



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan  
NEVİN ÖZDEŞ

Tez Danışmanı  
Dr.Öğr.Üyesi Şakir SERBES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2018





T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan  
NEVİN ÖZDEŞ

Tez Danışmanı  
Dr.Öğr.Üyesi Şakir SERBES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2018

## TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü  
Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Programın Seviyesi : Yüksek Lisans (X) Doktora ( )  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Tez Sahibi : Nevin ÖZDEŞ  
Tez Başlığı : Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin  
İncelenmesi  
Sınav Yeri : Spor Bilimleri Fakültesi  
Sınav Tarihi : 27.08.2018

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

### Tez Sınav Jürisi

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Şakir SERBES	ÇOMÜ	
<b>Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)</b>		
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ	Trakya Üniversitesi	
Doç. Dr. Cevdet CENGİZ	ÇOMÜ	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans Tezi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

## THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkale Onsekiz Mart University, Institute of Health Sciences

Programme Name : Physical Education and Sport

Programme Level : Master of Science (X ) Doctor of Philosophy ( )

Department : Teaching Physical Education and Sport

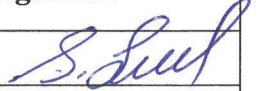
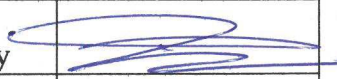

Student Name and Surname: Nevin ÖZDEŞ

Title of the Thesis :

Examination place : Faculty of Sport Science

Examination Date : Physical Fitness Knowledge Levels (PFKL) Of High School Students

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science.

Supervisor (Title and Name)	Institution	Signature
Dr. Faculty Member Şakir SERBES	COMU	
<b>Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)</b>		
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ	Trakya University	
Assoc. Prof. Dr. Cevdet CENGİZ	COMU	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated..... and numbered .....

## BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8'de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

**Tarih:** 04.09.2018

**Tez Sahibi Adı ve Soyadı:** Nevin ÖZDEŞ

**İmza:** 

## TEŞEKKÜR

Bu araştırma öncesi ve sürecinde yardımını, önerilerini esirgemeyen ve tezimin hazırlanma aşamasında göstermiş olduğu özveri nedeniyle danışmanım Sayın Dr. Öğr Üyesi şakir SERBES' e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmaya katılan, testler süresince özverili davranan bütün lise öğrencilerine ve katkılarından dolayı tüm beden eğitimi öğretmeni arkadaşlarıma ayrıca bu çalışmamın her döneminde desteğini benden esirgemeyen Nurdan GÜMÜŐBAŐ'a verdikleri destek ve gösterdikleri hoşgörüden dolayı teşekkür ederim.

Tez jürisinde bulunan Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ, Doç. Dr. Cevdet CENGİZ 'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimim boyunca benden desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olduklarını hissettiğim sevgili annem Hafize ÖZDEŞ, babam Muzaffer ÖZDEŞ ve biricik kardeşim Fatma Pelin GÜNEŞ' e sonsuz teşekkürler.

## ÖZET

Bu araştırmada Lise öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin (FUBD) incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın araştırma grubu 386 (%53,5) kadın, 336 (%46,5) erkek toplam 722 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada McConnell, Corbin ve Dale (2005) 'nin geliştirdiği, Lise öğrencilerinin FUBD ölçmeye yönelik soru bankasından yararlanılmıştır. Anket formunda 45 soruya yer verilmiştir. Sorular Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk (SFU) ile Kardiyovasküler Dayanıklılık (KVD), Kassal Zindelik, Beden Kompozisyonu ve Esneklik kavramlarını kapsayacak şekilde tasarlanmıştır. Anket sorularının geçerliğine ilişkin yapılan Rasch analizi (Rasch, 1980) ile Standardize dağılım (ZSTD) değerleri uygun aralıkta değişmektedir. Ayrıca bilgi testi maddeleri iyi düzeyde zorluk derecesi ve kesinlik sağlanmışır. Rasch analizi ayrışma değerleri 2,34 olarak hesaplanmış ve iyi düzeyde uyum gösterdiği (Bond ve Fox, 2007), testteki maddelerin kabul edilebilir değerlerin üzerinde olduğu, geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir (Cengiz, Serbes ve Özdeş, 2018). Elde edilen tüm verilerin betimleyici istatistikleri hesaplanmış, cinsiyet farklılıkları t-testi, ebeveyn eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ile FUBD farklılıkları ise Tek Yönlü Varyans Analizine (One-Way ANOVA) göre araştırılmışır. Araştırma bulgularına göre Lise öğrencileri 45 sorunun ortalama  $17,62 \pm 5,40$  'ni doğru olarak cevapladığı tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin ortalama FUBD skorları ( $\bar{X} = 18,38$ ,  $SS=5,61$ ) erkek öğrencilerin ortalama FUBD skorlarından ( $\bar{X} = 16,75$ ,  $SS=5,02$ ) daha yüksek bulunmuştur  $t(722) = -4,086$ ,  $p = ,000$ . Ayrıca sınıf düzeyine göre FUBD değerleri arasında  $[F(3,718) = 2,584$ ,  $p = ,052$ ] ve anne eğitim düzeyi ile FUBD skorları arasında  $[F(5,716) = 1,441$ ,  $p = 0,207$ ] farklılık belirlenmemiştir. Baba eğitimi ile öğrencilerin FUBD arasında ise anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu  $[F(5, 716) = 4,854$ ,  $p = 0,000$ ] tespit edilmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin FUBD düşük olduğu (Başarısız), sınıf düzeyi ve anne eğitim düzeyinin öğrencilerin FUBD etkili olmadığı, baba eğitim düzeyinin ise etkili olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Lise, Beden Eğitimi, Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi



## ABSTRACT

### Physical Fitness Knowledge Levels (PFKL) Of High School Students

Purpose of the present study is to evaluate Health- Related Physical Fitness Knowledge Levels (PFKL) of high school students. The sample of the research consists of 386 (53.5%) female and 336 (46.5%) male high school students, amounting to 722 participants. To develop the data collection tool, a questionnaire, the researchers availed of the question bank created by McConnell, Corbin, and Dale (2005) to assess the Physical Fitness Knowledge Levels of high school students. The questionnaire involves 45 items. The subdimensions are Health-related Physical Fitness (HPF), Cardiovascular Endurance (CVE), Muscular Fitness, Body Composition, and Flexibility. The Rasch Analysis (Rasch, 1980) and Standardized Distribution (ZSTD) values concerning the validity of the questionnaire were calculated to range between the designated values. Moreover, a "good" level of difficulty and accuracy were obtained for the items in the knowledge test. The discrimination value was calculated to be 2.34 by means of Rasch analysis and it was observed that it exhibited a "good" level of consistency (Bond and Fox, 2007), the values concerning the test items were above the acceptable values, and the tool was valid and reliable (Cengiz, Serbes, and Özdeş, 2018). The descriptive statistics of each obtained data were calculated, and gender differences were analyzed with Independent Samples t-Test, while the analyses of the differences in parents' education levels, term-based classification, and PFKL were carried out with One-Way ANOVA. The findings revealed that the high school students provided the right answer for  $17.62 \pm 5.40$  (on average) of the 45 questions. The average PFKL score ( $\bar{X} = 18.38$ ,  $SS=5.61$ ) of the female participants was observed to be higher than that ( $\bar{X} = 16.75$ ,  $SS=5.02$ ) of the male participants ( $t(722) = -4.086$ ,  $p=.000$ ). No statistically significant difference was obtained among the PFKL values [ $F(3, 718)=2.584$ ,  $p=.052$ ] in terms of class-based categorization and among the PFKL scores and the mothers' education levels. Additionally, statistically significant differences [ $F(5, 716)=4.854$ ,  $p=.000$ ] were found among the fathers' education levels and the participants' PFKL scores. Consequently, it can be suggested that the Physical Fitness Knowledge Levels of the participants were low (unsuccessful), the term-based classification and the mothers' education level did not affect the PFKL, while the fathers' education level did.

**KeyWords:** High School, Physical Education, Physical Fitness Knowledge Levels (PFKL)

## İÇİNDEKİLER

İç kapak .....	I
Onay Formu .....	II
Onay Formu (İngilizce) .....	III
Beyan Formu .....	IV
Teşekkür Sayfası .....	V
Özet .....	VI
Abstract.....	VII
İçindekiler .....	VIII
Tablolar Listesi.....	XI
Simgeler ve Kısaltmalar.....	XII
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Giriş ve Amaç.....	1
1.2. Problemin Tanımı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Amacı.....	4
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez.....	4
1.5.1. Araştırma Soruları.....	4
1.5.2. Hipotezler.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	5
2.1. Beden Eğitimi .....	5
2.2. Ortaöğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı.....	6
2.2.1. Öğretim Programlarının Perspektifi.....	6
2.2.2. Değerlerimiz.....	7
2.2.3. Yetkinlikler.....	7
2.2.4. Öğretim Programının Özel Amaçları.....	9
2.2.5. Öğretim Programının Alana Özgü Becerileri.....	9
2.2.6. Beden Eğitimi Öğretim Programının Öğrenme ve Alt Öğrenme Alanları.....	9
2.2.7. Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süre Tablosu.....	10

2.3. Bilişsel Gelişim.....	13
2.3.1. Duyu - Motor Dönemi (0-18 Ay/0-2Yaş).....	14
2.3.2. İşlem Öncesi Dönemi (18 Ay- 6 Yaş/ 2-7 Yaş) Hareket Eğitimi.....	14
2.3.2.1. Kavram Öncesi Dönem (2-4 Yaş).....	15
2.3.2.2. Sezgisel Dönem (4-7 Yaş).....	16
2.3.3. Somut İşlemler Dönemi ( 6-12/7-11 Yaş)ve Hareket ve Beden Eğitimi.....	16
2.3.4. Soyut İşlemler Dönemi (12 Yaş ve üzeri) ve Hareket,Beden Eğitimi Spor Öğretimi.....	17
2.4. Psikomotor Gelişim.....	19
2.4.1. Gallahuenin Piramit Modeli.....	20
2.4.1.1. Refleks Hareket Dönemi.....	20
2.4.1.2. İlkel Hareket Dönemi.....	21
2.4.1.3. Temel Hareket Dönemi.....	22
2.4.1.4. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi.....	23
2.5. Duygusal Gelişim ve Beden Eğitimi Açısından Önemi.....	24
2.6. Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi.....	26
<b>3. YÖNTEM ve GEREÇ.....</b>	<b>29</b>
3.1. Araştırmanın Türü.....	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi.....	29
3.3. Etik.....	29
3.4. Veri Toplama.....	30
3.4.1. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4.2. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	33
3.6. Verilerin Analizi.....	33
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>34</b>
4.1. Cinsiyet ve okul tipine ait bulgular.....	34
4.2. Anne baba çalışma duruma ait bulgular.....	34
4.3. Anne eğitim durumuna ait bulgular.....	35
4.4. Baba eğitim durumuna ait bulgular.....	35
4.5. Cinsiyet ve sınıf düzeyine ait bulgular.....	36

4.6. Sınıf düzeyine göre Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyine ait bulgular.....	37
4.7. Cinsiyet ve sınıf düzeyine göre FUBD doğru cevaplarına ait bulgular.....	37
4.8. Cinsiyete göre FUBD farklılık testine ait bulgular.....	38
4.9. Baba eğitim durumu ve FUBD ortalama skorları arasındaki farklılık değerlerine ait bulgular.....	39
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>40</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>47</b>
6.1. Sonuçlar.....	47
6.2. Öneriler.....	48
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>49</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>61</b>
EK 1. Etik Kurul Onayı.....	61
EK 2. İl Milli Eğitim Müdürlüğü Onayı.....	62
EK 3. Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk (Fitness) Bilgi Testi.....	63
EK 4. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi.....	66
EK 5. Spiralli Tez Kontrol Formu.....	67

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 2.1.</b> Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğrenme Alanı ve Alt Öğrenme Alanları	10
<b>Tablo 2.2.</b> 9.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri	11
<b>Tablo 2.3.</b> 10.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri	11
<b>Tablo 2.4.</b> 11.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri	12
<b>Tablo 2.5.</b> 12.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süre Tablosu	12
<b>Tablo 3.1.</b> Okullara ve Cinsiyete Göre Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Frekans ve Yüzde Değerleri.	30
<b>Tablo 3.2.</b> Maddelerin Uyum İndeksleri	31
<b>Tablo 3.3.</b> Test Maddelerinin Güvenilirlik ve Ayırma Değeri	32
<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul ve Cinsiyete Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	34
<b>Tablo 4.2.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Baba Çalışma Durumu	34
<b>Tablo 4.3.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu	35
<b>Tablo 4.4.</b> Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu	35
<b>Tablo 4.5.</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri	36
<b>Tablo 4.6.</b> Sınıf Düzeyine Göre Araştırmaya katılan Öğrencilerin FUBD Tanımlayıcı İstatistikleri	37
<b>Tablo 4.7.</b> Araştırmaya Katılan Liseli Öğrencilerin Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre FUBD Tanımlayıcı İstatistikleri	37
<b>Tablo 4.8.</b> Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin FUBD Farklılık Testi	38
<b>Tablo 4.9.</b> Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu ve FUBD Ortalama Skorları Arasındaki Farklılık Değerleri	39

## SİMGELER ve KISALTMALAR

FU	: Fiziksel Uygunluk
SFU	: Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk
SFUB	: Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bilgisi
FUBD	: Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi
SFUBD	: Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BE	: Beden Eğitimi
FUD	: Fiziksel Uygunluk Düzeyi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
SS	: Standart Sapma
N	: Kişi Sayısı
Kg	: Kilogram
Cm	: Santimetre
PISA	: Uluslararası Öğrenci Başarılarını Değerlendirme Programı
ZSTD	: Standardize Dağılım
MNSQ	: Ortalama Kare Değeri
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi (Statistical Package For The Social Sciences)
SBE	: Sağlık Bilimleri Enstitüsü
ÇOMÜ	: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
KVD	: Kardiyovasküler Dayanıklılık

# 1.GİRİŞ

## 1.1 Giriş ve Amaç

Fiziksel aktiviteler insan hayatının büyük bir kısmını meydana getirdiği ve örgün eğitimin bir ögesi olarak kabul görerek bilimsel biçimde ortaya konmuştur. Beden Eğitimi(BE) ; bireyin fiziksel etkinlikler ile bilişsel, psikomotor, duyuşsal ve sosyal alanda gelişmesine katkıda bulunarak, eğitim programlarının bütünleyici bir parçası olma özelliğini gösterir (MEB 2009). Bireyin eğitimine hareket yoluyla yardımcı olan BE dersinin; motor ve sportif beceri oluşturmak, teorik olarak bilgi vermek, fiziksel aktiviteye uygun olumlu davranışlar geliştirerek FU gelişimini sağlamak en önemli hedeflerindedir (Pangrazi ve Dauer 1992, Harrison ve Blakemore 1992). Öğrencilere beden eğitimi derslerinde, bir yandan fiziksel uygunluğun önemini, kavramları, fiziksel aktivitelerin sağlık açısından kısa-uzun vadeli faydaları, düzenli beslenme, stresle baş etme yolları üzerinde bilgiler edindirmeye çalışılırken, diğer yandan da etkinlikler vasıtasıyla öğrencilerin planlı olarak fiziksel etkinlik içinde bulunması, FU düzeylerini iyileştirmeleri, çeşitli FU aktivitelerini öğrenmeleri, fiziksel aktiviteye karşı pozitif duygular oluşturmaları sağlanır (Javett ve ark. 1995, MEB 2018). Ayrıca, öğrencilerin bedensel olarak aktif olabildikleri tek ders beden eğitimi dersi olduğundan, fiziksel aktivite azlığı sebebiyle oluşan sağlık problemlerine çözüm bulmak adına güzel fırsatlar verir (McGinnis ve ark., 1991, Sallis ve McKenzie 1991). Bir çok araştırma sonucu fiziksel olarak yeterli derecede aktif olmayan, doğru beslenmeyen ve yanlış yaşam alışkanlıklarına sahip bireylerin yüksek tansiyon, şişmanlık, obezite, eklem hastalıkları, diyabet (şeker hastalığı ) ve dolaşım, solunum rahatsızlıkları gibi sağlık problemleri ile karşılaştıklarını ortaya çıkarmıştır (Strand ve ark. 1998, Doinne ve ark. 2000, Chinn ve Rona 2001). Sistemli olarak fiziksel aktivitede bulunan kişilerin daha az hasta olup, daha enerjik oldukları, psikolojik olarak kendilerini çok daha rahat hissettikleri ve genelde daha sağlıklı bireyler oldukları bilinmektedir (Corbin ve Lindsey 1990, Corbin ve Pangrazi 1993). Hager (2006), enerji alımının ve inaktivitenin artması sonucunda yetişkin ve çocuklarda başta kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıktığını belirtmiştir. Van Sluijs ve ark. (2008), fiziksel aktivite

düzeşinin, gelişen teknoloji ile birlikte dikkat çekici bir şekilde azaldığını ve acil önlemler alınması gerektiğini bildirmişlerdir.

Türkiye Ulusal Hastalık Yüğü, (2004) ve WHO (2010), raporlarında az fiziksel etkinlik, yanlış beslenme alışkanlığı ve stresten kaynaklanan sağlık problemlerinin farklı yaş gruplarında artış göstermesi, genel olarak yaşamı olumsuz etkilenmesi, işgücü kaybı ve sağlık harcamalarının artması ülkelerin bütçelerini olumsuz etkilediğini bildirmektedir. Küresel olarak bu durum birçok ülkenin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesinde en belirgin sağlık ve eğitim politikalarından biri olmuştur.

Bu durum yurtdışında olduğu gibi Türkiye’de de Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk (SFU) konusunun öne çıkmasını, geliştirilen beden eğitimi dersi öğretim programlarında da bu konuya önemli bir yer verilmesini beraberinde getirmiştir (NASPE 2004, MEB 2007, MEB 2009, MEB 2012, MEB 2013, MEB 2017, MEB 2018). BE öğretim programlarında SFU yönelik öğrenme ve alt öğrenme alanları kapsamında, öğrencilerin fiziksel etkinliklere istekli ve sistemli katılım alışkanlığı oluşturmaları yanında, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini geliştirmeleri beklenir (MEB 2009, MEB 2012, MEB 2013, MEB 2017, MEB 2018). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (SFUBD) bireyin fiziksel aktivitelerde bulunma yeteneğı ve kronik hastalıklardan korunmak için sahip olması gereken bilgi olarak tanımlanmıştır (Keating ve ark., 2009). Yurtdışında yapılan araştırmalarda, öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk (SFU) bilgilerinde önemli hatalar olduğu bildirilmiştir (Placek ve ark., 2001). Ayrıca ilköğretimde ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi birikimlerinin beden eğitimi dersinin amaçlarındaki düzeyden çok altta olduğu saptanmıştır (Keating ve ark., 2009). Ülkemizde öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerine (FUBD) yönelik araştırmalar (İnce ve Hünük, 2013, Serbes ve ark., 2013, Cengiz ve İnce 2014, Serbes ve Cengiz, 2017) son derece kısıtlı olduğu görülmüştür. Ayrıca SFUBD yönelik lise öğrencileri ile yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum konunun araştırılmasında yönlendirici olmuştur. Buradan hareketle bu çalışmada lise öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.



## 1.2. Problemin Tanımı

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler; insanların daha az hareket etmelerine neden olmakla beraber hareketsizliğin getirdiği çeşitli hastalıklara yakalanma risklerini de arttırmaktadır (Dawson ve ark. 2001, Vassiliki ve ark., 2004). Bu konuda insanların ve özellikle de çocuklarımızın bilinçlendirilmesi, hastalıkların önüne geçilmesi açısından önemlidir.

Beden eğitimi dersi bu konuda öğrencilere önemli fırsatlar sunmaktadır. Çocukların fiziksel uygunluklarının, sağlık açısından gereken düzeyde olması ve bu konudaki bilgilerinin artırılması, fiziksel aktiviteyi yaşam boyu kullanabilmeleri açısından önemlidir. Birçok araştırmacı beden eğitiminde, fiziksel uygunluk öğretiminin bilişsel bir bileşeni içermesi gerektiğini ileri sürmüştür (Updyke 1987, Corbin 1987, Dauer ve Pangrazi, 1989).

Araştırmacıların bu önerileri doğrultusunda ülkeler Beden Eğitimi programlarını revize etmiştir. Beden Eğitimi programlarında yapılan değişikliklerle, öğrencilerin psikomotor becerilerin yanı sıra, öğrencilerin hayatları içinde kullanabilecekleri aktif-sağlıklı yaşam becerileri, kavram ve stratejileriyle birlikte özyönetim becerisi, sosyal beceri ve düşünme becerilerine yönelik kazanımlara yer verilmiştir (MEB 2009, 2012, 2018).

