Z.(Ed), *Gelişim Ve Öğrenme*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, Kasım 2001: 33-40
- 58-Sevim Y.(Ed), *Antrenman Bilgisi*, Ankara, Gazi Büro Kitabevi, 1995: 215
- 59-Solak H., Solak Z. I., Solak M. T., Görmüş N.(Eds), *Spor Ve Kalbimiz*, Ankara, Eylül 2002: 78
- 60-Stillwell J.L.(Ed), *Marking And Using Creative Play Equipment*, Pittsburgh State University, Human Kineticks, 1987: 10-13
- 61-Petray C.K., *Physical fitness education and assessment: addressing the cognitive domain*. In R.R. Pate & R.C. Hohn (Eds.), *Health and Fitness Through Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1994, pp. 91-98
- 62-Pişkin M., Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması, *3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi El Kitabı*, Adana Çukurova Üniv. Yayını, 1997: 21-35
- 63-Tiryaki Ş., Moralı S., Liseli sporcuların benlik saygılarının karşılaştırması, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yıl 1 Sayı 1, Ekim 1992: 35
- 64-Tamer K.(Eds), *Sporda Fiziksel Ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi Ve Değerlendirilmesi*, Ankara, Bağırğan Yayınevi, 2000: 48-49.
- 65-Taylor G. R., Foundations of Personal Fitness,. *Physical Educator*, USA, 1996, 53(4): 4-210
- 66-T.D., İlköğretim Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Ders Dışı Eğitim Ve Öğretim Faaliyetleri Hakkında Yönetmelik, 9.12.1991/2348

- 67-Williams J.M. and Currie C.E., Self-esteem and physical development in early adolescence: pubertal timing and body image. *Journal of Early Adolescence*, 2000, 20: 129-149.
- 68- Willmore J. H, Costill D. L.(Eds), *Physiology Of Sport And Exercise*, Second Edition, Human Kinetics, 1999: 535-536
- 69- Winnick J.P., Short F.X.(Eds), *Physical Fitness Testing Of The Disabled*, USA, Human Kinetics, 1985: 57-79
- 70- Yenal T.H, *ilkokul ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motorsal beceri ve yetenek gelişimleri üzerine etkileri*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. İzmir, 1996.



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Nuri KARABULUT  
Doğum Yeri : UŞAK  
Doğum Tarihi : 10,02,1979  
Tabiiyeti : TC  
Medeni Hali : Evli  
Adresi : Yörük Mah. 377 Sok. No:3/3 Salihli / MANİSA  
Telefon : 0 (236) 7156362

### Öğrenim Bilgileri

1984 – 1989 Uşak Fatih İlköğretim Okulu  
1989 – 1992 Uşak Halit Ziya Uşaklıgil Orta Okulu  
1992 – 1996 Manisa Anadolu Öğretmen Lisesi  
1996 – 2000 Manisa C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

### Halen

Salihli Ova Küme Evleri İlköğretim Okulu'nda Beden Eğitimi Öğretmeni Olarak Çalışıyor.

### Bildiği Yabancı Dil

İngilizce