Ancak yapılan araştırma sonuçlarından (Keating ve ark. 2009, Kulinna 2004, Stewart ve Mitchel 2003, Placek ve ark.,2001) öğrencilerin SFUBD istenilen düzeyde olmadığını anlaşılmaktadır. Ülkemizde ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilmiş kısıtlı sayıda araştırma olmasına rağmen bulgular benzerdir (Cengiz ve İnce 2014, Serbes ve ark. 2013, Serbes ve Cengiz, 2017). Ayrıca deneyimli BE öğretmenlerinin de bu konuda eksikliklerinin olduğu bildirilmiştir (İnce ve Hünük, 2013). Lise düzeyine ilişkin ulaşılabilen literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması ve diğer araştırma sonuçları konunun araştırılmasında teşvik edici olmuştur.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini yalnızca okul zamanlarında değil okul sonrası hayatlarında da geliştirebilmeleri ve sistemli olarak fiziksel etkinlik içinde bulunmaları için gerekli olan bilgi-beceri-tutum-davranış kazanmaları son derece önemlidir. Böylece, yetersiz fiziksel etkinlik sebebiyle oluşan sağlık

sorunlarının en az düzeye indirilmesi sağlanır (Strand ve ark., 1998).

Yapılan literatür taramasında, lise düzeyinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ile ilgili ülkemizde yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmamız alanda yapılacak çalışmaların gelişmesine ve bu konudaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca Beden Eğitimi derslerinin, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde değişiklik yaratıp yaratmaması konusunda önemli ipuçları vermesi alanda çalışan eğitimcilere önemli önerilerin sunulmasını sağlayacaktır.

#### **1.4. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada, lise öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### **1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez**

Konuya ilişkin kaynaklar dikkate alınarak, çalışmanın hedeflenen amacına ulaşılabilmesi için aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

##### **1.5.1. Araştırma Soruları**

1. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi nedir?
2. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri sınıflara göre farklılık göstermekte midir?
4. Aile eğitim düzeyinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi üzerinde farklılık göstermekte midir?

##### **1.5.2. Hipotezler**

1. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri düşüktür.
2. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
3. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri sınıflara göre farklılık göstermemektedir.
4. Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri aile eğitim düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

## 2.GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, Beden Eğitimi, Beden Eğitimi Öğretim Programı, Lise Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri, Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi alt başlıkları altında ilgili literatür sunulmuştur.

### 2.1. Beden Eğitimi

Beden eğitimi, kişinin beden, fikren ve ruhsal olarak gelişmesini sağlamak, bunun yanında günlük yaşam ve iş yaşam şartlarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık ile ilgili duygularını geliştirmek için yapılan, sistemli ve metodlu çalışmaların hepsidir (Kuru 2000). BE, genel eğitimin bir ögesi olup fiziksel aktivitelerle bireyin fiziki, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişmesini amaçlar (Bucher 1983). Aynı zamanda kişinin eğitimi olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle öğrencilerin gelişim özelliklerine dikkat ederek, onların fertler önünde ve toplumun içinde mutlu, düzgün ahlaklı, sağlıklı, ve dengeli birer kişilik kazanmalarını sağlamaktadır. BE ders saatlerinde kazandırılması hedeflenen özellikler olan bilgiler, tavır, alışkanlık ve becerilerin tümünün gözden geçirilmesi gerekmektedir (Başoğlu 1995).

Aracı ise (2004), Beden eğitimi, kişinin beden sağlığı, ruh sağlığı, beden becerilerini geliştirmeyi amaçlayan, gerekirse çevresel koşullara ve katılımcıların bireysel özelliklerine göre de şekillendirilebilen, esnek kuralları olan, oyun, cimnastik ve spora dönük alıştırmaların tamamını kapsayan bir etkinlik olarak ifade etmiştir.

Başka bir tanımda Beden eğitimi, bireyin fiziksel etkinlik vasıtasıyla, fiziksel, ruhsal ve sosyal yetenekler geliştirdiği bir süreç olarak tanımlanmıştır (Yamaner 2002)

Günsel (2004), beden eğitimi " sosyal olarak uygun, insanın biyolojik açıdan geliştirilmesi amacıyla uygulanan değişik fiziksel egzersizlerinin tümünü değerlendiren ve sistemli bir şekilde sürdürülen etkinlik " olarak ifade etmiştir. Yapılan tanımlardan görüldüğü gibi, beden eğitimi, yalnızca fiziki hareketleri kapsayan ve fiziksel (vücut geliştirme) olarak gelişimin amaçlandığı aktiviteler değil; sağlıklı bir yaşam ile ilgili bilgilerinde verildiği, grupla birlikte yapılan etkinliklerde güzel zaman geçirildiği, farklı becerilerin kazanıldığı ve kişinin sosyal, duygusal ve

zihinsel olarak çok yönlü gelişiminin sağlandığı etkinlikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Seaton ve ark., 1965).

Yüce ve Sunay (2013), en önemli eğitim araçlarından biri olarak gelişmiş toplumlarca uygulanan BE ve spor faaliyetlerinin asıl amacının, kişilerin fiziksel-sosyal-psikolojik-kültürel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunarak topluma daha sağlık dolu nesiller kazandırmak olduğunu bildirmişlerdir.

Özellikle okullar, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin benimsetilmesinde ve uygulatılmasında önemli bir yere sahiptirler. Toplumlar da beden eğitimi ve spor sağlıklı kuşaklar oluşturmak için eğitimin ayrılmaz parçası olup, devlet politikası şeklinde benimseyip insan yaşamının her alanını içine alacak şekilde yürütülmektedir (Bilge 1988).

Ayrıca birçok araştırma sonucunda (Strand ve ark. 1998, Doinne ve ark. 2000, Chinn ve Rona, 2001) fiziksel olarak yeterince aktif olmayan bireylerin obezite, yüksek tansiyon, diyabet ve dolaşım-solunum gibi sağlık problemleri ile karşılaştıkları rapor edilmiştir.

Araştırmalar öğrencilerin fiziksel etkinlik düzeylerinde ergenlik döneminden itibaren önemli düşüşler olduğunu ve bu dönemde sağlıklarını korumak adına günde en az bir saat fiziksel etkinlik ihtiyaçlarının olduğunu (T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2011, Janssen, LeBlanc, 2010 ve WHO, 2010) ortaya çıkarmıştır.

Bu durum ülkeleri bu konuda çeşitli önlemler almaya itmiştir (Türkiye Ulusal Hastalık Yüğü 2004 ve WHO, 2010).

Ülkemizde de yurt dışında olduğu gibi BE programında değişikliğe gidilmiş ve BE öğretim programları yeni bir anlayışla (yapılandırmacı yaklaşım) yapılandırılmıştır. Yeni programlarda SFU boyutuna yer verildiği görülmüştür. Özellikle öğrencilerin yaparak ve yaşayarak öğrenmeleri temel alınmıştır.

## **2.2. Ortaöğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı**

### **2.2.1. Öğretim Programlarının Perspektifi**

Eğitim sistemimiz ilk amacı değerlerimiz ve yetkinliklerle birleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip kişiler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bunlar öğretim programlarıyla kazandırılmaya çalışılırken değerlerimiz ve yetkinlikler bu bilgi,

beceri ve davranışların arasındaki bütünlüğü sağlayan bağlantı görevini yapar. Değerlerimiz toplumumuzun milli-manevi kaynaklarından oluşan, geçmişten bugüne ulaşmış, yarınlarımıza ileteceğimiz miraslarımızdandır. Yetkinlikler ise bu mirasın hayata, insanlığa katkı vermesini sağlayan eylemsel bütünlüklerimizdendir. Değerler ve yetkinlikler bu yönüyle birbirinden ayrılmaz bir biçimde asli parçalarımızı oluşturmaktadır. Öğrenme-öğretme süreçleriyle kazandırmaya çalıştığımız bilgi, beceri ve davranışlar ise bizi biz yapan değerlerimizin ve yetkinliklerin günün şartları içinde görünürlük kazanma araç ve platformlarıdır; günün şartları içinde değişiklik gösterebilir yapısıyla arızidir ve bu sebeple de sürekli gözden geçirmelerle güncellenir (MEB 2018).

### **2.2.2. Değerlerimiz**

Geliştirilen son Ortaöğretim BE dersi öğretim programında özellikle değerlerimize vurgu yapılmıştır. Değerlerimizin öğretim programlarının perspektifini oluşturan ilkeler toplamı olduğu ifade edilmiştir.

Öğretim programında yer alan 'kök değerler'; adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik olup, bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi kendilerine, hem ilişki içinde olduğu alt değerlerle ve hem de diğer kök değerler ile birlikte değerlendirilerek hayat bulması amaçlanmıştır (MEB 2018).

### **2.2.3. Yetkinlikler**

Öğrencilerin hem ulusal olarak hem de uluslararası düzeylerde; kişisel, sosyal, akademik ve iş yaşantılarında ihtiyaç hissedecekleri beceri yetkinlikler, Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde (TYÇ) belirlenmiş ve aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır (MEB 2018).

**Anadilde iletişim:** Kavramları-düşünceleri-görüşleri-duyguları ve olguları hem sözel hem de yazılı şekilde ifade edebilme ve yorumlayabilme; eğitim-öğretim, iş mekanı, ev ve eğlence gibi her çeşit sosyal ve kültürel anlamda doğru ve yaratıcı bir biçimde dilsel olarak etkileşimde bulunmadır.

**Yabancı dillerde iletişim:** Ana dil iletişiminin temel beceri boyutlarını içermekte olup; duyguları ve olguları hem sözel hem de yazılı şekillerde bireyin istek-ihtiyaç şekillerine göre çeşitli sosyal, kültürel tarzlarda anlama, ifade edip

yorumlama, aracılık etme ve kültürlerarası anlayış becerilerini de gerektirmektedir

**Matematikselsel yetkinlik ve bilim/teknolojide temel yetkinlikler:** Günlük yaşamda karşımıza çıkan problemleri çözmek için matematikselsel düşünme yapısını geliştirmek ve uygulamak matematikselsel yetkinliktir. İnsanların isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılamasında bilgi ve metodolojinin kullanılması ise teknolojide yetkinlik, olarak görülür.

**Dijital yetkinlik:** Günlük hayatta, işte ve iletişim için bilgi iletişim teknolojisinin güvenli olarak ve eleştirel biçimde kullanılmasıdır. Dijital yetkinlik, bilginin değerlendirilmesi, saklanması, üretilmesi, erişimi, sunulması ve alışverişi için bilgisayardan yararlanılması, internet yoluyla da iletişim sağlanması gibi temel beceriler vasıtasıyla desteklenir.

**Öğrenmeyi öğrenme:** Öğrenmenin peşine düşüp, bu konuda ısrarcı olarak, kişinin kendi öğrenmesini etkili zaman ve bilgi yönetimini de içine alacak biçimde bireysel veya grup şeklinde düzenleyebilmesi yetkinliğidir.

**Sosyal ve vatandaşlıkla ilgili yetkinlikler:** Bu yetkinlikler; değişen toplum ve çalışma yaşamına kişinin etkili-yapıcı şekilde katılmasına imkan verecek her türlü davranış biçimlerinden oluşur. Vatandaşlıkla alakalı yetkinlik kişileri, toplumsal ve siyasal kavramlarla ilgili bilgiye, demokratik ve aktif katılıma dayanarak medeni yaşama bütünüyle katılım sağlamaları için geliştirmektedir.

**İnisiyatif alma ve girişimcilik:** Kişinin fikirlerini eyleme çevirme becerisi olarak tanımlanır. Yaratıcı olma, yenilikler ve risk alabilmenin yanısıra plan yapma ve proje yönetebilme yeteneğini de içerir. Bu yetkinlik insanları yalnızca ev ve toplum yaşantılarında değil, iş hayatlarını destekleyerek fırsatlar yakalayabilmeleri için ihtiyaç duydukları daha özgün bilgi-beceriler için temel sağlar. Etik olan değerlerin farkında olarak düzgün yönetimi desteklemeyi de içerir.

**Kültürel farkındalık ve ifade:** Müzik, sahne sanatı, edebiyat ve görsel sanatlar olmak üzere çeşitli iletişim araçları kullanılarak görüş, deneyimler ve çeşitli duyguların ifade edilmesinin önemini takdir olarak görülür.

#### **2.2.4. Öğretim Programının Özel Amaçları**

Ortaöğretim BE dersi öğretim programı incelendiğinde öğrencilerde hedeflenen özel amaçlar (MEB 2018);

Dünyada ve Türkiye’de sporun tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,

Fiziksel etkinliklere katılarak hareket, bilgi ve becerilerini geliştirmesi ve bu becerileri alışkanlığa dönüştürmesi,

Türk spor tarihinde başarılı olmuş sporcuları tanınması,

Sportif etkinlikler yoluyla spor kültürü edinmesi, spora ait kural, bilgi ve becerilerini uygulayabilmesi ve bu becerileri hayatında doğru şekilde kullanabilmesi,

Engellilerin ve özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin bedensel, sosyal ve ruhsal olarak gelişmesinde sportif etkinliklerin rolünü ve önemini kavraması,

Millî bayramların ve kurtuluş günlerinin anlamını, önemini kavraması ve bu kutlamalara katılmaya gönüllü olması,

Atatürk ve Türk büyüklerinin BE ve spor ile ilgili düşüncelerini benimsemesi,

Spor organizasyonlarına katılarak spor bilinci gelişmiş bireyler olarak yetişmesi,

Düzenli etkin katılım ile sağlığı geliştirici kazanımları hayatında ve kişisel gelişiminde kullanabilmesi,

Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlık ve bağımlılıklardan uzak durması, 11. Başkalarının varlığını da kabul ederek onlara karşı her zaman dürüst, saygılı “adil oyun (fair play)” davranışta bulunması ve bunu alışkanlık hâline getirmesi,

Spor alanında faaliyet gösteren meslek grupları hakkında bilgi sahibi olması amaçlanmaktadır.

#### **2.2.5. Öğretim Programının Alana Özgü Becerileri**

BE ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur (MEB 2018).

• Dayanıklılık • Çabukluk • Ritim • Esneklik • Hareketlilik • Koordinasyon • Kuvvet

#### **2.2.6. Beden Eğitimi Öğretim Programının Öğrenme ve Alt Öğrenme Alanları**

Ortaöğretim BE dersi öğrenme ve alt öğrenme alanları Tablo 1' de sunulmaktadır. Tablo 1 'den de anlaşıldığı üzere ortaöğretim BE öğretim programı 2 öğrenme alanı

üzerinde şekillenmiştir (MEB 2018).

Bu öğrenme alanları Hareket Yetkinliği ve Aktif ve Sağlıklı Hayat şeklindedir. Hareket Yetkinliği öğrenme alanı içinde, hareket becerileri, kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri ile hareket strateji ve taktikleri alt kazanımları yer almaktadır. Aktif ve Sağlıklı Hayat öğrenme alanı içinde ise düzenli fiziksel etkinlik, fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri, kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz, spor bilinci ve organizasyonları alt kazanımları yer alır.

**Tablo 2.1.** Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğrenme Alanı ve Alt Öğrenme Alanları

<b>Hareket Yetkinliği</b>	Hareket becerileri
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
	Hareket stratejileri ve taktikleri
<b>Aktif ve Sağlıklı Hayat</b>	Düzenli fiziksel etkinlik
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
	Spor bilinci ve organizasyonları

### 2.2.7. Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süre Tablosu

Sınıf düzeylerine göre Ortaöğretim BE dersi kazanım sayılarına bakıldığında (Tablo 2.2, Tablo 2.3, Tablo 2.4, Tablo 2.5) ağırlıklı olarak kazanım sayısı ve oranları tüm sınıf düzeylerinde Hareket Yetkinliği öğrenme alanı içinde yer alan Hareket Becerileri ve Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak öğrencilerin Hareket Yetkinliği hedeflenirken aynı zamanda da öğretim programında daha düşük oranda da olsa Aktif ve Sağlıklı Yaşam üzerinde durulduğu, böylece öğrencilerin fiziksel uygunluk becerilerinin yanında bilişsel, duyuşsal ve özelliklede sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi düzeyinin artırılması hedeflendiği göze çarpmaktadır (MEB 2018).

Böylece öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgisi artırılarak , lise döneminde elde ettikleri BE bilgi ve becerilerini yaşam boyu kullanmaları hedeflendiği anlaşılmaktadır.



**Tablo 2.2.** 9.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	Kazanım Sayısı	Süre/Ders Saati	Oran (%)
<b>Hareket Yetkinliği</b>	Hareket becerileri	8	22	31
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	12	26	36
	Hareket stratejileri ve taktikleri	2	4	5
	Düzenli fiziksel etkinlik	2	3	4
<b>Aktif Ve Sağlıklı Hayat</b>	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	6	7	10
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	5	5	7
	Spor bilinci ve organizasyonları	6	5	7
Toplam		41	72	100

**Tablo 2.3.** 10.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri

Öğrenme Alanı	Alt öğrenme alanı	Kazanım sayısı	Süre/ders saati	Oran(%)
<b>Hareket Yetkinliği</b>	Hareket becerileri	9	20	28
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	11	25	35
	Hareket stratejileri ve taktikleri	2	4	5
	Düzenli fiziksel etkinlik	2	3	4
<b>Aktif Ve Sağlıklı Hayat</b>	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	5	8	11
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	4	6	8
	Spor bilinci ve organizasyonları	6	6	9
Toplam		39	72	100

**Tablo 2.4.** 11.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	Kazanım Sayısı	Süre/Ders Saati	Oran(%)
<b>Hareket Yetkinliği</b>	Hareket becerileri	4	16	22
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	11	24	34
	Hareket stratejileri ve taktikleri	2	4	5
	Düzenli fiziksel etkinlik	1	4	5
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	6	10	14
<b>Aktif ve Sağlıklı Hayat</b>	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	2	6	8
	Spor bilinci ve organizasyonları	7	8	12
	<b>Toplam</b>	<b>33</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

**Tablo 2.5.** 12.Sınıf Beden Eğitimi Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süreleri

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	Kazanım Sayısı	Süre/Ders Saati	Oran(%)
<b>Hareket Yetkinliği</b>	Hareket becerileri	4	16	23
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	11	23	32
	Hareket stratejileri ve taktikleri	2	4	5
	Düzenli fiziksel etkinlik	2	5	7
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	5	10	13
<b>Aktif Ve Sağlıklı Hayat</b>	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	2	6	9
	Spor bilinci ve organizasyonları	5	8	11
	<b>Toplam</b>	<b>31</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

### 2.3. Bilişsel Gelişim

Öğrencilerin gelişim özelliklerinin bilinmesi ve buna uygun olarak öğretim faaliyetlerinin düzenlenmesi büyük bir öneme sahiptir. Bilisel gelişim kavramına bakıldığında; doğumdan başlayıp etrafımızdaki dünyayla iletişim kurmamızı ve dünyayı algılamamızı sağlayan bilgilerin kazanılıp kullanılması ve saklanmasına, daha sonradan yorumlanıp tekrar düzenlenip, değerlendirilmesine yardımcı olan, tüm zihinsel süreçleri kapsayan gelişim alanıdır (MEGEP 2014).

Senemoğlu (2007), bilişsel gelişimi, " bireyin çevresini fark etme ve öğrenmesine yardımcı olan, aktif zihinsel süreçler; bebeklik döneminden başlayarak yetişkinlik dönemine kadar, bireyin çevresini ve dünyayı algılama yollarının daha kompleks ve etkili olması " olarak belirtilir.

Selçuk (1997:67), aktardığına göre Piaget , insan gelişimini zihnin gelişmesi olarak açıklamakta olduğunu, buna göre değişik yaşlarda görülen düşünce sistemlerindeki farklılıkları ortaya koyduğunu belirtmiştir. Böylece düşünce süreçleri üzerinde önemle duran Piaget, bebek ve çocuklarda gözlemlenebilen davranışlardaki bilişsel fonksiyonların göstergeleri olan ip uçlarını elde etmiş , bebeklik ve okul öncesi dönemlerdeki hareketliliği bilişsel fonksiyonların kazanılmasında birincil etki olarak ifade etmiştir (Gallahue 1982).

Gander ve Gardiner (1993), ise " bilişsel" kavramın bilgi, bellek, akıl yürütme, sorgulama, çözüme ve düşünmeyi içeren bir gelişim olduğunu belirtmişlerdir. Piaget; olgunlaşma, aktif yaşantı, etkileşim ve dengeleme kavramlarını zihinsel gelişime etki eden etkenler olarak belirtmekte olup, özümleme, uyum ve adaptasyon kavramlarıyla da bilişsel gelişimi açıklamaktadır (Topkaya 2015).

Piaget'in bilişsel gelişim kuramı incelendiğinde; gelişim birbirini izleyen dört dönemden oluştuğu ve dönemler ilerledikçe çocukların bilişsel gelişimlerinde de artış görüldüğü, kavrama yeteneklerine paralel olarak problem çözme yetilerinin de arttığı ayrıca, dönemlerin her biri kendisinden önceki dönemin özelliklerini de içine alarak devam ettiği görülmüştür ve şu şekildedir (Aktaran: Senemoğlu, 2004):

- ✓ Duyu-motor dönem
- ✓ İşlem öncesi dönem
- ✓ Somut işlemler dönemi
- ✓ Soyut işlemler dönemi

### **2.3.1. Duyu - Motor Dönemi (0-18 Ay/0-2 Yaş)**

Hayattaki bu ilk devrede, bebeğin tüm düşünme sistemi; görmek duymak, hareket etmek, dokunmak, tatmak, emmek gibi dış dünyayı keşfetmeye yönelik olarak duyuşal ve fiziksel davranışlara tepki verdiği için 0-2 yaş arasındaki bu dönem, duyuşal-motor dönem olarak adlandırılmıştır. Duyular sayesinde dış dünyanın algılanmaya başlandığı, nesnelere görünmedikleri zamanlarda da var olduğunun anlaşılmasına başlandığı dönemdir.

Duyu-motor dönemi altı alt aşamadan oluşur. Bu alt aşamalar şu şekildedir; Refleks aşaması, İlk alışkanlık ve birinci döngüsel tepki aşaması, İkinci döngüsel tepki aşaması, İkinci döngüsel tepkilerin koordinasyonu ve amaca yönelik davranışlar aşaması, Yenilik ve merak etme aşaması, Zihinsel kombinasyonlar ve problem çözme aşamasıdır (Bayhan ve Artan, 2007).

Duyu motor dönemde çocuk ilk defa karşılaştığı bir objeye, uzun dikkatlice bakarak inceler, kendisine uzatılmış bir nesne varsa uzanarak kavrar ve bir elinden diğer eline geçirir, alt-üst çevirir. Küçük nesnelere işaret parmağıyla itip gösterebilir. Başparmağı ve işaret parmağı yardımıyla küçük objeleri eline alabilir. (Yapıcı ve Yapıcı, 2006).

Bu dönemde kazanılan temel nitelik nesnelere değışmezliği/devamlılığı kavramı olup, nesne devamlılığının kazanılması ile birlikte refleks düzeyinde verilen tepkilerden zihinsel işlemlerin kullanılmasına doğru bir geçiş gerçekleşir. Bu geçişte çocuğun göz önünde bulunmayan bir nesne yada olayı zihninde sembolleştirmesiyle, başlangıçta nesnelere görsel alanından kaldırıldığında yok olduğunu sanarken, nesnelere aslında sürekli var olduğunu göz önünden kaybolduysa bile var olmaya devam ettiğini anlayabilir. Böylelikle kavram ve dil gelişimin başlangıcı oluşmuş olur. Bu dönemin sonunda çocuk, basit zihinsel işlemleri gerçekleştirmeye başlayarak, bir diğer dönem olan işlem öncesi döneme geçer (Erden ve Akman 2001, Özyurt ve Girgin, 2000).

### **2.3.2. İşlem Öncesi Dönemi (18 Ay- 6 Yaş/ 2-7 Yaş) Hareket Eğitimi**

Çocukların henüz mantıksal düşünme yetenekleri olmadığı ve zihinsel işlem yapamadıklarından dolayı bu dönem işlem öncesi dönem olarak ifade edilmiştir (Yazgan ve ark. 2004, Kızıltepe 2004, Özyurt ve Girgin, 2000).

İşlemler, çocuğun fiziksel olarak yapmadan önce zihnen kabullendiği faaliyetleri, içselleştirilme süreci olarak ifade edilir. Bunun yanı sıra mantıksal ilkeleri ve kesin kurallarını üst düzeyde kendine uydurarak ve organize etmektedir (Bayhan ve Artan, 2007).

İşlem öncesi dönem, kavram öncesi (2-4 yaş), ve sezgisel (4-7 yaş) olarak iki döneme ayrılmıştır. Çocuk kavram öncesi dönemde sembollerin ve zihinsel imajların etkisi altındayken sezgisel dönemde dil gelişiminin artması ile birlikte bazı problemleri açıklayabilme becerisi kazanmıştır (Bybee ve Sund 1990, Bjorklund 1994, Charles, 2000).

### **2.3.2.1. Kavram Öncesi Dönem (2-4 Yaş)**

Bu yaş arası kapsayan dönemde çocuğun dilinin hızlı bir şekilde geliştiği fakat geliştirdikleri kavram ve sembollerin anlamlarını, kendilerine özgü olduğu, çoğu kez gerçek olmadığı görülür. Çocuk, gözle görmediği veya hiç bulunmayan nesne, olay, kişi yada varlığı karşılayan sembol geliştirir (Selcuk, 1996; 72).

Bu dönemdeki çocuğun temel özellikleri şunlardır:

İşlem öncesi dönemde, çocuklar tüm olayları kendi pencerelerinden görmeleri nedeniyle ben-merkezci bir yapıya sahiptirler. Henüz kendi algıları dışında farklı bir bakış açısı olabileceğini anlayamazlar ve herkesin kendileriyle aynı şekilde düşündüğünü zannederler. Bu, bütün yaşam alanına yansır. Dili hızla gelişse bile , daha tam anlamıyla, duygu, düşüncelerini yansıtacak, bilişsel ve fiziki olgunluğa erişmemiştir. Karmaşık ve çift yönlü ilişkileri anlamlandıramazlar. Özge, Pınar'dan uzun boylu, Pınar da Esra'dan uzunsa en uzun boya kim sahiptir sorusuna cevap veremezler. Fakat bu ilişkiyi sembol haline getirip, somut olarak çizerseniz, doğru anlamlandırabilirler. Bu dönemde mantıksal düşünme gerçekleşmediği için, çocuklar nesnelerin görüntüsü etkisinde kalırlar ve sadece tek bir özellikleri açısından (renk-biçim gibi) sınıflandırabilirler ve tek bir özellik bakımından farklı olan nesnelerin farkını anlayamazlar. Akranları ile birlikte oyun oynamaya 3 yaşlarında başlar. Bu zamandan itibaren, ben merkezliliğinin seviyesinde azalma meydana gelir. Sosyal olarak ben'in bütün olarak gelişmesi diğer dönem olan sezgisel dönemde başlar (Yapıcı ve Yapıcı, 2006).

Piaget'e göre, bu dönemde hareketten düşünmeye geçişin ilk adımı, o hareketi benimsemek ve onu fizikselden öte zihinsel olarak yapabilmektir. Çocuk bu özelliği sözcük, işaret, görüntü gibi kavramları şekillendirerek sembolleştirme işlemini gerçekleştirir. Bu durum çocuğun dil ve kavram bilgisinin önemli derecede gelişmesine olanak sağlar. Sembolik düşünme çocuğun oyunlarına da yansır. Bir cetveli at gibi kullanabilir, veya akranlarıyla ana-baba rollerine girerek yetişkinleri taklit eden oyunlar oynarlar(Aktaran: Yazgan ve diğ 2004, Kızıltepe 2004, Özyurt ve Girgin, 2000).

### **2.3.2.2. Sezgisel Dönem (4-7 Yaş)**

Sezgisel dönemde dil gelişiminin artmasıyla beraber çocuğun bazı problemleri açıklayabilme becerisi, yanlış da olsa problemin farklı yönlerine odaklanabilme ve gelecekte kazanması beklenen mantıksal düşüncenin temellerini oluşturma gibi özellikler görülür. Bu dönemde çocuk mantık kuralları çerçevesinde düşünme yerine sezgilerine dayanarak akıl yürütür ve açıklama yapar (Bybee ve Sund 1990, Bjorklund 1994, Charles, 2000).

Çocuklar bu dönemde nesnenin dikkat çekici özelliğine odaklanırken, geçirdiği yaşantılara bağlı kalarak tek yönlü düşünebilmeye başlar(Selcuk 2007, Yapıcı ve Yapıcı, 2006).

### **2.3.3. Somut İşlemler Dönemi (6-12/7-11 Yaş) ve Hareket ve Beden Eğitimi**

7-12 yaş arasını kapsayan bu dönemde çocuklar, işlem öncesi dönemde kazanmadıkları işlemleri kazanmaya başlarlar.

Senemoğlu (2007), Somut işlemler dönemindeki çocukların bilişsel gelişim açısından çok hızlı değişim gösterdiğini, ve bu dönemdeki çocukların düşüncesi ile işlem öncesi dönemdeki çocukların düşüncelerinin birbirinden çok farklı olduğunu ifade etmiştir.

Bu dönemdeki çocuklar mantıksal düşünmeye başlarken, sayı, zaman, mekan, boyut, hacim ve uzaklık kavramlarını da kazanmaya başlarlar. Problemler somut nesnelere, çözülürken, soyut olan işlemler yapılamaz (Yavuzer 1992, Köksal Akyol, 2007).

Çocuklar bu dönemde sınıflandırma, sıralama, ve karşılaştırma işlemleri için gerekli şemaları geliştirirken, nesnelere renk,uzunluk,yapıldığı madde gibi birden

fazla özelliklerine göre sınıflandırılabilir, farklı nesnelere büyüklük yada alfabetik sıraya göre gruplandırabileceğini öğrenerek sıralayabilir ve bu grupları insanları, şehirleri, ülkeleri birbirleriyle karşılaştırabilir. Böylelikle çocuklar parçanın bütünü, bütünü parçayla ve parçanın parçayla ilişkisini anlama yeteneğini kazanırlar (Erden ve Akman 2001, Yazgan ve diğ., 2004, Kızıltepe, 2004).

İşlemlerin muhakeme edilmesi mantıklı hale gelir. Korunum problemleri çözülür ve tersinebilirlik kapasitesi gelişir. Çocuklar somut eşyalarla ve problemleri somutlaştırarak karşılaştıkları problemleri daha kolay çözerler. Çocuk bütünü, parçaların birbirlerinin yerine denk gelişini ve birbirlerine ne derece uyumlu olduğunu gözlemlerken aynı zamanda o miktarların biçimleri değişse bile nasıl aynı kaldıklarını da görebilir (Yapıcı ve Yapıcı, 2006).

Çocuklar bu dönemde daha esnek ve düşüncelerinde daha mantıklı olurlar. Somut işlemleri kullanabilen çocuk, farklı kavramları bilir (Bayhan ve Artan, 2007).

Çocukların bu dönemde büyük ölçüde ben-merkezci düşünceden uzaklaşmaları ve olayları diğer insanların gözünden görmeye başlamaları gelişim sürecini hızlandırır. Bu sebeple çocukların bu dönemde değişik sosyal ilişkilerle devamlı iletişim içinde olması, onların dış dünyayı anlama ve kullandıkları şemaların içerik, yapı ve nitelik kapsamı açısından gelişmesine ve yeni kavramlar kazanarak zenginleşmesine önemli ölçüde katkıda bulunur (Aydın 1999, Özyurt ve Girgin, 2000).

Beden Eğitimi ve Sportif etkinliklerde çocuğun bilişsel gelişim düzeyine uygun organizasyonlar, kurallar, yönergeler onun motor davranış ve becerileri daha rahat yapmasını sağlayacağı gibi, gerçekleştirmiş olduğu tüm davranış ve becerilerde bilişsel gelişimini olumlu etkileyecektir. Çocuğun yaşı ile ilgili motor gelişim dönemlerine uygun beden eğitimi spor davranışları, onun algılayabileceği şekilde planlanmalı ve uygulanmalı ayrıca bu uygulamalar mutlaka somut göstergelere dayandırılmalıdır (Topkaya 2015).

#### **2.3.4. Soyut İşlemler Dönemi (12 Yaş ve üzeri) ve Hareket, Beden Eğitimi Spor Öğretimi**

Soyut işlemler döneminde yeni ve daha güçlü bilişsel özellikler gelişir ve çocuk artık bir yetişkin gibi soyut düşünebilir hale gelir. Piaget' e göre çocuğun bir çok farklı probleme çözüm getirebilmesi çocukta düşüncenin formal işlemler düzeyine

ulaşmış olmasının göstergesidir (Yavuzer 1992, Charles 2000, Köksal Akyol, 2007). Bilişsel gelişim sürecinin en son aşaması olan soyut işlemler dönemini oluşturan soyut düşünme becerisi çocukta 11 yaşından itibaren gelişmeye başlar ve bu dönemde bireyin kazandığı başlıca nitelikler:

- ✓ Nesnelere göz önünde olmasa bile soyut düşünebilir
- ✓ Hipotezler sayesinde düşünebilirler (Eğer X...ise, o zaman Y...olur)
- ✓ Analiz, sentez ve değerlendirmeler seviyesinde soyutlamalar yapabilir
- ✓ Soyut tarzda problemler sistematik bir şekilde sınanabilir
- ✓ Erişilen sonuçlar ile ilgili genellemeler yapılabilir.

şeklinde sınıflandırılabilir (Selçuk 2000).

Çocukta bu dönemde özellikle ergenlik dönemi içinde olduğundan ergen benmerkezciliği görülür. Bu ergene daha kapsamlı bir düşünebilme olanağı vermekle birlikte, ergenin kendi düşünce kalıpları ile başkalarının düşünceleri arasında bir kaos yaşamasına da sebep olmaktadır (Charles 2000, Aktaş 2002, Küçükkaragöz 2002, Gander ve Gardiner 2004, Köksal Akyol, 2007).

"Piaget'e göre soyut düşünceyi meydana getiren dört temel düşünme biçimi şunlardır:

İçeride bakış: Düşünceler üzerinde düşünmek

Soyut Düşünmek: Gerçek olandan olasıya doğru ilerleme

Mantıksal Düşünmek: Doğru olan sonuçlara ulaşabilmek adına önemli olan tüm olguları ve düşünceleri dikkate alma, neden-sonucu ilişkisini belirleyebilme

Varsayımsal Düşünmek: Denenceleri kurmak, bunlar için kanıtları inceleyip, değişik değişkenleri göz önünde bulundurabilmek (Yazgan ve diğ., 2004).

Mantık örüntüsü ve düşünme sistematığı bir yetişkininki kadar gelişen birey, bu dönemde karşılaştığı bir problemin en doğru çözümüne farklı denenceleri kurarak ve bu denencelerin her birini test ederek ulaşmayı başarır. Bu süreçte birey; tümdengelim, karşılaştırma gibi tüm akıl yürütme yollarını kullanabilir (Aydın 1999).

Problemleri sistematik olarak çözerken birey, soyut düşüncenin özelliği olan ve sadece o andaki gerçeklerle ilgilenmek yerine olasılıklara da dikkat etmektedir (Temel ve Aksoy, 2001).

Somut işlemler dönemindeki çocuklar ile soyut işlemlerdeki ergenler arasındaki en belirgin farklar, ergenlerin bir olayın çok farklı yanlarını görerek bilgiyi soyut



olarak ortaya çıkarmalarıdır. Bu dönemde ergenler değişik ideal, fikirleri, değerleri ve inançları geliştirmeye başlayıp, toplumu yapısı ve politikasıyla da ilgilenirler. Ergen bu dönemde tümevarım ve tümdengelim akıl yürütme yollarının ikisini birden kullanabilir (Senemoğlu 2007).

Soyut işlemler dönemi ,motor gelişim dönemi açısından spor ile ilişkili hareketler döneminin "özel hareket becerisi evresi" olarak tanımlanan süreci ile çakışır. Ancak, motor gelişim dönemi açısından "spor ile ilişkili hareketler dönemi genel evresi" ile "özel hareket becerileri evresindeki" çocuklar, bilişsel gelişim dönemi açısından hem somut hem de soyut işlemler dönemi içindedirler.Buradan hareketle bazı çocukların beden eğitimi spor öğretiminde, somut nesne ve olgulara dayalı eğitim anlayışı beklentileri dikkate alınmalıdır.

Soyut işlemler dönemi içerisinde yer alan;

- 12-13 yaş grubu çocuklarında (özel hareket becerileri evresi);

Çocuğun bir spor branşına yönelerek, beceri ve özellikle duyuşsal davranışları sergilemesi beklenir.

- 14 yaş ve üstü çocuklarda (spor dalına özgü hareket becerileri evresi);

Yetişkinlik süresince devam eden ve motor gelişim en üst düzeye ulaştığı 14 yaş ve sonrası süreç spor ile ilişkili hareketler döneminin " uzmanlaşma evresi"dir. Bilişsel gelişim dönemi açısından soyut işlemlerin daha yoğun ve giderek artan bir nitelik gösterdiği ortaokul 8. sınıf ve ortaöğretim kademelerini kapsayan yaş dönemidir.

Topkaya (2015), bu dönemdeki bireylerin BE ve spor öğretimi için gereken bilişsel psikomotor düzeyi, her türlü taktik ve düzenlemeyi anlayabilmeye ve taktik davranışlar oluşturabilmeye yeterli olduğunu, zor kurallı oyunların başarılabilmesini, hangi koşulda nasıl davranılacağına ilişkin problemlerim çözülebildiğini ve etkinliklerde bedensel olduğu kadar, bilişsel çıktılarının da sergilendiğini ifade etmiştir.

#### **2.4. Psikomotor Gelişim**

Yaşama sürecini çevreyle etkili iletişim yaparak sürdürebilen canlıların başında insan gelmektedir. Doğumdan itibaren emme, uyuma, kollarını hareket ettirme ,ağlama, tutunma gibi çeşitli hareketler yapabilme çabası içinde olan insanın, büyümeye başladıkça vücudunu etkili bir biçimde kullanmaya başlayarak, yaptığı

hareketlerde de artış görülmektedir. Bu gelişmeler, kişinin vücudunu gittikçe yönetimi altına almadaki becerisinden kaynaklandığından psikomotor gelişim olarak ifade edilmektedir (Başaran 1974).

Psikomotor gelişim baştan ayak yönünde bir gelişim göstermektedir. Motor kontrolün gelişimi, ilk olarak baş, daha sonra omuzlar, kollar ve en sonunda bacak ve ayak şeklindedir (Yavuzer 2003).

Güven (1979), psikomotor gelişimi, merkezinde hareket olan becerilerin kazanılmasını kapsayan, doğum öncesinden başlayıp hayat boyunca fiziksel olarak büyüme ve merkezi sinir sistemlerinin gelişmesiyle birlikte, vücudun istekli şekilde hareket edebilmesi olarak tanımlamıştır.

Özer ve Özer (2002), fiziksel yapıda ve sinir kas sistemlerindeki değişimi kapsayan psikomotor gelişim ile motor gelişim terimlerinin sık sık birbirlerinin yerine kullanıldığını, psikomotor gelişimin, hayat boyunca ilerleyen bir süreç olduğunu ve motor becerilerde eksilme veya yeni bir becerinin edinilmesi gibi tüm fiziki değişimlerle ilgilendiğini, ayrıca çocuklardaki motor gelişimin, hareket becerileri ve fiziksel becerileri gelişimlerini içerdiğini belirtmiştir.

Gallahue (1982), motor gelişimi içten-dıştan olan süreçlerin etkileşimin bir sonucu olarak motor davranışlarda oluşan değişimleri inceleyen bir çalışma sahası olduğunu, kas kuvveti, kalp solunum dayanıklılığı, esneklik gibi FU olguları yanında, hareket hızı, koordinasyon, denge, çeviklik, çabuk kuvvet gibi motor uygunluk yetilerininide içerdiğini ifade etmiştir.

Ayrıca motor gelişimi çocukluk dönemi ile sınırlı bir şekilde inceleyerek kuramını piramit modeli ile ifade etmiştir. Bu modelde her motor gelişimi dönemi diğer dönemin üzerine kurulur ve refleksif hareketler dönemi motor gelişimin temelini oluşturur. İlkel hareketler ve temel hareketler dönemi bu dönemi izlemekte olup motor gelişimin en son aşaması piramidin en tepesinde bulunan spor hareketleri döneminden meydana gelir (Aktaran : Özer ve Özer, 2000).

#### **2.4.1. Gallahuenin Piramit Modeli**

##### **2.4.1.1. Refleks Hareket Dönemi**

Yeni doğan bir bebeğin davranışları sürekli omuriliğinden ve aşağı beyin merkezinden kontrol edilir. Bebekler vücutlarının değişik kısımlarını hareket

ettirmelerini sağlayan bir takım beceriler ve refleksler ile birlikte dűnyaya gelirler. Her bir refleks bir uyarının çeşidine göre özel bir takım tepki meydana getirir. Örnek olarak ışık göze verildiğinde göz bebeği otomatiksel olarak küçülür (Koser 1999). Oluşan refleksif hareketler, bebeklerin ilk motor tepkileri ve bilgi kazanma kaynakları olmaktadır. Bazı ilkel refleksler, daha sonraki sistemli davranışların ortaya çıkması ile ilişkilidir. Örneđin yakalama ve adımlama refleksleri bu grup içinde sayılabilecek ilk motor davranışlardır. Bu hareketler esnasında bebekler büyük zorluklar içinde bu işlevlerini yerine getirmektedirler (Gallahue 1982).

Bilgi toplama ve bilgi çözme evresi bu dönemi oluşturur.

Doğum öncesi dönemden, dördüncü ayına kadar süren evre bilgi toplama evresidir. Bu evredeki reflekslerin, bebeğin hareketleri sayesinde bilgi bulma, besinleri arama ve korunma ihtiyacında temel araç olduğu belirtilmektedir(Özer ve Özer, 2000).

Yaklaşık olarak dördüncü ayda başlayan bilgi çözme evresinde de beynin gelişimine bağlı bir şekilde, refleksler zamanla yasaklanarak, oturma, sıralama, emekleme, yakalamak, bırakmak şeklinde isteyerek yapılan hareketler oluşmaktadır (Gallahue 1982).

#### **2.4.1.2. İlkel Hareket Dönemi**

Merkezi sinir sistemlerinin gelişimine paralel şekilde bu dönemde ilk baş ve gövde daha sonra ise kol ve bacakta kontrol sağlanmaktadır (Muratlı 1997). İsteyerek yapılan hareketlerin ilk şekli 0-2 yaşlarda gözlenen ilkel hareketlerdir. Gelişimde olgunlaşmanın önemini bebeğin oturması emeklemesi, ayakta durabilmesi göstermektedir. Normalde bu sıra değişmesede, hareketlerin ortaya çıkışları, hızları her çocukta değişiklik gösterebilir (Özer ve Özer, 2000).

Baş, boyun ve gövdenin kas sisteminin kontrol edilmesi gibi dengeleme etkinlikleri, manipülatif beceriler, lokomotor hareketler, yaşam için olması gereken istemli hareketlerin temelini oluşturan ilkel hareketleri oluşturur (Özer ve Özer, 2000).

Bu dönemi reflekslerin ortadan kalktığı ve ilk kontrol evresi oluşturur.

Doğumla başlayan ve bir yaşına kadar süren reflekslerin ortadan kalktığı evrede, sinir sistemi olgunlaşarak, reflekslerin yerini istemli hareketler alır. Bu dönemde istemli yapılan hareketler, amaçlı olarak yapılmasına rağmen kontrolsüz ve kaba bir şekildedir (Özer ve Özer, 2000).

İlk kontrol evresi, bir ve ikinci yaş arasındaki evredir. Bu evrede ilk sene oluşan hareketler üzerinde alıştırmalar yapılır ve kontrolü edilir. Duyu ve motor sistemleri arasındaki farklılaşma süreci ve algısal bilginin daha anlamlı şekilde bütünleştiği, zihinsel ve motor süreçlerdeki hızlı gelişimin sonucu olarak ilkel hareketlerde de hızlı bir artma olduğu gözlemlenir. Bebekler bu evrede temelde dengeyi sağlama, lokomotor ve manipülatif becerilerde gelişme ve kontrol kazanmayla ilgilenirler (Özer ve Özer, 2000).

#### **2.4.1.3. Temel Hareket Dönemi**

Hayatın iki ve yedinci yılları arasındaki bu dönemde temel beceriler kazanılır. Hayat için ihtiyaç olan bu beceriler sekme, dengeleme, atlamak, koşmak, fırlatmak, sıçramak, yakalamak, topa ayakla vurmak gibi hareketlerdir. Bu beceriler, yaşam için gerekli beceriler ve bütün çocuklarda olan ortak özellikler olduğundan “temel beceriler” olarak adlandırılırlar. (Gallahue 1982, Wickstorm 1977, Cratty 1973, Kephart ve Godfrey 1973). Bütün gelişim dönemlerinde olduğu şekilde psikomotor gelişimde de daha sonraki hayatı için önemli olan gelişmeleri çocuk bu dönemde yaşamaktadır.

İki yaşından sonra, kaba bir şekilde temel beceriler ortaya çıkmaya başlamaktadır. Başlangıç evresi olarak isimlendirilen bu süreçte çocuklar kendi hareket becerilerini anlayıp, bunları denemek için çaba harcarlar. Dönemin ikinci aşamasında “ilk evre” çocuğun hareketleri, daha uyumlu ve kontrollü olur. Üçüncü aşamasında “olgunlaşma evresi” ise, çocuklar mekanik olarak etkili, kontrollü, uyum sağlayan ve gelişmiş hareketleri sergilerler (Muratlı 1997).

Temel hareketler dönemi içindeki psikomotor gelişimde, büyüme ve olgunlaşma yanı sıra model alma gibi dış etken olan öğrenmeler oluşur (Topkaya 2004). Kişinin temel hareket becerilerinin dengeli ve düzenli bir şekilde oluşması, yaratıcı ve düzeltici öğretim ile sağlanabilir. Temel hareket becerilerinin gözlemlenerek değerlendirilmesi, öğretmenin alıştırmalar planlanarak, uygun öğretim

yöntemlerinin belirlenmesi, çocukların doğru modeller geliştirmesine katkı sağlayacaktır. Bu dönemlerde olgunluk evresine ulaşamama, bunların spora uyarlanmasını engelleyecektir (Gallahue 1982, Gökmen 1995 Akt: Özer ve Özer, 2000).

#### **2.4.1.4. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi**

Yedi yaş ve üzerini kapsayan bu dönemde, ilkokul çocukları yeni beceriler kazanmanın yanı sıra, daha önce edindikleri temel becerileri daha akıcı ve doğru bir şekilde meydana çıkarırlar. Bu aşama, temel hareketler döneminin gelişim aşaması şeklinde ifade edilir (Muratlı 1997). Dengeleme, manipülatif ve lokomotor becerilerin zamanla geliştirildiği, birbirine bağlanarak çeşitli etkinliklerde kullanıldığı bir dönemdir (Özer ve Özer, 2000).

Bu dönem spor becerilerine geçiş, uygulama ve yaşam boyu spor aktivitelerine katılım olarak üç evreden oluşmaktadır (Özer ve Özer, 2000).

7-8 yaşlarında başlayan spor becerilerine geçiş evresinde, hareketi yapmış olmak için yapmaktan ziyade, düzgün ve kontrollü yapmak önem arz eder. Bu dönemde daha zor ve karışık hareketler seçen, birçok temel hareketi birbiri ile bağlayarak yeni beceriler keşfetmek isteyen çocuk, spora önemli derecede ilgi duymaktadır (Muratlı 1997).

11-13 yaşlarını kapsayan spor becerilerini uygulama evresinde kişi fiziksel kapasitesi ve sınırlılıklarının farkında olmaya başlar ve gelişen zihinsel becerileri ve deneyimlerini ile spor branşlarının tamamından tek bir branşa yönelmeye başlar. Çocuk bu evrede, belli etkinliklere katılma ya da belli etkinliklerden uzaklaşma yönünde eğilim gösterir(Gallahue ve Ozmun, 1998).

Birey kazanmış olduğu hareket becerilerini yaşam boyu kullanır. Bu evre daha önceki dönemlerin zirvesini oluşturarak ve bir önceki evredeki seçimler, ilgi ve yeterlilikler geliştirilip, günlük yaşama, rekreasyona ve sporla ilgili aktivitelere uygulanır (Gallahue ve Ozmun, 1998). Bireyin etkinliklere katılımı, kendi yetenek, olanak, fiziksel özellik, motivasyon ve geçmişteki deneyimlerine bağlı olarak değişir (Özer ve Özer, 2000).

Gallahue' nin geliştirdiği bu model daha sonra Kum Saati modeli ile açıklanmıştır( Gallahue ve Ozmun, 2006).

## 2.5. Duygusal Gelişim ve Beden Eğitimi Açısından Önemi

Bireye çevreden, iç-dış dünyasından olan etkiler ve belli başlı bir durumun hoş gelmesi veya gelmemesi duygusal gelişim olarak tanımlanırlır. Çevreden oluşan etkiler duyu organlarıyla dış güçler olarak çocuğa ulaşır. Çocuğun algılamış olduğu bu dış güçler, çocuğun kendine göre değişik duygulara dönüşür. Bu duygular sonra tepki olarak çevreye yansıtılır. Çocuk bu tepkilerin çevrede oluşturduğu etkisini görerek kendi duygularını daha iyi öğrenir ve böylece duygusal olarak gelişim gerçekleşir (MEGEP 2011).

Özer (1998), duygunun, kişinin iç ve dış dünyadan etkilenecek genellikle hoşlanma, acı duyma şeklinde beliren tepkiler olduğunu ve bu tepkilerin kaygı, öfke, korku, sevinç, üzüntü gibi çeşitlilikler gösterdiğini belirtmiştir.

Yavuzer (2003), ise bazı tutum ve duyguların çocuklarda zamanla oluşup geliştiğini, heyecanları ile ilgili olan çalışmalar, çocuklardaki duygusal gelişimin olgunlaşma ve öğrenme ile birlikte ortaya çıktığını, bunlardan hiçbirinin tek olarak etkili olmadığını ifade etmiştir.

Tüfekçioğlu (2002), ise insanın duygularının tamamını bebeklik ve ilk çocukluk evrelerinde edindiğini, ilerki yaşlarda bazılarını derinleştirdiğini, bazılarını bastırıldığını, diğerlerini ise yeniden farkına vardığını belirtir. Okul öncesi çağın çocuğun tüm duyu çeşitlerinin ortaya çıktığı bir basamak olduğunu ve tüm duyguların burda ilkel biçimiyle ortaya çıktığını belirtmiştir.

Özer ve Özer (2000), duygusal gelişimi psikomotor gelişim çalışmaları açısından hareket deneyimleri esnasında kişinin kendi ve diğerleri hakkında geliştirdiği duyguları kapsadığını ve çocukların fiziksel etkinliklere katılarak kendi becerileri hakkında bilgiler edinebildiğini belirtmişlerdir.

Ergenlik döneminde çocuk vücudunda oluşan değişiklikler nedeni ile duygusal yönden hassas bir dönem içine girdiğinden, kendisi için değerli olan değerler ile alay edilmesi onun iç dünyasına kapanmasına veya sert tepkiler göstermesine sebep olabilir. Ergenlik döneminde birey seçmiş olduğu değerlere karşı büyük sevgi göstermekte olup bunun yanı sıra öfke ve nefret duyduğu durumlarda meydana gelebilmektedir (Şimşek 1998).

Başer (1998), duygusal psikolojik etkinliklerin bireyin iç dünyasından kaynaklandığını, onun ruhsal özelliklerini belirleyerek zihinsel psikolojik

davranışlarını etkilediğini ve çevresi ile olan ilişkilerini düzenlediğini söylemiştir. Eğitim, kültür, cinsiyet ve toplum gibi etkenlerin etkisi ile şekillenen duygusal davranışların, bu şekilde kişiye özgü son şeklini alarak geliştiğini ve kişilik özelliklerinden biri haline geldiğini ifade etmiştir.

Bireyin duygusal gelişimi; yaşama ve yaptığı işe dair ilgi, korku, sevgi, nefret, tutum ve güdülenmişlik gibi özellikleri kapsar. Bireyin yaşamdan zevk alıp, yaptığı işi sevmesi ve öğrendiklerini başkaları ile paylaşması onun olumlu duygusal gelişimini desteklemektedir (Demirel 1987).

Psikomotor gelişim çalışmaları açısından duygusal gelişim hareket deneyimleri esnasında kişinin kendi ve başkaları hakkında geliştirdiği duyguları kapsar. Çocuklar fiziksel etkinliklere katılarak kendi becerileri hakkında bilgiler edinebilirler (Özer ve Özer, 2000:16). Fiziksel etkinlikler yolu ile duygusal yeteneğini geliştiren birey, bu etkinlikler yolu ile olumlu duygular kazandırılmaya yönlendirilebilmektedir.

Çocuğun her yönden gelişmesinde spor, bir eğitim aracı olarak büyük rol oynamaktadır. Sportif oyunlara katılma; çocukta yardımlaşma, birlikte çalışma, diğer takım oyuncularına ve oyun düzenine saygılı davranma gibi duyguları geliştirdiği bilinmektedir (Medwell, Grimshaw, Robertso ve Kelso, 2012).

Başaran (1992), oyun ve sporun çocuk için yalnızca eğitsel olarak değil, onun ruh sağlığı açısından da önemli olduğunu ve duygusal ilişkilerin oluşması için en doğru ortamları hazırlamakta olup pek çok duygusal tepkiyi de öğrettiğini belirtmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretimi kendisine ilişkin olumlu tutum geliştirmenin yanında, diğer alanlar ile ilgili öğretim amaçlarına ulaşmada da olumlu tutumlar oluşturur. Çocuğun kendisine, okuluna, sınıfına, çevresine ve birçok derse karşı olumlu tutumlar geliştirmesinde bedensel etkinlikler ve spor önemli bir role sahiptir(Topkaya 2004).

Yalın (2002), duyuşsal öğrenmelerin bilişsel ve psikomotor öğrenmeyi etkileyen bir öneme sahip olduğunu ve bunların bir nesne, olay ve bir konuya ilişkin tavır, duygu gibi davranış eğilimlerini içerdiğini, ve seçim yapılmasını gerektiren herhangi bir davranışın duyuşsal bir davranış olarak sınıflandırıldığını belirtmiştir.

Küçükahmet (2000), çocuğun değer ,tutum ve duygularıyla ilgili olan duyuşsal alan gelişimi Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin eğitim amaçları açısından önemli

bir gelişim alanı olup göz ardı edildiğinde alana karşı ilgi , istek azalacağından öğrenme düzeyi önemli ölçüde düşecektir. Gelişim düzeyine uygun olmayan beden eğitimi uygulamaları ,öğretim yöntem ve tekniklerinin uygun olmayışı ve çocuğun psikomotor gelişim boyutuna ilişkin yetenek, ilgi ve ihtiyaçlarına önem verilmemesi duyuşsal öğretim hedeflerine ulaşmayı engelleyen bazı yaklaşımlardır. Bu gibi yaklaşımlar çocuğun beden eğitimi ve spora karşı olumsuz tutum geliştirmesine ve yaşamı boyunca fiziksel aktivitelerden uzak durmasına neden olabilir. Beden Eğitimi ve spor öğretiminde her çocuğa düzeyi, yeteneği, ilgisi ve gereksinimleri ölçüsünde rol ve görev vererek kendilerine güven duymaları ve ifade etmeleri sağlanmalıdır. Topkaya (2004), "Dostça oynamak, yarışmak, kazanma, takdir edebilme, kaybetmeyi kabullenebilme, hilelere ve haksızlığa karşı durabilme" duyuşsal davranışların tüm eğitim süreci boyunca kazandırılması gerektiğini ifade etmiştir.

Lise döneminde yaşanan ve zamanla yavaşlayan bedensel gelişim ve değişimi duyuşsal değişimler izlemektedir. Bu duyuşsal değişimler sebebiyle mutlu, uysal, dengeli ergenin yerini tedirgin, kaygılı, dengesiz ve uyumsuz ergen almaktadır (Köknel 1999). Spor ve sportif etkinlikler bu noktada bu sürecin daha iyi atlatılmasında önemlidir. Özellikle bu dönemdeki öğrenciler beden eğitimi dersinin genel amaçlarından olan sporun sağlığa yararlarını öğrenerek okulda ve boş zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirmeleri buna istekli olmaları, beden eğitimi dersine karşı olumlu duygular kazandıklarının bir göstergesidir. Böylece daha sağlıklı bir toplum yetiştirilmesinde katkı sağlanmış olur.

## **2.6. Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2010)'ne göre FU fiziksel olarak bir işi doğru bir biçimde yapabilme yeteneği olarak tanımlanır. Gutin ve ark (1992) ise, kişilerin sahip olup veya kazanımda buldukları fiziki etkinliği yapabilme becerisi ile ilgili bir takım nitelik şeklinde açıklamışlardır.

Pate ve ark (2006), fiziksel uygunluğu kişinin aerobik dayanıklılık güç ve esneklik faaliyetlerini geliştirmek için yeteneğe bağlı fiziksel özellikler olduğunu, kişinin fiziksel uygunluk düzeyinin düzenli fiziksel aktivite ve genetik ile doğrudan ilgili olduğuna dikkat çekmişlerdir.



Hastalık Kontrol Merkezi (1985) ise “fiziksel uygunluğu” insanlarda olan yada kazanımda bulunduğu fiziksel etkinlik yapma becerileri ile ilişkilendirmektedir

Özer (2001), ise fiziksel uygunluğu günlük işleri canlı ve enerjik, yorulmadan, boş zamanını güzel geçirecek gerekli enerjiye ve beklenmeyen tehlikelerin üstesinden gelebilecek yeterliliği olmak olarak tanımlamıştır. Ayrıca fiziksel uygunluğun kalp solunum dayanıklılığı, kassal olarak dayanıklılık, kas kuvveti, gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içerdiğini ve bu özelliklerin birbirlerine göre üstünlüğü özel performans ve sağlık hedeflerine bağlı olduğunu söylemiştir.

Araştırmalar fiziksel şekilde aktif ve formda olmanın kalple ilişkili rahatsızlıklar sebebiyle ölüm riskini düşürdüğünü gösterir(Mokgothu 2007).

Blair (1989), " fiziksel uygunluk seviyelerine göre insanların ölüm yüzdelerini incelemiş ve FU seviyeleri düşük olan bireylerin ölme yüzdelerinin yüksek, FU seviyeleri yüksek olan kişilerin ölme yüzdelerinin ise düşük " olduğunu rapor etmiştir.

Çamlıyer (1997), fiziksel uygunluğun çocukluk döneminde fiziksel aktiviteler ve spor yapma alışkanlıkları ile ilişkili olduğunu, fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde beden eğitimi programlarının bir araç olarak kullanılmakta olduğuna dikkat çekerek, düzenli fiziksel aktivite yapmak ve spor alışkanlığı fiziksel uygunluğu kazanmak için çocukluk döneminden başlanması gerektiği ve bununda okullardaki beden eğitimi dersi ile mümkün olabileceğini söylemiştir.

Ortaöğretim beden eğitimi dersi öğretim programına bakıldığında Fiziksel Uygunluk düzeyine yönelik büyük bir yer ayrıldığı görülmektedir (MEB 2018). Böylece okullarda öğrencilerin Fiziksel Uygunluk ile ilgili fiziksel etkinliklere istekli ve düzenli katılma alışkanlıkları elde etmeleri hedeflenirken, özellikle dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim gibi alana özgü beceri gelişiminin hedeflendiği, bunların yanısıra fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini geliştirmeleri de beklenmektedir (MEB, 2009, 2018).

Fiziksel uygunluk bilgi düzeyi, bireyin fiziksel aktivitelerde bulunma yeteneği ve kronik hastalıklardan korunmak için sahip olması gereken bilgi olarak tanımlanmıştır (Keating ve ark., 2009).

Fiziksel aktivitelerin sağlık açısından kısa, uzun vadeli faydaları, düzenli beslenme ilkeleri, stresle baş etme metodları , fiziksel aktiviteye karşı olumlu duygular geliştirmek ve önemsemek, FU lme ve değerlendirme becerisi, düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteyle sağlıklı yaşam arasındaki bağlantı, alkol, sigara ve benzeri maddelerin fiziksel uygunluğa olumsuz etkileri , fiziksel aktivite yaparken ortaya çıkabilecek sakatlanmalar vb. konulardaki bilgi düzeyi fiziksel uygunluk bilgi düzeyini oluşturur (Javett ve ark., 1995).

Öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini yalnız okul zamanlarında değil okuldan sonraki hayatlarında da geliştirebilmeleri ve sistemli bir şekilde fiziksel etkinlikte bulunmaları için ihtiyaç olan bilgi, beceri, davranış ve tutum kazanmaları önemlidir. Böylece, toplumda düşük fiziksel aktivite nedeni ile ortaya çıkan sağlık sorunlarının minumuma indirilmesi sağlanır (Strand ve ark.,1998).

Konu güncel bir araştırma konusu olup, ülkemizde yapılan literatür taramasında lise düzeyinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyinde yapılmış bir araştırmaya rastlanmandığı, bu açıdan bu konu üzerinde daha çok araştırma yapılması gerekmektedir. Böylece ğrencilerin Beden Eğitimi derslerinde elde ettikleri bilgi ve becerileri yaşamları boyunca kullanmaları sağlanıp, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde değişiklik yaratıp yaratmaması konusunda önemli önerilerin sunulması sağlanacaktır.

### 3. YÖNTEM ve GEREÇ

Bu bölümde araştırma türü, evreni, örnekleme, etik kurul süreci, veri toplama teknikleri, araştırmanın sınırlılıkları hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Türü

Araştırmada betimsel araştırma yöntemi içerisinde kullanılan (Ekiz 2009, Thomas ve Nelson, 1996), bir olgu ve olay ile ilgili görüşlerin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların kendi koşulları içinde ve olduğu gibi betimlemeye çalışıldığı genel tarama yönteminin kesitsel tarama deseni (Karakaya 2009, Karasar, 2005) ve bu yöntem içinde sıklıkla yararlanılan anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Bu araştırmanın evrenini Çanakkale merkezde öğrenim gören Lise öğrencileri (n=5,406) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Çanakkale İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, rasgele seçim yöntemlerinden amaçsal örnekleme (Karasar 2009) ile seçilen Ç.Kale A.İ.H.L, Ç.Kale A.Ö.L, Ç.Kale A.S.M.L, Ç.Kale HAT Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi, Ç.Kale İ.B.A.L, Ç.Kale T.E.M.L.D.A.L, Ç.Kale Merkez Mehmet Akif Ersoy T.M.L, Ç.Kale Nedime Hanım K.T.M.L ve Ç.Kale Fen Lisesi olmak üzere 9 farklı okuldan 386 liseli kadın, 336 liseli erkek toplam 722 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin cinsiyet ve okullara göre frekansları ve yüzde değeri Tablo 3.1’de verilmektedir.

#### 3.3. Etik

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için ÇOMÜ S.B.E İnsan Araştırmaları Etik Kurulu onayı (Ek-1) ile Ç.Kale Milli Eğitim Müdürlüğü (Ek-2) onayı alınmıştır. Ayrıca araştırmada yararlanılan Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi (FUBD) ölçme aracının kullanılabilmesi için ilgili araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişim kurulmuş, yapılacak çalışma hakkında bilgi verilmiş ve anketin kullanılabilmesi için izin alınmıştır.

**Tablo 3.1.** Okullara ve Cinsiyete Göre Öğrencilerin Frekans ve Yüzde Değerleri

Okul Adı	Cinsiyet		Toplam
	Erkek	Kadın	
Çanakkale Anadolu İmam Hatip Lisesi	51 59,3%	35 40,7%	86 100,0%
Çanakkale Anadolu Öğretmen Lisesi	47 43,1%	62 56,9%	109 100,0%
Çanakkale Anadolu Sağlık Meslek Lisesi	15 20,5%	58 79,5%	73 100,0%
HAT Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi	24 32,4%	50 67,6%	74 100,0%
Çanakkale İbrahim Bodur Anadolu Lisesi	48 44,4%	60 55,6%	108 100,0%
ÇT ve EML Denizcilik Anadolu Meslek Lisesi	82 95,3%	4 4,7%	86 100,0%
Merkez Mehmet Akif Ersoy Ticaret Meslek Lisesi	25 38,5%	40 61,5%	65 100,0%
Nedime Hanım Kız Teknik ve Meslek Lisesi	2 6,9%	27 93,1%	29 100,0%
Çanakkale Fen Lisesi	42 45,7%	50 54,3%	92 100,0%
Toplam	336 46,5%	386 53,5%	722 100,0%

### 3.4. Veri Toplama

#### 3.4.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak McConnell, Corbin ve Dale, (2005) tarafından Lise öğrencilerin FUBD ölçmeye yönelik geliştirilen soru bankasından yararlanılmıştır. Anket formunda çoktan seçmeli toplam 45 soruya yer verilmiştir (Ek 3). Anket formu 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere ilişkin kişisel bilgilere( yaş, boy, ağırlık, anne-baba eğitim durumu vb.), ikinci bölümde ise anket sorularına yer verilmiştir. Sorular SFUB ile Kardiyovaskular Dayanıklılık, Kassal Zindelik, Beden Kompozisyonu ve Esneklik kavramlarını kapsayacak şekilde tasarlanmıştır(Cengiz, Serbes ve Özdeş, 2018). Anket sorularının geçerliğine ilişkin yapılan Rasch analizi (Boone, Staver ve Yale, 2014) Standardize dağılım (ZSTD) değerleri -2 ila +2 arasında değişmekte olup, bilgi testi maddeleri iyi düzeyde zorluk derecesi (3.09 -1.74) ve kesinlik (0.18-0.00) sağlamıştır.

**Tablo 3.2.** Maddelerin Uyum İndeksleri

Madde Numarası	Toplam Skor	Madde Güçlük	Standart Hata	İçsel Uyum		Dışsal Uyum		Puan Ölçüm K.
				MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	
<b>34</b>	<b>410</b>	<b>2.88</b>	<b>1.41</b>	<b>1.77</b>	<b>1.1</b>	<b>2.0</b>	<b>1.0</b>	<b>.13</b>
<b>40</b>	<b>240</b>	<b>2.11</b>	<b>1.32</b>	<b>1.55</b>	<b>1.4</b>	<b>1.87</b>	<b>1.9</b>	<b>.22</b>
<b>36</b>	<b>194</b>	<b>3.2</b>	<b>1.22</b>	<b>1.46</b>	<b>2.1</b>	<b>1.61</b>	<b>1.7</b>	<b>.15</b>
<b>33</b>	<b>411</b>	<b>2.24</b>	<b>1.06</b>	<b>1.35</b>	<b>.9</b>	<b>1.49</b>	<b>1.1</b>	<b>.08</b>
38	139	2.98	1.08	1.27	1.2	1.30	2.0	.07
14	221	2.66	1.10	1.10	.8	1.24	1.6	.09
15	414	2.38	1.11	1.11	2.0	1.12	2.0	.02
9	369	2.53	1.09	1.09	.9	1.11	1.0	.00
16	225	2.86	1.00	1.00	.0	1.11	.6	.14
18	316	2.75	1.08	1.08	.6	1.11	.7	.01
1	77	3.00	1.05	1.05	.3	1.10	.5	.04
4	240	2.58	1.04	1.04	.4	1.08	.7	.08
19	201	3.19	1.03	1.03	.2	1.06	.3	.07
5	152	3.00	.99	.99	.0	1.03	.2	.16
10	341	2.43	1.02	1.02	.3	1.01	.2	.18
24	133	2.80	1.02	1.02	.2	.99	.0	.15
2	220	2.37	1.01	1.01	.1	1.00	.0	.21
17	207	2.80	1.01	1.01	.1	.96	-.2	.18
6	190	2.42	1.00	1.00	.1	1.00	0	.21
23	162	2.62	1.00	1.00	.0	.98	-.1	.20
25	254	3.00	1.00	1.00	.1	.97	-.1	.16
12	455	2.43	.97	.97	-.4	.97	-.3	.27
21	285	2.50	.97	.97	-.3	.96	-.4	.26
7	335	2.37	.96	.96	-.8	.96	-.7	.30
3	364	2.38	.95	.95	-.8	.95	-.7	.31
20	453	2.38	.94	.94	-1.1	.94	-1.1	.34
11	214	2.75	.93	.93	-.5	.87	-.8	.36
13	199	2.41	.92	.92	-1.2	.90	-1.3	.39
8	493	2.43	.90	.90	-1.2	.88	-1.6	.44
22	395	2.46	.89	1.02	-1.3	.86	-1.6	.45
42	102	2.18	.89	.94	-1.3	.81	-1.1	.17
35	171	3.01	.88	.98	-1.4	.77	-4.0	.24
28	229	2.55	.87	1.01	-.6	.92	-1.6	.18
29	345	2.11	.85	.98	-1.5	.74	-2.1	.19
41	291	2.47	.86	.94	-1.6	.86	-2.7	.19
26	183	3.12	.91	.93	-1.6	.71	-.6	.41
30	102	1.98	.88	1.00	-.7	.89	-1.5	.33
39	181	2.31	.81	1.00	-.7	.88	-2.2	.35
44	196	2.17	.83	.92	-1.8	.82	-2.5	.36
32	165	2.44	.80	.91	-1.4	.83	-2.9	.29
<b>31</b>	<b>373</b>	<b>2.91</b>	<b>.80</b>	<b>.90</b>	<b>-2.9</b>	<b>-.72</b>	<b>-1.0</b>	<b>.28</b>
<b>45</b>	<b>238</b>	<b>1.68</b>	<b>.79</b>	<b>.89</b>	<b>-2.1</b>	<b>-.63</b>	<b>-3.1</b>	<b>.11</b>
<b>37</b>	<b>416</b>	<b>2.19</b>	<b>.78</b>	<b>.88</b>	<b>-6.0</b>	<b>-.51</b>	<b>-2.1</b>	<b>.45</b>
<b>27</b>	<b>125</b>	<b>2.38</b>	<b>.76</b>	<b>.86</b>	<b>-2.0</b>	<b>-.54</b>	<b>-.9</b>	<b>.43</b>
<b>43</b>	<b>245</b>	<b>2.68</b>	<b>.76</b>	<b>.86</b>	<b>-1.1</b>	<b>-.51</b>	<b>-1.8</b>	<b>.35</b>
<b>Mean</b>	238.36	2.56	0.97	1.03	-0.48	0.85	-0.52	.22
<b>SD</b>	108.28	0.34	0.14	0.18	1.39	0.53	1.46	.14

Araştırmada elde edilen verilere ilişkin yapılan Rasch analizinden elde edilen uyum indeksleri Tablo 3.2' de gösterilmiş ve burada yer verilen terimlerin ne anlam ifade ettikleri anlatılmıştır.

Uyum indeksleri, kapsam geçerliği açısından sorular (maddeler) arası uyumu gösterir. Uyum indeksi tablosundaki sorular zordan kolay doğru sıralanmıştır. İlk sütundaki giriş numaraları testteki soru sırasını göstermektedir. İkinci sütundaki toplam skor ise o soruyu doğru olarak yanıtlayanların sayısını belirtir. Üçüncü sütundaki ölçüm, o soru ile ilgili tahmin edilen zorluğu belirtirken dördüncü sütun sorunun zorluğuna ilişkin standart hatayı (model SE) göstermektedir. Ortalama kare (MNSQ) değerleri katılımcının verdiği yanıtların iyi bir model için nasıl bir örüntü oluşturduğunu ortaya koyar (Smith 2001). Ortalama kare değeri 0.7 ile 1.3 arasında olmalıdır. Standardize dağılım (ZSTD) değerleri anlamlı uyumluluk seviyelerini belirtir ve bu değer -2 ile +2 arasında değişmelidir (Bond ve Fox, 2015). Maddeler iyi düzeyde zorluk derecesi (1.68 -3.19) ve kesinlik (0.76-1.41) sağlamıştır. Tablo 1'e göre 27, 31, 33, 34, 36, 37, 40, 45. soruların uyum indeksleri kabul edilen değerlerin altındadır. Dışsal uyum ile ilgili yapılan hesaplamalar da 27, 33, 34, 36, 37, 40, 43, 45. soruların kabul edilebilir değerlerin dışında olduklarını ortaya koymaktadır. Bu hesaplamalara göre 31, 33, 34, 6, 37, 40, 45. sorular düzenlenmeli ya da test dışında bırakılmalıdır. Ayrıca, puan-ölçüm korelasyonları kontrol edilmiş ve maddeler arası negatif korelasyona rastlanmamıştır (Cengiz, Serbes ve Özdeş, 2018).

**Tablo 3.3.** Test Maddelerinin Güvenilirlik ve Ayrışma Değeri

	Toplam Skor	(n)	Madde Güçlük	Standart Hata	İçsel Uyum		Dışsal Uyum	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
Ortalama	258.36	683.0	2.56	.97	1.03	-.48	.85	-.52
Evren SS	107.18	.0	0.35	.14	.18	1.39	.53	1.46
Örnekleme SS	108.28	.0	0.34	.14	.18	1.39	.54	1.45
Maksimum	493.0	683.0	3.20	1.41	1.77	2.1	2.0	2.0
Minimum	77.0	683.0	1.68	.76	.86	-6.0	-.72	-3.1
Gerçek RMSE	2.66	Doğru SS	6.23	Ayrışma	2.34	Madde Güvenilirlik .85		
Model RMSE	2.63	Doğru SS	6.24	Ayrışma	2.37	Madde Güvenilirlik .85		
Madde Ortalamasının Standart Hatası			1.38					

Rash analizinde, maddelerin temsil edilebilirliği ayrışma değeri ile test edilebilir. Ayrışma değeri 2.0'nin üzerinde olması iyi düzeyde uyum olduğunu gösterir (Bond and Fox, 2007). Bu testin aldığı ayrışma değeri olan 2.34, maddelerin temsil edilebilirlik düzeyinin güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Tablo 3.3 'de, testteki maddelerin güvenilirlik değerinin de 0.85 ile kabul edilebilir değerin üzerinde olduğunu göstermektedir. Bu değerler testin iç tutarlılık düzeyinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır(Cengiz, Serbes ve Özdeş, 2018).

### **3.4.2. Verilerin Toplanması**

Veriler 2013-2014 Eğitim Öğretim yılında, Etik kurul raporu ve Çanakkale İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra toplanmıştır. Araştırmacı tarafından ölçme aracının uygulanacağı okullara gidilip, Okul Müdürleri ve Beden Eğitimi Öğretmenleri ile görüşülerek çalışma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Beden Eğitimi ders saatleri içerisinde sınıf ortamında araştırma hakkında öğrencilere bilgi verilmiş, ardından gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilere anket formu dağıtılmış ve doldurulduktan sonra tekrar geri toplanmıştır. Anketi doldurma süresi yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

### **3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

**3.5.1.** Araştırma Çanakkale İl Merkezi ile sınırlıdır.

**3.5.2.** Araştırma 2013-2014 Eğitim-Öğretim Yılı ile sınırlıdır.

**3.5.3.** Araştırma Ortaöğretim 9,10,11 ve 12. sınıfları ile sınırlıdır.

**3.5.4.** Araştırma kadın ve erkek öğrenciler ile sınırlıdır.

**3.5.4.** Araştırma veri toplama aracında yer alan sorularla sınırlıdır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS statistics 20.0 hazır yazılım programından yararlanılmıştır. Elde edilen tüm verilerin betimleyici istatistikleri hesaplanmış, normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testiyle sınanmıştır. Lise öğrencilerinin FUBD 'lerinde cinsiyet farklılıkları t-testi, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi ve FUBD farklılıkları ise One-Way ANOVA analizleriyle araştırılmıştır.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 4.1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul ve Cinsiyete Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Okul Adı	Erkek	Kadın	Toplam
Çanakkale Anadolu İmam Hatip Lisesi	51 59,3%	35 40,7%	86 100,0%
Çanakkale Anadolu Öğretmen Lisesi	47 43,1%	62 56,9%	109 100,0%
Çanakkale Anadolu Sağlık Meslek Lisesi	15 20,5%	58 79,5%	73 100,0%
HAT Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi	24 32,4%	50 67,6%	74 100,0%
Çanakkale İbrahim Bodur Anadolu Lisesi	48 44,4%	60 55,6%	108 100,0%
ÇT ve EML Denizcilik Anadolu Meslek Lisesi	82 95,3%	4 4,7%	86 100,0%
Merkez Mehmet Akif Ersoy Ticaret Meslek Lisesi	25 38,5%	40 61,5%	65 100,0%
Nedime Hanım Kız Teknik ve Meslek Lisesi	2 6,9%	27 93,1%	29 100,0%
Çanakkale Fen Lisesi	42 45,7%	50 54,3%	92 100,0%
Toplam	336 46,5%	386 53,5%	722 100,0%

Lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri okullara ve cinsiyete göre f ve % değerleri Tablo 4.1'de verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan erkek öğrencilerin oranı %46,5 (336) iken, kadın öğrencilerin oranı % 53,5 (386) olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.2.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Baba Çalışma Durumu

Ebeveyn çalışma durumu	Anne		Baba	
	f	%	f	%
Çalışıyor	305	42,2	663	91,8
Çalışmıyor	417	57,8	59	8,2
Toplam	722	100	722	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin veli çalışma durumları frekans ve % değerleri Tablo 4.2'de sunulmuştur. Tablo 4.2'ye göre öğrenci annelerinin %42,2 (305)



çalıştığı, %57,8 (417) çalışmadığı tespit edilmiştir. Erkek velilerde bu oran ise %91,8 (663) çalışıyor, %8,2 (59) çalışmıyor olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4.3.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu

Cinsiyet	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
Erkek	150 44,6%	38 11,3%	80 23,8%	57 17,0%	8 2,4%	3 0,9%	336 100,0%
Kadın	147 38,1%	49 12,7%	107 27,7%	60 15,5%	17 4,4%	6 1,6%	386 100,0%
Toplam	297 41,1%	87 12,0%	187 25,9%	117 16,2%	25 3,5%	9 1,2%	722 100,0%

Tablo 4.3' de liseli öğrencilerin cinsiyete göre anne eğitim durumu frekans ve % değerleri sunulmuştur. Tablo 4.3' e göre araştırmaya katılan liseli erkek ve kadın öğrencilerin annelerinin %41,1'inin (297) ilkokul, %12'sinin (87) ortaokul, %25,9'unun (187) lise, %16,2'sinin (117) üniversite, %3,5'inin (25) yüksek lisans ve %1,2'sinin (9) doktora eğitimine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.4.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu

Cinsiyet	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
Erkek	91 27,1%	43 12,8%	87 25,9%	88 26,2%	17 5,1%	10 3,0%	336 100,0%
Kadın	91 23,6%	43 11,1%	107 27,7%	106 27,5%	28 7,3%	11 2,8%	386 100,0%
Toplam	182 25,2%	86 11,9%	194 26,9%	194 26,9%	45 6,2%	21 2,9%	722 100,0%

Baba eğitim düzeyi frekans ve % değerlerine bakıldığında, liseli erkek ve kadınların babalarının %25,2'sinin (182) ilkokul, %11,9'unun (86) ortaokul, %26,9'unun (194) lise, %26,9'unun (194) üniversite, %6,2'sinin yüksek lisans ve %2,9'unun (21) doktora mezunu olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4).

**Tablo 4.5.** Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Sınıf	Değişken	Kadın		Erkek	
		n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$
9	Yaş(yıl)	128	15,22±0,53	127	15,06±0,51
	Boy(m)	128	1,63±0,07	127	1,71±0,08
	Ağırlık(kg)	128	55,16±10,84	127	64,91±13,36
	BKİ(kg/m <sup>2</sup> )	128	20,63±3,62	127	21,96±4,21
10	Yaş(yıl)	112	16,04±0,45	79	15,97±0,42
	Boy(m)	112	1,65±0,07	79	1,74±0,06
	Ağırlık(kg)	112	56,95±10,23	79	67,58±12,62
	BKİ(kg/m <sup>2</sup> )	112	20,84±3,27	79	22,04±3,64
11	Yaş(yıl)	103	16,98±0,39	83	17,02±0,41
	Boy(m)	103	1,64±0,06	83	1,75±0,09
	Ağırlık(kg)	103	56,12±8,71	83	70,34±11,39
	BKİ(kg/m <sup>2</sup> )	103	20,81±3,36	83	23,14±6,45
12	Yaş(yıl)	43	17,53±0,79	47	17,80±0,68
	Boy(m)	43	1,67±0,07	47	1,77±0,06
	Ağırlık(kg)	43	58,86±9,24	47	73,80±13,44
	BKİ(kg/m <sup>2</sup> )	43	21,08±3,53	47	22,67±5,40

Tablo 4.5' te araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre yaş, boy, ağırlık ve BKİ ortalama ve SS değerleri verilmiştir. Tablo 4.5' e göre 9. sınıf kadınların ortalama yaşları 15,22±0,53 yıl , boyları 1,63±0,07 m , ağırlıkları 55,16±10,84 kg ve BKİ 20,63±3,62 kg/m<sup>2</sup> olarak belirlenmiştir. 10. sınıflarda ise kadın öğrencilerin ortalama yaşları 16,04±0,45 yıl , boyları 1,65±0,07 m , ağırlıkları 56,95±10,23 kg ve BKİ 20,84±3,27 kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilirken bu değerler 11 ve 12 sınıflarda yaş (16,98±0,39; 17,53±0,79) yıl, boy (1,64±0,06; 1,67±0,07) m, ağırlık (56,12±8,71; 58,86±9,24) kg ve BKİ (20,81±3,36; 21,08±3,53) kg/m<sup>2</sup> olarak gözlenmiştir.

Erkeklerin yaş, boy, ağırlık ve BKİ ortalama değerlerine bakıldığında; 9,10,11 ve 12. sınıflarda öğrencilerin yaşları sırasıyla (15,06±0,51; 15,97±0,42; 17,02±0,41; 17,80±0,68) yıl, boyları (1,71±0,08; 1,74±0,06; 1,75±0,09; 1,77±0,06) m, ağırlıkları (

64,91±13,36; 67,58±12,62; 70,34±11,39; 73,80±13,44) kg ve BKİ değerleri (21,96±4,21; 22,04±3,64; 23,14±6,45; 22,67±5,40) kg/m<sup>2</sup> olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4.6.** Sınıf Düzeyine Göre Araştırmaya Katılan Öğrencilerin FUBD Tanımlayıcı İstatistikleri

Sınıf	Değişken	n	$\bar{X}$	SS
9		255	17,27	5,48
10		191	17,53	5,02
11	FUBD	186	18,52	5,57
12		90	16,94	5,44
	Toplam	722	17,62	5,40

Tablo 4.6' da sınıf düzeyine göre araştırmaya katılan öğrencilerin FUBD ortalama ve SS değerleri sunulmuştur. Tablo 4.6' ya göre, tüm liseli kadın ve erkek öğrencilerin ortalama FUBD, doğru cevap yanıtlarının 17,62±5,40 olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre bakıldığında ise 9. sınıflarda 17,27±5,48, 10. sınıflarda 17,53±5,02, 11. sınıflarda 18,52±5,57 ve 12. sınıflarda bu değerlerin 16,94±5,44 olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular 9,10 ve 11. sınıf FUBD ortalama skorlarının, 12. sınıf ortalama değerlerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.7.** Araştırmaya Katılan Liseli Öğrencilerin Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre FUBD Tanımlayıcı İstatistikleri

Sınıf	Değişken	Kadın		Erkek	
		n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$
9		128	17,99±5,69	127	16,55±5,19
10		112	17,76±5,08	79	17,21±4,95
11	FUBD	103	19,62±6,00	83	17,16±4,66
12		43	18,20±5,45	47	15,78±5,23
	Toplam	386	18,38±5,61	336	16,75±5,02

Tablo 4.7'de araştırmaya katılan liseli öğrencilerin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre FUBD Ortalama ve SS değerleri sunulmuştur. Buna göre liseli kadınların 9. sınıflarda (17,99±5,69), 10. sınıflarda (17,76±5,08), 11. sınıflarda (19,62±6,00) ve 12. sınıflarda (18,20±5,45) puan elde ettikleri bulgularına ulaşılmıştır. Liseli erkeklerin tüm sınıf düzeylerindeki FUBD skorları ise sırasıyla (16,55±5,19;

17,21±4,95; 17,16±4,66; 15,78±5,23) puan olarak belirlenmiştir.

Ayrıca 10. sınıf liseli kadınlar ve 12. sınıf erkeklerin FUBD' leri diğer sınıflarda öğrenim görenlere göre daha düşük ortalama ve SS FUBD skorlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.8.** Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin FUBD Farklılık Testi

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm SS$	Sd	t	P
FUBD	Erkek	336	16,75±5,02	5,021	-4,086	,000
	Kadın	386	18,38±5,61	5,615		

Cinsiyete göre lise öğrencilerinin ortalama FUBD skorları arasındaki fark Bağımsız Çift Örneklem t testine göre araştırılarak, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Tablo 4.8' e göre kadın öğrencilerin ortalama FUBD skorları ( $\bar{X} = 18,38$ ,  $SS=5,61$ ) erkek öğrencilerin ortalama FUBD değerlerinden ( $\bar{X} = 16,75$ ,  $SS=5,02$ ) daha yüksek bulunmuştur  $t(722)=-4,086$ ,  $p = ,000$  . Öğrencilerin sınıf düzeyi ile FUBD skorları ve anne baba eğitim düzeyi ve FUBD arasında farklılıklar TYVA ne göre araştırılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ortalama FUBD değerleri arasında  $[F(3,718)=2,584$  , $p= ,052]$ , anne eğitim düzeyi ile FUBD skorları arasında  $[F(5,716)=1,441$  , $p=0.207]$  farklılık bulunmamıştır. Baba eğitimi ile öğrencilerin FUBD skorları arasında ise anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu  $[F(5, 716)=4.854$ ,  $p=0.000]$  bulgularına ulaşılmıştır (Tablo 4.9).

**Tablo 4.9.** Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu ve FUBD Ortalama Skorları Arasındaki Farklılık Değerleri

Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X} \pm SS$	Eğitim Düzeyi	df	F	P
İlkokul Mezunu	182	17,39±5,35	Lise- Üniversite	5,716	4,854	,000
Ortaokul Mezunu	86	15,69±4,49				
Lise Mezunu	194	18,06±5,17	Ortaokul			
Üniversite Mezunu	194	18,58±5,55	Ortaokul- Doktora			
Yüksek Lisans Mezunu	45	17,46±6,07				
Doktora Mezunu	21	15,00±5,98	Üniversite			
Toplam	722	17,62±5,40				

Tablo 4.9 da eğitim düzeyi farklılıkları sütunu, hangi eğitim düzeyleri arasında farklılık bulunduğunu göstermektedir. Bu farklılıklar özellikle ortaokul ( $\bar{X} = 15,69$ ,  $SS=4,49$ ) eğitim düzeyi ile lise ( $\bar{X} = 18,06$ ,  $SS=5,17$ ) ve üniversite ( $\bar{X} = 18,58$ ,  $SS=5,55$ ), Lise ( $\bar{X} = 18,06$ ,  $SS=5,17$ ) ve Ortaokul ( $\bar{X} = 15,69$ ,  $SS=4,49$ ), Üniversite ( $\bar{X} = 18,58$ ,  $SS=5,55$ ) ve Ortaokul ( $\bar{X} = 15,69$ ,  $SS=4,49$ ) ile Doktora ( $\bar{X} = 15,00$ ,  $SS=5,98$ ), ve Doktora ( $\bar{X} = 15,00$ ,  $SS=5,98$ ) ile Üniversite ( $\bar{X} = 18,58$ ,  $SS=5,55$ ) eğitim düzeyine sahip babaların çocukları daha yüksek ortalama FUBD skorlarına sahip oldukları belirlenmiştir.

## 5.TARTIŞMA

Bu bölümde elde ettiğimiz bilgiler literatürdeki benzer çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Lise öğrencilerinin FUBD 'nin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin 45 sorunun ortalama  $17,62 \pm 5,40$  soruya doğru cevap verdiği belirlenmiştir. Liseli kadınların ortalama FUBD' lerinin ( $18,38 \pm 5,61$ ) erkeklere göre ( $16,75 \pm 5,02$ ) daha yüksek olduğu ( $t(722) = -4,086$ ,  $p = ,000$ ) görülmüştür. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ortalama FUBD değerleri arasında [ $F(3,718) = 2,584$ ,  $p = ,052$ ] anne eğitim düzeyi ile FUBD skorları arasında [ $F(5,716) = 1,441$ ,  $p = 0,207$ ] farklılık bulunmazken, baba eğitim düzeyi ile FUBD skorları arasında [ $F(5, 716) = 4,854$ ,  $p = 0,000$ ] farklılıklar olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Sonuç olarak lise öğrencilerinin FUBD'nin düşük olduğu (Başarısız) belirlenmiştir.

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında konuya ilişkin son derece kısıtlı çalışma olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmaların (Serbes, Cengiz, Sivri ve Filiz, 2017, Tek 2015, Cengiz ve İnce 2014, İnce ve Hünük, 2013, Hünük, İnce ve Tanehill 2012, Hünük ve İnce 2010) daha çok ortaokul öğrencilerine ve BE öğretmenlerine yönelik olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin FUBD 'ne ilişkin yapılan araştırmalar ise McConnell, Corbin ve Dale, (2005) tarafından öğrencilerin FUBD ölçmeye yönelik geliştirilen soru bankasından çoktan seçmeli toplam 45 sorunun geçerliğine ilişkin (Cengiz, Serbes ve Özdeş, 2018) yapılan çalışma ile sınırlıdır.

Keating ve ark (2009), İspanyol ve diğer azınlık dokuzuncu sınıf lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma da, öğrencilerin sağlık ve fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Keating, Harrison, Dauenhauer, Chen and Guan (2009), lise düzeyinde yaptığı araştırmasında kadın öğrencilerde SFUBD'nin, erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma bulgusu araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir.

Başka bir araştırmada lise öğrencilerinin sınıf geçmede BE bilgisi ve sağlık eğitiminin rolüne ilişkin algıları incelenmiştir. Araştırma bulguları, BE' nin sağlık üzerindeki önemi hakkında, öğrencilerin yüksek seviyede farkındalığa sahip

olduklarını göstermektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin egzersizde katılımcı algıları, kadınlara göre daha yüksek olduğu ve farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Al-Amari, Ziab, 2012). Bu araştırma sonuçları bize cinsiyetin yaşla birlikte SFUBD’de etkisinin olabileceğini göstermektedir. Pritchard, Hansen ve Scarboro, (2015), fitness modeli, bilgisi ve fiziksel aktivite konusunda 32 lise öğrencisi ile (SEFM) modelini kullanarak yaptıkları çalışmada, öğrencilerin, aerobik kapasite, kas dayanıklılığı, dayanıklılık, esneklik ve sağlıkla ilgili fitness bilgisi (SEFM) testleri öncesi ve sonrasında ölçülmüştür. Test sonuçlarında öğrencilerin tüm alanlarda %60.47 orta seviyede başarı elde ettiği görülmüştür. Duncan ve ark. (2011) ise 3-11. sınıf arasında eğitim gören öğrencilerin fiziksel etkinlik ve akademik performanslarını inceledikleri çalışmada sporun, akademik performans ile kuvvetli ve önemli ölçüde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmada elde edilen önemli bulgulardan bir tanesi de baba eğitim düzeyinin öğrencilerin SFUBD etkili olduğu yönündedir. Çelenk’in (2003) aktardığına göre Jencks ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre, öğrencinin okul başarısı üzerindeki en önemli çevre faktörünü aile özelliklerinin oluşturduğunu bildirmiştir. Bilgin (1990), okul ve aile işbirliği ve sorunlarını araştırdığı çalışmasında, velilerin eğitimi öğrenci akademik başarısının yükseltilmesinde ve okul-veli ilişkilerinde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Satır (1996) ise, çocuğuna karşı ilgili olan ve çocuklarının başarıları ve başarısızlıklarında olumlu yönde teşvik eden ailelerin çocuklarının, akademik başarılarının daha yüksek olduğuna dikkat çekmiştir. Diaz (1989), okul başarısı düşük ve sınıfta kalma olasılığı bulunan öğrencileri daha başarılı olan öğrencilerden ayıran en önemli unsurun, veli desteği ve ilgisinin olmayışı olduğunu söylemiştir. Bu araştırmada ayrıca düşük okul başarısında, anne-babanın katı tutumu, tutarsızlığı ve geçimsizliğinin de önemli bir etken olduğu vurgulanmıştır. Eastman (1988), ailesinin kendi eğitimine destek olan çocukların, okul başarı performanslarının daha iyi olduğuna dikkat çekmiştir. Keith ve diğ (1998), anne-baba katılımının onuncu sınıfta öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkilerini incelediği iki yıllık boylamsal çalışmasında, anne-baba katılımının öğrencilerin not ortalamasıyla belirlenen akademik performanslarında önemli bir etki bıraktığını bulmuşlardır. Bazı araştırmacılar, eğitim kademesinin artması ile velilerin, çocuklarının eğitim-öğretimlerine katılma

düzelelerinde düşüşler olduğunu tespit etmişlerdir (Lee 1994, Eccles ve Harold 1996, Simone, 2000). Bu durum, bize eğitim kademesinin veli katılımını etkilediğini göstermektedir. Başka bir araştırmada ise, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan velilerin, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan velilere göre çocuklarının eğitim-öğretimlerine daha çok katıldıkları belirlenmiştir (Keith ve diğ.,1993). Türkiye genelinde Uluslararası Öğrenci Başarılarını Değerlendirme Programına (PISA 2006) katılan öğrencilerin velilerinin, çok az bir kısmının üniversite mezunu olduğu, baba eğitim düzeyinin annelere göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Anıl 2009). Tüm bu araştırmalar farklı alanlarda yapılmış olsalar da, aile eğitim düzeyinin ve aile katılımının öğrencilerin akademik başarısında etkili ve önemli olduğunu göstermektedir. Araştırmamızda da özellikle babaların yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyi oranının annelerin yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyi oranından yüksek olduğu görülmüştür.

Lewis-Moss ve ark. (2009), Africa, American adölesanlarla yaptıkları çalışmada sağlık bilgisi ile gerçekte yaptıkları egzersiz arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Tek (2015), FU ve FUBD arasında düşük ve pozitif yönde ilişki olduğunu rapor etmiştir. Placek ve ark. (2001)'nin yaptıkları araştırmada, egzersizin önemi, fiziksel uygunlukta nasıl bir katkı sağladığı ve ilkeleri araştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukla ilgili yanlış bilgiye sahip oldukları ve fiziksel uygunluğu çok zayıf olmak ile ilişkilendirdiklerini ortaya koymuştur. Keating ve ark. (2009) çalışmasında, ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin, BE dersinin amaçlarında belirlenen düzeylerin altında olduğunu belirtmişlerdir. Dilorenzo ve ark. (1998), 5 ve 6. sınıf öğrencilerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini test etmişler ve 3 yıl sonra aynı öğrencilere 8 ve 9. sınıfa geçtiklerinde testi tekrar uygulamışlardır. Öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bilgileri ile birlikte, farklı sosyolojik ve psikolojik yönleri test edilmiştir. Araştırmacılar, öğrencilerin, egzersiz davranışı ile sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bilgileri arasında 5 ve 6. sınıfta pozitif ilişki, 8 ve 9. sınıflarda ise negatif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Ortaokul öğrencileri ile yapılan farklı bir araştırmada Cengiz ve İnce (2014), çevre olanaklarının değiştirilmesi ile öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi skorlarının arttığını saptamıştır. Kulinna ve ark.(2011), kentsel ilköğretim öğrencilerinin bilgi



düzeylerinin, mesleki gelişim üzerine etkilerini inceledikleri çalışmada; Beden Eğitimi ders saati değiştirilmeden, öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk bilgi düzeyinin artırılmasının mümkün olabileceği sonucuna varmışlardır. Demetriou, Sudeck, Thiel ve Honer (2015), araştırmalarında öğrencilerin yüksek oranda (%79,4) SFUB testi başarı oranına sahip olduğunu, özellikle ergenlerin SFUB testinde daha başarılı olduklarını bildirmişlerdir. Mott, Virgilio, Warren ve Berenson (1991)' nın başka bir deneysel araştırma sonucunda, öğrencilerin SFUBD düzeyi ve kardiyovasküler dayanıklılıklarında minimal düzeyde artışlar olduğu rapor edilmiştir. VanWoerkom (1979), uygunluk bilgisinin sağlanması için öğretim paketi hazırlayarak müfredata dahil etmiştir. Bu pakette uygunluk ve spor konularında kavramsal anlayışın geliştirilmesi üzerinde durulmuştur. 5 ve 6. sınıf öğrencileri araştırma ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Araştırma grubu 15 hafta boyunca spor ve uygunluk öğretimine tabi tutulmuştur. Çalışma sonunda uygulanan bilgi testinden, araştırma grubunun önemli ölçüde yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçları bizlere öğrencilerin SFUBD ilişkin verilecek uygun bir eğitimle artırılabilceğini ve istenilen düzeye çekilebileceğini göstermektedir. Harris, ve Cale (1997), okullarda sağlıkla ilgili fiziksel eğitim programlarının gözden geçirilmesi, sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde okulun rolünün daha belirgin hale gelmesi ve okullarda sağlıkla ilgili beden eğitimi programları incelenerek, programların fizyolojik, klinik, davranışsal, bilişsel ve duygusal önlemlerle olumlu sonuçlara ulaşabileceğini ayrıca çocukların uzun vadede sağlıkları üzerindeki etkileri konusunda da kesin sonuçlar çıkarılabileceğini belirtmişlerdir.

Zhang ve Chen (2014), 15 kentsel ilköğretim okulundan seçilen öğrencilerle yaptıkları çalışmada ,beden eğitimi öğretiminde kardiyovasküler sistem ve fitness üzerinde bilgilenmek, spor bilgisinin oluşturulması sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaşama ilişkin bilişsel görevlerin kapsamını belirlemek için, çocukların fiziksel aktivitelerin yararlarını anlamaları ve kinezyolojik bilgi edinerek fiziksel aktif yaşam tarzı geliştirebilmelerinin önemli olduğu üzerinde durmuşlardır.

Kulina ve Silverman (2000), çalışmasında beden eğitimi öğretmenleri, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun, beden eğitimi programının en önemli hedefi olması gerektiğine inandıklarını söylemişlerdir. Kulina, Silverman ve Keating (2000), ise beden eğitimcilerin bu inançları ve güncel öğretim uygulamaları arasındaki ilişkiyi

incelemişlerdir. Sonuç olarak öğretmenlerin fiziksel uygunluğa yönelik düzenli fiziksel aktivite inançlarına rağmen, bu inançlarını kendi sınıflarında vurgulamadıkları hatta birçoğunun kendi yaşamlarında da uygulamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Castelli ve Williams (2007), çalışmalarında öğretmenlerin sağlık ile ilgili bilgisi ve bunların ne kadar güvenilir olduklarını araştırmışlardır. Yetmiş üç ortaokul beden eğitimi öğretmeni 3 bölümden oluşan bilgi testi ve öz-yeterlik belgesi anketi doldurmuştur. Sonuçlar, öğretmenlerin sağlık bilgilerinin çok güvenilir olduğunu göstermiş, ancak onların sağlık bilgisi, Güney Carolina Beden Eğitimi Değerlendirme Programında öğrenim gören dokuzuncu sınıf öğrencilerinin beklediği başarı standardını karşılayamadığı da görülmüştür. Daha fazla araştırma ile yaşı ve meslekteki tecrübe yılı öz-yeterlik ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ancak sağlık ile ilgili bilginin bununla ilgisi olmadığı, öğretmenlerin verimliliği ve sağlık bilgileri arasında çok az bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ülkemizdeki başka bir çalışmada Hunuk ve ark. (2012), BE öğretmenleri ile yaptıkları deneysel araştırmada, öğretmenlerde FUBD geliştirmeye yönelik eğitimin, bilgi gelişimini sağladığı ve bu değişimin öğrenciye yansıdığı belirlenmiştir. Yine İnce ve Hünük (2013) deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin SFU bilgi düzeylerini araştırdığı çalışmada, araştırmaya katılan öğretmenlerin büyük bölümünün SFU bilgisi açısından yetersiz olduğunu, bilgi düzeyi yüksek olan öğretmenlerin ise çoğunun SFU bilgilerinin kendi derslerinde kullanmadıklarını bildirmişlerdir. Öğretmenlerin algılamış oldukları SFU bilgi düzeylerinin ve öğretmen yeterliklerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tek (2015), ortaokulda öğrenim gören 241 kadın, 293 erkek toplam 534 öğrenci ile fiziksel uygunluk düzeyleri (FUD) ile fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini (FUBD) karşılaştırdığı araştırmasında, öğrencilerin FUBD'ni MEB (2014) sınıf geçme ve not değerlendirme ölçütlerine göre kadınlarda 5. ve 6. sınıfta geçer, 7 ve 8. sınıfta orta, erkek öğrencilerin, FUBD'nin 8. sınıfta orta, 5, 6 ve 7. sınıflarda geçer, olduğu sonucuna ulaşmıştır. Serbes, Cengiz, Sivri ve Filiz (2017), devlet ve özel okulda öğrenim gören ortaokul öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, özel okullarda öğrenimini sürdüren ortaokul öğrencilerinin SFUBD, devlet okulu öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu, ayrıca ortaokulda cinsiyetin öğrencilerin SFUBD etkili olmadığı, sınıf düzeyinin ise etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmacılar bu sonuçlardan hareketle Beden Eğitimi derslerinin, öğrencilerin SFUBD geliştirmeye yönelik planlanması gerektiğini ve BE öğretmenlerinin bilgi düzeyini artırmaya, kullanmaya yönelik mesleki gelişim programlarının hazırlanmasını ve sınıf düzeylerine göre SFUB testleri geliştirilmesini önermişlerdir. Ayrıca BE öğretmen adaylarının SFUBD ve bu bilgiyi derslerde nasıl kullandıklarının incelenmesi araştırmanın genel bir önerisi olarak sunulmuştur(Serbes, Cengiz, Sivri ve Filiz, 2017).

Kovac M, Leskosek B ve Jurak G (2012), ortaokul öğrencilerinin SFUBD incelendikleri çalışmada sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgisinin okul yılına, cinsiyete, öğretim programına ve bilgi türü değişkenlerine göre değerlendirdikleri, cinsiyet faktörünün etkisi yaklaşık %50 iken okul yılının etkisi ise çok daha düşük olduğu, dil programında okuyan öğrencilerin FU bilgisinin diğer programlarda ki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Universite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar rapor edilmiştir. Ferkel ve ark. (2014), Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgisinin artırılmasında, fiziksel aktivite ve fiziksel zindeliğin öneminden bahsetmiş ve arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Amerika Birleşik Devletleri' nde her yaşta obezitenin yükseldiği ve ülke çapında fiziksel aktivite seviyesinin giderek düştüğu belirlenmiştir. Araştırma, üniversite öğrencileri arasında sağlıkla ilgili fitness bilgilerindeki (HRFK) bir yetersizliği belgelemekte olup, beden eğitimcilerin uzun süreli fiziksel aktiviteleri iyileştirilmesi amacıyla sağlıkla ilgili fitness eğitim girişimlerini benimsemeleri için tasarlanmıştır. Ferkel (2011), üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve sağlık-spor bilgileri arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında; bilgi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeylerinin birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sultoni, Jajat ve Fitri (2017), Endonezyada 246 üniversite 2. sınıf öğrencisi ile internet üzerinden yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Fitness Bilgisinin ve fiziksel aktivitesiyle olan ilişkisini incelemiş ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmişlerdir. Keating ve ark.(2010), Büyük ABD Güney Devlet Üniversitesi'nde yaptıkları çalışmada öğrencilerin FUBD ve Fiziksel aktivite arasındaki ilişkilerini incelenmiş ve sağlık ile ilgili bilgi düzeylerinin cinsiyete, etnik yapıya ve üniversite yıllarına göre anlamlı

farklılıklar bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak araştırmamızda elde edilen bulgular literatürdeki bulgularla benzer olmakla birlikte, özellikle ülkemizde daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.



## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, Lise öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyinin belirlenmesi amacı ile yapılan araştırmanın sonuçları ve bu sonuçla ilişkin öneriler yer almaktadır.

### 6.1. Sonuçlar

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (başarısız) olarak belirlenmiştir.

Lise öğrencileri 12. sınıflarında en düşük ortalama FUBD düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeyinin artması ile birlikte ortalama FUBD skorlarında düşüş olduğu gözlenmiştir.

Genel olarak düşük çıkan bilgi testi sonuçlarının cinsiyete göre bakıldığında, FUBD de anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek ortalama ve SS FUBD skorlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sınıf düzeyine göre öğrencilerin FUBD' de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Anne eğitim düzeyinin öğrencilerin FUBD farklılık yaratmadığı, baba eğitim düzeyinin ise öğrencilerin FUBD farklılık yarattığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu farklılıkların Ortaokul mezunu ile Lise ve Üniversite mezunları, Doktora mezunu ile Üniversite mezunlarından kaynaklandığı belirlenmiştir.

## 6.2.Öneriler

Çalışmamızda geliştirdiğimiz lise öğrencilerine yönelik Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bilgi testinin kullanılması, ve sınıf düzeylerine uygun bilgi testlerinin geliştirilmesi önemlidir.

BE derslerinde öğretme ve öğrenme süreci, öğrencilerin FUBD arttıracak şekilde düzenlenebilir.

Farklı bir çalışmada öğrencilere FUBD yönelik eğitim verilerek, FUBD'de fark yaratıp yaratmadığı araştırılabilir.

Araştırma öğrencilerin FU düzeyi ile FUBD karşılaştırılarak gerçekleştirilebilir.

BE öğretmenlerine sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk üzerine kurs, seminer, mesleki gelişim programları vb. eğitimler verilerek, bunun öğrencilerin FUBD 'de fark yaratıp yaratmadığı araştırılabilir.

BE öğretmenleri ve öğrenciler boyutunda, Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bilgi düzeylerini geliştirmeye yönelik kaynak geliştirilebilir.

Anne-baba eğitimi kapsamında öğrenci velilerine FUBD yönelik eğitim verilebilir, bunun sonucunda eğitim almış velilerin çocuklarının FUBD' lerindeki değişim gözlemlenebilir.

## KAYNAKLAR

- Aktaş N. Konya il merkezinde farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 9-11 yaş grubu öğrencilerinin obezite prevalansı ve bunu etkileyen etmenler üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Yayın No:1, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:1, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara,2002.
- Al-Amari H, Ziab A. Perception of high school students in Kuwait regarding their knowledge about physical education and the role of health education. College Student Journal, 2012; 46 (2): 308-313.
- Anıl D. Uluslararası Öğrenci Başarılarını Değerlendirme Programı (PISA)'nda Türkiye'deki Öğrencilerin Fen Bilimleri Başarılarını Etkileyen Faktörler. Eğitim ve Bilim, 2009; 34:152.
- Aracı H. Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. 2.Baskı, Bağırın Yayınevi, Ankara, 2004.
- Aydın A. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Anı Yayıncılık, Ankara, 1999.
- Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi Sporsal Kuram Dizisi, Bağırın Yayınevi, Ankara, 1998.
- Baçoğlu B. Ankara ili devlet liselerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki sorunları üzerine bir araştırma. 1995, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi), Ankara.
- Bayhan P, Artan İ. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2007.
- Başaran İ. Eğitim Psikolojisi. Yargıçoğlu Matbaası, Ankara, 1974: s.68.
- Başaran M. Oyunlarla Spora Hazırlık. M.E. B. Yayınları, İstanbul, 1992.
- Bilge N. Türkiye' de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1988.
- Bilgin M. Ankara Merkez İlçelerindeki Ortaokullarda Okul ve Ailenin İşbirliği ve Sorunları.1990, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 417 sayfa, Ankara, (Prof. Dr İbrahim Ethem BAŞARAN).
- Bjorklund DF. Children's Thinking. Developmental Function And Individual Differences. 2th ed. USA: Brooks,Cole Publishing Company, 1994.

- Blair SN, Kohl HW, Barlow CE. Physical Activity, Physical Fitness, And All-Cause Mortality A Prospective Study Of Helthy Men And Women. J. Am Med Assoc, 1989; 262: 2395-2401.
- Bond TG, Fox CM . Applying the Rasch Model. Fundamental Measurement in the Human Sciences. 2th ed. Mahway, NJ: Erlbaum, 2007.
- Bond TG, Fox CM. Applying the Rasch Model. Fundamental Measurement in the Human Sciences. 3th ed. New York, 2015.
- Boone WJ, Staver JR, Yale MS. Rasch analysis in the human sciences. NY: Springer New York, 2014.
- Bucher AC. Foundations of Physical Education and Sport. St. Louis: The CV. Bosby Company; 1983: p.13.
- Bybee RW, Sund RB. Piaget for Educators. 2th ed. USA: Waveland Press Inc, 1990.
- Castelli D, Williams D. Health-Related Fitness and Physical Education Teachers' Content Knowledge. Journal of Teaching in Physical Education. 2007; 26(1): 3-19.
- Cengiz C, İnce ML. Impact of social-ecological intervention on physical activity knowledge level and behaviors of students in rural students. Journal of Physical Activity and Health, 2014; 11: 1565-1572.
- Cengiz C, Serbes Ş, Özdeş N. Lise Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Bilgi Testinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Eğitim Araştırmaları Birliği 10. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 27-30 Nisan 2018; Nevşehir, Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, 2018.
- Charles CM. Öğretmenler İçin Piaget İlkeleri. Gülten Ülgen(Ed). 3.Baskı ,Pegem Yayıncılık, Ankara, 2000.
- Chinn S, Rona R. Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional stuciiies of British children, 1974-1994. British Medical Journal. 2001; 17: 24-26.
- Corbin C. Lindsey R. Concepts of Physical Fitness. 7th ed. Dubuque IA: Brown.1990; 12.
- Corbin C. Pangrazi R. The health benefits of physical activily. Physical Activity and Fitness Research Digest.1993; 1: 1-7.
- Corbin C. Youth fitness, exercise and health: There is much to be done. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1987; 58(4): 308-314.
- Cratty JB. Movementbehaviourand Motor Learning. Lea. Febiger, Philedelphia, 1973.



- Çamlıyer H. Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Can Ofset Yayıncılık, Manisa, 1997.
- Çelenk S. Okul aile işbirliği ile okuduğunu anlama başarısı arasındaki ilişki. Hacette Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2003; 24: 33-39.
- Dauer VP, Pangrazi RP. Dynamic Physical Education for Elementary School Children. 9th ed. New York: Macmillan, 1989: p.694.
- Dawson K, Hamlin M, Ross J, Duffy D. Trends in the health-related physical fitness of 10-14 -year-old New Zealand Children. Journal of Physical Education New Zealand. 2001; 34: 26-39.
- Demetriou Y, Sudeck G, Thiel A, Honer O. The effects of school-based physical activity interventions on students' health-related fitness knowledge: A systematic review, Educational Research Review, 2015; 16: 19-40.
- Demirel Ö. Eğitim Terimleri. Şafak Matbaası, Ankara, 1987.
- Diaz SL. The Home Environment and Puerto Rican Children's Achievement: A Researcher's Diary, (Ed. Satır, 1996). The National Association for Education Conference, Hulston, April-May, 1989.
- Dilorenzo TM, Stucky-Ropp RC, Vander Wal JS, Gotham HJ. Determinants of exercise among children: A longitudinal analysis. Preventive Medicine, 1998; 27(3): 470-477.
- Doinne I, Aimeras N, Bouchard C. The association between vigorous physical activities and fat deposition in male adolescents. Med Sci Sports Exerc. 2000; 32: 392-397.
- Duncan P, Dusen V, Steven K H, Harold WK, Nalini R, Cheryl P L. Associations of Physical Fitness and Academic Performance among Schoolchildren, Journal of School Health, 2001; 81: 733-740.
- Eastman B. Family Involvement In Education. (Ed. Satır, 1996). Wisconsin State Department of Public Instruction, January, 1988.
- Eccles JS, Harold RD. Family involvement in children's and adolescents' schooling. In A. Booth JF, Dunn (Ed.), Family school links: How do they effect educational outcomes? Manwah, NJ: Erlbaum. 1996; p. 3-33.
- Ekiz D. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Anı Yayıncılık, Ankara, 2009.
- Erden M, Akman Y. Gelişim ve Öğrenme. 2.Basım, Arkadaş Yayınları, Ankara, 2001.

- Ferkel RC. Relations among Physical Fitness Knowledge, Physical Fitness, and Physical Activity.2011, Submitted to the Graduate Faculty of Texas Tech University inPartial Fulfillment ofthe Requirements forthe Degree of , Doktor of phisilosophy, p:99, Texas,( Dr. Kent Griffin)
- Ferkel RC, Judge LW, Stodden DF, Griffin K. İmportance of Health-Related Fitness Knowledge to Increasing Physical Activity and Physical Fitness, The Physical Educator, 2014;71: 218-233.
- Gallahue D. Understanding Motor Development in Children.John Wiley and Sons Publishing New York, USA , 1982.
- Gander MJ, Gardiner HW. Çocuk ve Ergen Gelişimi. Dönmez A, Çelen N ve Onur B (Editörler). 1. Baskı, İmge Kitapevi, Ankara , 1993.
- Gander MJ, Gardiner HW. Çocuk ve Ergen Gelişimi. Bekir Onur (Ed). 1. Baskı, İmge Kitapevi, Ankara 2004.
- Gallahue DL. Understanding Motor Development in Children. John Wiley and Sons, NewYork, 1982.
- Gallahue DL, Omzun JC. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 4th Ed.McGraw-Hill.Boston, 1998.
- Gallahue DL and Ozmun JG. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th Ed. International Edition, Mcgraw-Hill Companies, New York, 2006.
- Gökmen H, Karagül T, Aşçı FH. Psikomotor Gelişimi. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1995: s.5-62.
- Gutin B, Manos T, Strong W. Defining health and fitness, first step toward establishing children"s fitness standarts. Research Quarterly For Exercise and Sport. 1992; 63(2): p.128-132.
- Günsel AM. İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları. Anı Yayıncılık, Ankara, 2004.
- Güven N. Süt Çocuğunda Motor Gelişim. Çocuk gelişimi ve eğitimi el kitabı , Şule Bilir(Ed). Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1979.
- Hager RL. Television viewing and physical activity in children. Journal of Adolescent Health , 2006; 39(5): 656-661.

- Harris J, Cale L . How healthy is school PE? A review of the effectiveness of health-related physical education programmes in schools. *Health Education Journal*, 1997; 56:84-104.
- Harrison J, Blakemore C. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. 3rd ed. Dubuque, IA: Brown, 1992.
- Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), 1985.
- Hünük D, İnce ML, Tannehill, D. Developing teachers' health-related fitness knowledge through a community of practice: impact on student learning. *European Physical Education Review*, 2012; 19: 3-20.
- Hünük D, İnce ML. Development of health-related fitness knowledge test for Turkish middle school students. 15th Annual Congress of the European College of Sport Science Book of Abstracts, 2010: 554-555.
- İnce ML, Hünük D. Deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve bilgi içselleştirme süreçleri. *Eğitim ve Bilim*, 2013; 38(168) :304-317.
- Javett E, Bain L, Enis C. *The curriculum process in physical education*. 2th ed, Dubuque, IA: Brown, 1995.
- Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010; 7: p.40.
- Karakaya İ. Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıoğen (Ed).Anı Yayıncılık, Ankara, 2009.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi ,14.Basım, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 2005.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi ,20.Basım, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 2009.
- Keating XD, Chen L, Guan J, Harrison L, Dauenhauer B. Urban minority ninth-gradestudents' health-related fitness knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2009; 80:747-755.
- Keating XD, Harrison L, Chen L, Xiang P, Lambdin D, Dauenhauer B, Rotich W, Pinero JC. An analysis of research on student health-related fitness knowledge in K-16 physical education programs. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2009; 28: 333-349.

- Keating XD, Jose CP, Centeio E, Harrison L, Ramirez T. Health-Related Fitness Knowledge and its Relation to Student Physical Activity Patterns at a Large U.S. Southern State University. *The Ichper-Sd Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 2010; 5: 3-9.
- Keith TZ, Keith PB, Troutman GM, Bickley P, Trivette PS, Singh K. Does parental involvement affect eighth grade student achievement? Structural analysis of national data. *School Psychology Review*, 1993; 22: 474-496.
- Keith TZ, Keith PB, Kimberly JQ, Sperduto J, Santillo S, Killings S. Longitudinal effects of parent involvement on high school grades: similarities and differences across gender and ethnic groups. *Journal of School Psychology*, 1998; 36: 335-362.
- Kephart CN, Godfrey BB. *Movement Patterns and Motor Education*. Prentice Hall, Inc. New Jersey, 1973.
- Kızıltepe Z. *Eğitim Psikolojisine Çağdaş Bir Yaklaşım*. Merteks Yayınevi, İstanbul, 2004.
- Koser, N. 0-18 Yaş İnsan Gelişim Evreleri. 1999, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 201 sayfa, Erzurum, (Yard. Doc. Dr Selami SÖNMEZ)
- Kovac M, Leskosek B, Jurak G. Secondary School Students and their Knowledge about Health-related Physical Fitness and Sport *Croatian Journal of Education*, 2012; 14: 855-880.
- Köknal Ö. *Ergenlik Dönemi*. Ana-Baba-Çocuk Okulu. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999.
- Köksal A. *Bilişsel Gelişim Eğitim Psikolojisi*, A.Ulusoy(Ed). Anı Yayıncılık, Ankara, 2007: 73-108.
- Kulinna PH, Silverman S, Keating XD. Relationship between teachers' belief systems and actions toward teaching physical activity and fitness. *Journal of Teaching in Physical Education*. Human Kinetics Publishers, 2000; 19: 206-221.
- Kulinna PH, Silverman S. Teachers' Attitudes Toward Teaching Physical Activity and Fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000; 21: 80.
- Kulinna PH. Physical activity and HRF knowledge: How much 1-6 grade students know. *International Journal of Physical Education*. 2004; 41(3): 111-121.
- Kulinna PH, McCaughtry N, Martin J, Cothran D. Effects of Continuing Professional Development on Urban Elementary Students' Knowledge *Research Quarterly for Exercise and Sport*; Sep 2011; 4: 82.

- Kuru E. Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme. 1. Akşam Sanat Okulu Matbaası, Ankara, 2000.
- Küçükahmet L. Bir meslek olarak öğretmenlik. Öğretmenlik mesleğine giriş, L. Küçükahmet(Ed). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000: s.15.
- Küçükkaragöz, H. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. B. Yeşilyaprak (Ed). Pegema Yayıncılık, Ankara, 2002.
- Lee S. Family-school connections and students' education: Continuity and change of family involvement from the middle grades to high school. Unpublished doctoral dissertation, John Hopkins University, Baltimore, MD, 1994.
- Lewis-Moss RK, Paschal A, Sly J, Roberts S,Wernick S. Assessing the health knowledge, attitudes and behaviors of midwestern African American adolescents. American Journal of Health Studies, 2009; 24: 204-248.
- Mc Connell K., Corbin CB, Dale D. Fitness for Life teachers resources and materials (Computer Software). Champaign, IL: Human Kinetics.5, 2004.
- Mc Connell K, Corbin CB, Dale D. Fitness for Life activity and vocabulary cards, Champaign, IL: Human Kinetics.5, 2005.
- Mc Connell K, Corbin CB, Dale D. Fitness for Life Wraparound Teacher Education and Resource Kit. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
- Mc Ginnis M, Kanner L, DeGraw C. Physical education's role in achieving national health objectives. Res Q Exerc Sporto 1991; 62: 138-142.
- MEB. İlköğretim Beden Eğitimi (1-8. sınıflar) Öğretmen Kılavuz Kitabı. Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2007.
- MEB. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1-8. Sınıflar). Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2009.
- MEB. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar).Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2012.
- MEB. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar).Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2013.
- MEB. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Lise 9-12. Sınıflar). Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2017.

- MEB. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaöğretim 9-12. Sınıflar).Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara, 2018.
- Medwell PR, Grimshaw PN, Robertson WS, Kelso RM. Developing sports engineering education in Australia. *Procedia Engineering*, 2012; 34: 260-265.
- MEGEP. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. Bilişsel Gelişim. Erişim adresi: [http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/),  
Erişim Tarihi: 25.03.2017
- MEGEP. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. Duygusal Gelişim. Erişim adresi: [http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/),  
Erişim Tarihi: 25.03.2017
- Mokgothu CZ. Effects of physical fitness on attention, memory and decision making in children University of Pittsburgh, USA, 2007: 130.
- Mott DS, Virgilio SJ, Warren BL, Berenson GS. Effectiveness of a personalized fitness module on knowledge, attitude, and cardiovascular endurance of fifth-grade students 'Heart Smart'. *Perceptual and Motor Skills*, 1991; 73: 847-858.
- Muratlı S. Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayınevi. Ankara, 1997: s.37-41.
- Nachmias CF,Nachmias D. *Research Methods in the Social Sciences.5 th Education*,Martin's Press,New York, 1996.
- NASPE. *Moving into the Future, National Standards for Physical Education for Physical Education*. Oxon Hill, MD: McGraw-Hill Higher Education, 2004.
- Özer DS, Özer MK. Çocuklarda Motor Gelişim.Geliştirilmiş 2. Baskı.Nobel Yayın Evi, Ankara, 2002.
- Özer DS, Özer MK. Çocuklarda Motor Gelişim.Kazancı Kitap, İstanbul, 2000.
- Özer MK, Özer DS.Çocuklarda Motor Gelişim , Antalya, 1998.
- Özer DS , Özer MK . Çocuklarda Motor Gelişim. 2. Baskı. Nobel Yayınevi.Ankara, 2001.
- Özer K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.
- Özyurt S , Girgin N. Gelişim Süreçleri İnsan Nasıl Öğrenir.Değişim Yayınları, Adapazarı, 2000.
- Pangrazi RP, Dauer VP. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. 10th ed. Macmillan Publishing Company, New York,1992.

- Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Ston EJ, McKenzie TL, Young JC. Promoting physical activity in children and youth a leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 2006; 114(11): 1214-1224.
- Placek JH, Griffin LL, Dodds P, Raymond C, Tremino F, James A. Middle school students' conceptions of fitness: The long road to a healthy lifestyle. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2001; 20: 314-323.
- Pritchard T, Hansen A, Scarboro S, Melnic I. Effectiveness of the Sport Education Fitness Model on Fitness Levels, Knowledge, and Physical Activity *The Physical Educator*, 2015; 72 : 577-600.
- Rasch G. Probabilistic Models for some Intelligence and Attainment Tests.: University of Chicago Press, Chicago, 1980.
- Sallis JF, McKenzie T. Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1991, 62: 124-137.
- Satır S. Özel Tevfik Fikret Lisesi Öğrencilerinin Akademik Başarılarıyla İlgili Anne- Baba Davranışları ve Akademik Başarıyı Artırmaya Yönelik Anne-Baba Eğitim Gereksinimlerinin Belirlenmesi. 1996, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir.
- Serbes Ş, Cengiz C, Sivri M, Filiz T. Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi. 55. ICHPER-SD Dünya Kongresi, İstanbul, 19-21 Aralık 2013.
- Serbes Ş, Cengiz C, Sivri M, Filiz T. Health-related fitness knowledge of middle school students in public and private schools. *Monten J. Sports Sci. Med*, 2017; 1:29-35.
- Seaton DC, Clayton IA, Leibee HC, Messersmith L. *Education Handbook*. New Jersey: Prentice- Hall. 1965: p.6.
- Selçuk Z. *Eğitim Psikolojisi*. Pegem Yayınevi , Ankara, 1997: s.67.
- Selçuk Z. *Eğitim psikolojisi*. Pegem Yayınları, Ankara, 1996: s.72.
- Selçuk Z. *Eğitim psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007.
- Selçuk Z. *Gelişim ve Öğrenme* .Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000: s.95.

- Senemoğlu N. Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya. 9. Basım, Gazi Kitabevi, Ankara, 2004.
- Senemoğlu N. Gelişim ve Öğrenme ve Öğretim . Gönül Yayıncılık, Ankara, 2007.
- Smith EV Jr. Understanding Rasch measurement: Evidence for the reliability of measures and the validity of measure interpretation: A Rasch measurement perspective. Journal of Applied Measurement, 2001.
- Simone B. Predictors of high school and family partnerships and the influence of partnerships on student success. Unpublished doctoral dissertation, John Hopkins University, Baltimore, MD, 2000.
- Stewart S, Mitchell M. Chapter 4: Instructional variables and student knowledge and conceptions of fitness. Journal of Teaching in Physical Education, 2003; 22: 533-551.
- Strand B, Scantling E, Johnson M. Guiding Principles for Implementing Fitness Education. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1998; 8: 35-40.
- Sultoni K, Fitri M, Jajat. Health-Related Fitness Knowledge and Its Relation to College Student Physical Activity. 1st Annual Applied Science and Engineering Conference, 2017; 180: 1088-1757.
- şimşek S. İlköğretim 8.sınıf Beden Eğitimi dersinin öğrencilerin psikomotor gelişimine katkısı konusunda beden eğitimi öğretmenleri ve öğrencilerin görüşleri.1998,Pamukkale Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi, 209 sayfa, Denizli,( Yard. Doc. Dr Hasan ERÇELEBİ)
- Tek BT. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri ile fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin karşılaştırılması.2015, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 109 sayfa, Çanakkale, (Yard. Doc. Dr şakir SERBES)
- Temel ZF, Aksoy AB. Ergen ve Gelişimi .Nobel Yayıncılık, Ankara, 2001.
- Thomas JR, Nelson JK. Research methods in physical activity (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics,1996.
- Thompson A, Hannon James.C. Health-Related Fitness Knowledge and Physical Activity of High School Students, The Physical Educator. 2009: 71-88.
- Topkaya İ. Hareket, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme ve Öğretimin Temelleri. 4. baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2015.



- Topkaya İ. Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri. 1. baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004.
- Türkiye Ulusal Hastalık Yükü Çalışması. Ulusal hastalık yükü ve maliyet etkinlik projesi raporu. RSHBM Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü, Ankara, 2004.
- Tüfekçioğlu E.Okulöncesi 4-6 Yaş Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge ve Çabukluk Üzerine Etkisi. 2002, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 88 sayfa, İstanbul, (Yard. Doc. Dr Banu AYÇA)
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (TOÇB) projesi araştırma raporu. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2011.
- Updyke W. The trouble with fitness. Paper presented at the Midwest District Meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance. Chicago, IL, October, 1987.
- Van Sluijs EM, Skidmore PM, Mwanza K, Jones AP, Callaghan AM, Ekelund U et al. Physical activity and dietary behaviour in a population-based sample of British 10-year old children: the SPEEDY study (Sport, Physical activity and Eating behaviour: environmental Determinants in Young people). BMC Public Health. 2008; 14(8): 388.
- VanWoerkom CL. An instructional and physical fitness and sports package for upper elementary age children. Doctoral Dissertation, BYU. Dissertation Abstracts International, 1979; 40: 3876A.
- Vassiliki D, Nikos A,Christina P. Health-Related Fitness and Nutritional Practices: Can They Be Enhanced in Upper Elementary School Students? Physical Educator, 2004, 1: 35-44.
- Wickstorm LR . Fundamental Motor Patterns.Lea.Febiger,Philedelpia, 1977.
- World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Pres, Geneva, Switzerland, 2010.
- Yamaner F. Beden Eğitimi ve Spora Giriş. Emek Matbaacılık ve Reklamcılık, Zonguldak, 2002.
- Yapıcı Ş, Yapıcı M. Çocukta Bilişsel Gelişim.Afyon Kocatepe Dergisi Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi, 2006; 6 : s.11.

- Yazgan İnanç B, Bilgin M, Kılıç Atıcı M. Çocuk ve Ergen Gelişimi,Gelişim Psikolojisi.Nobel Kitapevi, 2004.
- Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi. 8.Baskı, Remzi Kitabevi,İstanbul, 1992.
- Yavuzer H.Bedensel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk Altı Yılı. Remzi Kitapevi, İstanbul, 2003: s.42.
- Yavuzer H. Resimleriyle Çocuk. Remzi Kitabevi,İstanbul, 2013.
- Yalın Hİ. Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme.Nobel Yayın Dağıtım,Ankara, 2002.
- Yüce A, Sunay H. Türk sporuna ilişkin nicel gelişimin dönemsel olarak incelenmesi ve bazı ülkelerle karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 2013; 11(2): 95-103
- Zhang T, Chen A ,Chen S, Loflin J. Catherine Ennis Constructing cardiovascularfitness knowledge in physical education European Physical Education Review 2014; 20(4): 425-443.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

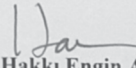
Sayı : KLİ.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99- 87  
Konu : Başvuru İncelemesi

14/03/2013

Sayın Nevin KAYA

“Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı EK-2013-33 nolu çalışmanızda Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, etik kurallara aykırı bir husus bulunmadığına karar vermiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Prof. Dr. Hakkı Engin AKSULU  
Klinik Araştırmalar  
Etik Kurul Başkan

## EK 2.İl Milli Eğitim Müdürlüğü Onayı



T.C.  
ÇANAKKALE VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 60305806/44/669299  
Konu: Anket Çalışması

14/02/2014

### MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 10/02/2014 tarihli ve 1840 sayılı yazısı.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Nevin ÖZDEŞ tarafından "Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında, ekli listede adı bulunan Merkez Liselerindeki öğrencilere yönelik anket çalışması uygulaması yapılması isteği ilgi yazı ile teklif edilmektedir.

Söz konusu anket çalışması Müdürlüğümüz Anket-Araştırma İnceleme Komisyonunca incelenerek uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mehmet Atik EKİN  
Şube Müdürü

OLUR  
14/02/2014

Dr. Şaban KARATAŞ  
Milli Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı  
Aslı ile Aynıdır.  
14.02.2014

Mehmet ARSLAN  
Memur

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır  
Evrak teyidi: <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 00b8-46bc-3566-b4f0-8d4a kodu ile yapılabilir.

Çanakkale İl Milli Eğitim Müdürlüğü Ek Binası  
Strateji Geliştirme Bölümü Merkez/ÇANAKKALE  
e-posta: isticatistik17@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Özlem Emine AYDIN V.H.K.İ.  
Tel: (0 286) 217 46 93-130

## EK 3.Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk (Fitness) Bilgi Testi

Değerli Öğrenciler,

Bu anket ile sizlerin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk(fitness) bilgi düzeyi, egzersiz davranışı değişim basamaklarınız ve serbest zaman egzersizleriniz hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bilgiler kesinlikle saklı tutulacak ve sadece bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun olduğunu düşündüğünüz cevabı işaretleyiniz.

Nevin ÖZDEŞ  
Yüksek Lisans Öğrencisi

Eğitim Düzeyi	Anneniz		Eğitim Düzeyi	Babanız	
	<input type="radio"/> Çalışıyor	<input type="radio"/> Çalışmıyor		<input type="radio"/> Çalışıyor	<input type="radio"/> Çalışmıyor
<input type="radio"/> İlkokul	<input type="radio"/> Ortaokul	<input type="radio"/> İlkokul	<input type="radio"/> Ortaokul		
<input type="radio"/> Lise	<input type="radio"/> Üniversite	<input type="radio"/> Lise	<input type="radio"/> Üniversite		
<input type="radio"/> Y.Lisans	<input type="radio"/> Doktora	<input type="radio"/> Y.Lisans	<input type="radio"/> Doktora		

Cinsiyet	Sınıf	Yaşınız .....
Bayan <input type="radio"/>	9. <input type="radio"/>	10. <input type="radio"/>
Erkek <input type="radio"/>	11. <input type="radio"/>	12. <input type="radio"/>
		Kilonuz .....
		Boyunuz .....

### SAĞLIK İLİŞKİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK(FİTNESS) BİLGİ TESTİ

- Vücut sistemlerinizin en az efor (güç) ile, birlikte çalışabilme yetisine \_\_\_\_\_ denir.
  - Sihhatli olma
  - Fiziksel formda olma
  - Sağlık
  - Egzersiz
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın iki önemli faydası, insanın kendini iyi hissetmesi ve \_\_\_\_\_
  - Arttırılmış enerjidir
  - Doğru beslenmedir
  - Hızdır
  - İyi derecelerdir (puan /skor)
- Fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal ve manevi zindelik (fitness) \_\_\_\_\_ ile ilgilidir.
  - Sağlık ilişkili fiziksel uygunluk
  - Sağlık ve sıhhat
  - Beceri ilişkili fiziksel uygunluk
  - Eğlence ilişkili (rekreasyonel) fiziksel uygunluk
- Aşağıdakilerden hangisi beceri ilişkili fiziksel uygunluğun bir parçasıdır?
  - Boy
  - Güç
  - Esneklik
  - Denge
- \_\_\_\_\_ hipokinetik bir durumdur.
  - İyi esneklik
  - Düşük kan basıncı
  - Kalp rahatsızlığı
  - Düşük vücut yağ oranı
- Güç \_\_\_\_\_ kabiliyettir.
  - Kuvveti hızlı kullanabilme
  - Vücut yağ aralığını değiştirme
  - Ayakta dururken ya da hareket ederken vücudun dik duruşunu sağlayabilme
  - Yorulmadan kasları devamlı kullanabilme
- Aşağıdakilerden hangisi sağlık ilişkili fiziksel uygunluk için doğrudur?
  - Hız, atıklık ve koordinasyon içerir.
  - İyi sağlık ilişkili fiziksel uygunluk, iyi beceri ilişkili fiziksel uygunluk ile sonuçlanır.
  - Kardiovasküler fiziksel uygunluğu ve kas dayanıklılığını içerir.
  - Sadece atletler sağlık ilişkili fiziksel uygunluğa ulaşabilir.
- Vücutun kaldırabileceğinden daha fazla egzersiz yapmak \_\_\_\_\_ ile sonuçlanabilir.
  - Kardiovasküler fiziksel uygunluk
  - Aşırı kullanıma bağlı zedelenme
  - Biyokimyasal ilkeler
  - Hipodermi
- Aylarca veya yıllarca ertelenmiş olan fark edilmiş zedelenmeler \_\_\_\_\_lardır.
  - Mikrotravma
  - Burkulma
  - Zorlanma
  - Çıkık
- Soğuk havalarda egzersiz yapmak için en uygun kıyafetler \_\_\_\_\_dir.
  - Naylon bir ceket, birkaç hafif ara katman, örme bere, ve tek parmaklı eldiven
  - Tişört, kalın bir mont, ve kalın eldivenler
  - Kauçuklanmış ceket, ve kayak maskesi
  - İki sweatshirt kalın bir ceket, örme bere ve eldivenler
- Sizce en ağır egzersizi en rahat şekilde kim yapabilir?
  - Yüksek rakımlı bir bölgede yaşayan birisi
  - Alçak rakımlı bir bölgeyi ziyaret eden yüksek rakımlı bir bölgede yaşayan birisi
  - Alçak rakımlı bölgede yaşayan birisi
  - Yüksek rakımlı bir bölgeyi ziyaret eden alçak rakımlı bir bölgede yaşayan birisi
- Sıcak havada giyilecek kıyafetler \_\_\_\_\_ olmalıdır.
  - Gözeneksiz ve koyu renkli
  - Gözenekli ve koyu renkli
  - Gözeneksiz ve açık renkli
  - Gözenekli ve açık renkli
- Soğuk, nemli cilt ve çok belirtileri \_\_\_\_\_ işaretleridir.
  - Güneş/sıcak çarpmasının
  - Sıcak halsizliğinin
  - Soğuk ısırmasının
  - Aşırı kullanıma bağlı zedelenmenin
- Hipodermi \_\_\_\_\_ kaynaklanmaktadır.
  - Soğuk havada yapılan egzersizden
  - Sıcak havada yapılan egzersizden
  - Terleme ile su kaybindan
  - Sıcak havada çok su içilmesinden

15. Sıcak havada egzersiz yaparken sıcak halsizliği ya da güneş/sıcak çarpmasından korunmak için \_\_\_\_\_
- Isınma hareketlerini programımızdan çıkarmalıyız
  - Hızlı bir şekilde egzersize başlamalıyız
  - Daha fazla su içmeliyiz
  - Kalp atım sayısını arttırmalıyız
16. Yüksek tansiyon, kalp krizi, böbrek rahatsızlığı ve \_\_\_\_\_ için birincil risk faktördür.
- Grip
  - Kolon kanseri
  - Kireçlenme
  - İnme
17. Son 20 yıldan beri ülkemizde ölümlerin başlıca nedeni \_\_\_\_\_ dir/dir.
- Kanser
  - Kalp damar rahatsızlıkları
  - Diyabet
  - Bel problemleri
18. Çok fazla fiziksel egzersiz \_\_\_\_\_ dan kaynaklanmaktadır.
- Hiperkinetik durum
  - Hipokinetik durum
  - Anoreksiya nervosa
  - Enfeksiyonlar
19. Ağrılı shinsplinti (alt bacak ağrısı) olmasına rağmen 5 mil koşan birisi \_\_\_\_\_ bir örneğidir.
- Aterosklerosis (damar sertliği)
  - Aktivite nevrozu (stres kırığı)
  - Osteoporoz (kemik erimesi)
  - Hipertansiyon
20. Kemiklerin gözenekli (poröz) hale gelip sağlığını kaybetmeye başlama durumu \_\_\_\_\_ dir/dir.
- Vücut mekaniği
  - Obezite
  - Aterosklerosis (damar sertliği)
  - Osteoporoz (kemik erimesi)
21. Arterlerin iç duvarlarında maddelerin yerleşmesine \_\_\_\_\_ denir.
- Lordoz (belkemiği eğriliği)
  - Aterosklerosis (damar sertliği)
  - Kardiyovasküler resüsitasyon (canlandırma)
  - Kan pıhtılaşması
22. Felç \_\_\_\_\_ de hasara neden olur.
- Kalp
  - Beyin
  - Kalp ve beyin
  - Böbrekler

23. Aşağıdakilerden hangisi genellikle sırt (omurga) yaralanması ile sonuçlanır.
- Ağırlık kaldırırken dönme hareketinden kaçınma
  - Eğri bir pozisyonda oturmadan kaçınmak
  - Ağırlık kaldırırken kalçamızı yüksekte tutmak
  - Bir ağırlığı kaldırmaktansa onu çekmek ya da itmek
24. Aşırı yük ilkesi \_\_\_\_\_ anlamına gelir.
- Çok sık ve çok fazla egzersiz yapmak akıl karı değildir
  - Yapabileceğinden daha fazla egzersiz yapmak formunuzu artırır
  - Düzenli egzersiz yapmayı azaltmak fiziksel uygunluğunuzu artırır
  - Çok fazla ağırlık kaldırmak zararlıdır.
25. Sizin fiziksel aktivitelerinizin doğru dağılımı sizin \_\_\_\_\_ dir/dir.
- Hedef tavanınız(max yapmak istedikleriniz)
  - Antrenman eşliğiniz
  - Hedeflenen fiziksel uygunluk sınırınız
  - Fitnessgram (sağlıklı fiziksel uygunluk standartları) sınırınız
26. Fiziksel uygunluğunuz için gerekli olan minimum etkinlik miktarı \_\_\_\_\_ dir/dir.
- Antrenman eşliğiniz
  - Hedeflenen fiziksel uygunluk sınırınız
  - Özgünlük ilkesi
  - Yüklenme ilkesi
27. Aşağıdakilerden hangisi asgari fiziksel formunuza katkı yapan faktörlerden birisidir?
- Olgunluk (fiziksel gelişim)
  - Yaş
  - Kalıtım
  - Boy
28. Yoğunluk \_\_\_\_\_ anlamına gelir.
- Bir insanın ne kadar sıklıkla egzersiz yaptığı
  - Bir insanın ne kadar süre egzersiz yaptığı
  - Bir insanın egzersiz yapmaktan ne kadar hoşlandığı
  - Bir insanın ne kadar yoğun egzersiz yaptığı
29. Vücudunuz egzersiz yüküne uyum sağladığında \_\_\_\_\_ gerekir.
- Egzersiz yükünü biraz azaltmanız
  - Egzersiz yükünü biraz arttırmanız
  - Yaptığınız egzersiz çeşidini değiştirmeniz
  - Egzersiz yapmayı bırakmanız
30. Atiklik (çeviklik) egzersizinin \_\_\_\_\_ ilkesine göre kas gücü üzerine etkisi yoktur.
- Devamlılık
  - Aşırı yüklenme
  - Özgünlük
  - Fiziksel uygunluk

31. Kızlar \_\_\_\_\_ haricinde diğer tüm fiziksel etkinliklerde erkeklerden daha düşük skorlar elde ederler.
- Esneme
  - Kas dayanıklılığı
  - Kas gücü
  - Kardiovasküler dayanıklılık
32. Aktif olan ve aktif olarak yaşamlarına devam eden insanlar \_\_\_\_\_ kullanırlar.
- Spor becerilerini
  - Kendi kendini yönetme becerilerini
  - Sigara
  - Tüketici becerilerini
33. Vücut kitle endeksi \_\_\_\_\_ kullanılarak hesaplanır.
- Boy ve kemik genişliği
  - Kilo ve bel genişliği
  - Deri kıvrımı hesaplaması
  - Boy ve kilo
34. Ulaşılmaması uzun süre alan hedeflere \_\_\_\_\_ denir.
- Kısa-sürelili hedefler
  - Uzun-sürelili hedefler
  - Orta-vadeli hedefler
  - Hayatboyu hedefler
35. 5 ay içinde 25 mekiği tamamlayabilir hale gelme \_\_\_\_\_ bir örneğidir.
- Kısa-sürelili fiziksel uygunluk hedefinin
  - Uzun-sürelili fiziksel aktivite hedefinin
  - Uzun-sürelili fiziksel uygunluk hedefinin
  - Kısa-sürelili fiziksel aktivite hedefinin
36. Aktif olmak isteyen birisi kendisine "haftada 3 defa 20 dakika yürüme" gibi hedefler koyar. Bu \_\_\_\_\_ örneği olabilir.
- Kısa-sürelili fiziksel uygunluk hedefinin
  - Uzun-sürelili fiziksel aktivite hedefinin
  - Uzun-sürelili fiziksel uygunluk hedefinin
  - Kısa-sürelili fiziksel aktivite hedefinin
37. Kısa süreli fiziksel uygunluk hedeflerine ulaşmanın en iyi yolu \_\_\_\_\_ dır/dir.
- Lüks ekipmanlar satın almak
  - Düzenli aktivite yapmak
  - Uzun süreli zor hedefler koymak
  - Mucizevi bir ürün satın almak
38. Etkili hedefler \_\_\_\_\_
- Çok genel ve belirsizdir
  - Çok zor ve uğraştırıcıdır
  - Gerçekçi ve spesifiktir
  - Arkadaşınızın hedeflerinin aynısıdır.

39. Orta düzeyde fiziksel aktivite \_\_\_\_\_ gerektirir.
- Dinlenmeden 1-2 kat daha fazla enerji
  - Dinlenmeden 4-7 kat daha fazla enerji
  - Dinlenmeden 9-13 kat daha fazla enerji
  - Dinlenmeden 15-20 kat daha fazla enerji
40. 18 yaşını geçmiş kişiler için en popüler aktivite \_\_\_\_\_ dir.
- Futbol
  - Bisiklet
  - Yüzme
  - Yürüme
41. Uzmanlar orta düzeyde bir aktiviteyi \_\_\_\_\_ setler halinde yapmanızı önerir.
- Bir defada en az 30 dakika
  - Bir defada en az 10 dakika
  - Bir defada en az 2 dakika
  - Ne kadar yaptığınızın önemi yoktur
42. Her gün yeteri kadar orta düzeyde fiziksel aktivite için günde en az \_\_\_\_\_ kalori yakman gerekir.
- 100
  - 200
  - 500
  - 700
43. Sağlık ve sıhhatinize en iyi fayda sağlamak için bir haftada \_\_\_\_\_ kalori yakmayı denemelisiniz.
- 2000-3500
  - 5000-7500
  - 10000-11000
  - 12000-15000
44. Kardiovasküler sistem \_\_\_\_\_ den oluşur.
- Kalp, akciğerler, kemikler ve kaslar
  - Kalp, kan ve kan damarları
  - Beyin, kalp ve akciğerler
  - Kalp, kaslar, kan ve kan damarları
45. Kardiovasküler fiziksel uygunluk için, orta düzeyden kuvvetli egzersize geçiş nabzınızı \_\_\_\_\_ seviyesine çıkarmalıdır.
- Normalin üstüne
  - Haftada bir
  - Hedeflenen fiziksel uygunluk sınırı
  - Yüksek performans sınırı


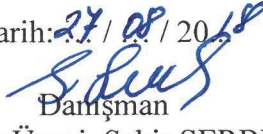
EK 4. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	✓UYGUN	✓UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	✓UYGUN	✓UYGUN
Kapak sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Onay sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Teşekkür sayfası	✓UYGUN	✓UYGUN
Türkçe özet	✓UYGUN	✓UYGUN
İngilizce özet	✓UYGUN	✓UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Şekiller dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Tablolar dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	✓UYGUN	✓UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Başlıkların numaralandırılması	✓UYGUN	□UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	✓UYGUN	✓UYGUN
Yöntem ve Gereç	✓UYGUN	✓UYGUN
Bulgular	✓UYGUN	✓UYGUN
Tartışma	✓UYGUN	✓UYGUN
Sonuç ve Öneriler	✓UYGUN	✓UYGUN
Kaynaklar	✓UYGUN	✓UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	✓UYGUN	✓UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	✓UYGUN	✓UYGUN
Tez planı	✓UYGUN	✓UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	✓UYGUN	✓UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	✓UYGUN	✓UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	✓UYGUN	✓UYGUN
Tarih: 27 / 08 / 2018  Öğrenci Nevin ÖZDEŞ İmza		Tarih: 27 / 08 / 2018  Danışman Dr.Öğr.Üyesi Şakir SERBES İmza



EK 5. Spiralli Tez Kontrol Formu

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.	X	
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.	X	
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.	X	
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.	X	
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.	X	
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)	X	
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.	X	
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.	X	
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.	X	
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.	X	
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.	X	
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.	X	

<p>Tarih: 27 / 08 / 2018</p> <p></p> <p>Öğrenci Nevin ÖZDEŞ</p> <p>İmza</p>	<p>Tarih: 27 / 08 / 2018</p> <p></p> <p>Danışman Dr.Öğr.Üyesi Şakir SERBES</p> <p>İmza</p>
--	---

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Ad</b>	Nevin	<b>Soyad</b>	ÖZDEŞ
<b>Doğum Yeri</b>	Çanakkale	<b>Doğum Tarihi</b>	06.08.1982
<b>Uyruğu</b>	T.C	<b>T.C Kimlik No</b>	28444403874
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:nvnozds@hotmail.com">nvnozds@hotmail.com</a>	<b>Tel</b>	0 505 400 91 73

### Eğitim Düzeyi

	<b>Mezun Olduğu Kurum Adı</b>	<b>Mezuniyet Yılı</b>
<b>Doktora/ Uzmanlık</b>		
<b>Yüksek Lisans</b>	ÇOMÜ	2018
<b>Lisans</b>	ÇOMÜ	2004

### İş Deneyimi

<b>Görevi</b>	<b>Kurum</b>	<b>Süre (Yıl)</b>
Öğretmen	MEB/Ahmet Obalı Ortaokulu	14 Yıl

**Araştırmacının adı, kurumu ve iletişim bilgileri:**

Nevin ÖZDEŞ

ÇOMÜ, SBE, BE ve Spor Anabilim Dalı

Tel: 0505 400 91 73

E-Mail: nvnozds@hotmail.com

**Danışman:**

ÇOMÜ, BE ve Spor Öğretmenliği Bölümü Dr.Öğr.Üyesi şakir SERBES

E-Mail: serbezov@yahoo.com.tr

**Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.**