

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ FİZİKSEL  
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE ÇEŞİTLİ  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Erkut Okan AKSU**

**TRABZON**  
**Temmuz, 2018**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ FİZİKSEL  
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE ÇEŞİTLİ  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Erkut Okan AKSU**

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek  
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

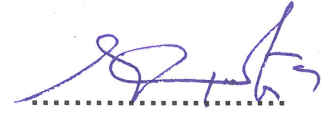
**Tezin Danışmanı**  
**Doç. Dr. Hamit CİHAN**

**TRABZON**  
**Temmuz, 2018**

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında  
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 04 / 07 / 2018

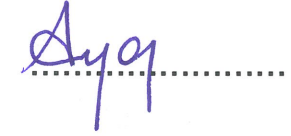
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Hamit CİHAN



Üye : Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ



Üye : Doç. Dr. Vedat AYAN



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Nevzat YİĞİT  
Enstitü Müdür V.

## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Karadeniz Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

**Erkut Okan AKSU**

**04 / 07 / 2018**

## ÖN SÖZ

Teknolojik gelişmelerle birlikte hareketsiz bir yaşama tarzı sürdüren bireyler gün geçtikçe çoğalmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyleri düşük bir toplumda şüphesizki sağlık sorunları artacaktır. Fiziksel aktivite düzeyini minimal seviyede tutmak hem sağlık açısından hemde akademik başarı açısından önemli artış sağlayacaktır. Bugünün öğretmen adayları yarının öğretmenleridir. Öğrenciler öğretmenleri rol model alacağından fiziksel aktivite düzeyi istenilen seviyede olan öğretmenlerin yetiştireceği öğrencilerde istenilen seviyede fiziksel aktivite düzeyine erişecektir. Hipokrat asırlar önce “Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk” sözünü söyleyerek fiziksel aktivite ve sorun önemini dile getirmiştir.

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca yardım ve desteğini benden esirgemeyen, beni motive eden ve yol gösteren tez danışmanım Doç.Dr. Hamit CİHAN'a ve çalışma sürecim boyunca bütün sorularımı cevaplayan bilimsel araştırma ve istatistik konusunda bilgileriyle bana ışık tutan Doç.Dr. Erman ÖNCÜ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Bütün zamanımı tez çalışmalarına ayırdığım bu dönemde beni anlayışla karşılayan, tezin hazırlık döneminde ve yaşamımızın her anında bana desteğini esirgemeyen, daima yanımda olan, eşim Nurhayat AKSU'ya, beni yetiştiren annem Gülseren AKSU ve babam Ahmet AKSU'ya, ayrıca tez döneminde yardımlarını esirgemeyen ağabeyim Birkan AKSU'ya ve son olarak hayatıma anlam katan minik kızım Elis Nisa AKSU'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Temmuz, 2018  
Erkut Okan AKSU

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	4
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1. 5. Tanımlar.....	6
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>7</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	7
2. 1. 1. Beden Eğitimi.....	7
2. 1. 1. 1. Beden Eğitiminin Tanımı ve Amacı.....	7
2. 1. 1. 2. Beden Eğitiminin Fiziksel Gelişmedeki Rolü.....	11
2. 1. 1. 3. Beden Eğitiminin Zihinsel Gelişmedeki Rolü.....	12
2. 1. 1. 4. Beden Eğitiminin Duygusal ve Toplumsal Gelişmedeki Rolü.....	12
2. 1. 2. Spor.....	13
2. 1. 2. 1. Sporun Tanımı, Amacı ve Faydaları.....	13
2. 1. 2. 2. Sporun Önemi.....	14
2. 1. 2. 3. Kişisel Yönden Sporun Önemi.....	15
2. 1. 2. 4. Toplumsal Yönden Sporun Önemi.....	15
2. 1. 2. 5. Ekonomik Yönden Sporun Önemi.....	15
2. 1. 2. 6. Çocuklar ve Gençler Açısından Sporun Önemi.....	15
2. 1. 2. 7. Ulusal Ve Uluslararası Düzeyde Sporun Önemi.....	16
2. 1. 2. 8. Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor.....	16
2. 1. 2. 9. Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Farklar.....	17

2. 1. 3. Eğitim.....	18
2. 1. 3. 1. Eğitim Kavramı .....	18
2. 1. 3. 2. Öğretmen ve Öğretmenlik Mesleği .....	19
2. 1. 3. 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni.....	20
2. 1. 3. 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenin Özellikleri .....	21
2. 1. 4. Fiziksel Aktivite .....	22
2. 1. 4. 1. Fiziksel Aktivite Kavramı .....	22
2. 1. 4. 2. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler .....	23
2. 1. 4. 3. Beden Eğitimi ve Sporun Fiziksel Aktiviteye Etkisi .....	23
2. 1. 4. 4. Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Gelişime Katkısı.....	24
2. 1. 4. 5. Fiziksel Aktivitenin Vücut Sağlığına Katkısı .....	25
2. 1. 4. 6. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi.....	26
2. 1. 5. Akademik Başarı.....	28
2. 1. 5. 1. Akademik Başarı Tanımı .....	28
2. 1. 5. 2. Akademik Başarı Değerlendirmesi.....	29
2. 1. 5. 3. Akademik Başarıyı Etkileyen Özellikler .....	29
2. 1. 5. 4. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler .....	30
2. 1. 5. 4. 1. Bireysel Etmenler .....	31
2. 1. 5. 4. 2. Aileye Bağlı Etmenler .....	31
2. 1. 5. 4. 3. Okul ve Öğretmene Bağlı Etmenler .....	32
2. 1. 5. 5. Akademik ve Başarı Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki.....	33
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu .....	34
2. 2. 1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	34
2. 2. 2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	37
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>39</b>
3. 1. Araştırma Modeli.....	39
3. 2. Araştırma Grubu .....	39
3. 3. Verilerin Toplanması.....	39
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları .....	40
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu .....	40
3. 3. 1. 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (Kısa).....	40
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci .....	42
3. 4. Verilerin Analizi.....	42
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>44</b>
4. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular .....	44

4. 2. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular .....	45
4. 3. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki .....	46
4. 4. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Cinsiyet Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	46
4. 5. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Yaş Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	47
4. 6. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde İkamet Yeri Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	47
4. 7. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	48
4. 8. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Spor Branş Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	48
4. 9. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Milli Olma Durumuna Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	49
4. 10. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Gelir Durumuna Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	50
4. 11. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Anne Eğitim Durumu Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	50
4. 12. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Baba Eğitim Durumu Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	51
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>53</b>
<b>6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>61</b>
6. 1. Sonuçlar .....	61
6. 2. Öneriler .....	61
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	62
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	62
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>63</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>76</b>
<b>9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....</b>	<b>81</b>



## ÖZET

### **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında 5 farklı üniversitede (Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Giresun Üniversitesi, Ordu Üniversitesi, Gümüşhane Üniversitesi) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören 667'si (%69,6) erkek, 291'i (30,4) kadın olmak üzere toplam 958 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Öztürk (2005) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (Kısa) (IPAQ), akademik başarılarını belirlemek amacıyla genel not ortalamaları kullanılmıştır.

Verilerin analizi SPSS 25.0 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada var olan durumu tespit etmeyi hedefleyen betimsel yöntem ve daha önce gerçekleşmiş veya hala devam eden durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen tarama içeren yöntem kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ilk aşamada kayıp değerler, uç değerler ve verilerin normal dağılımı belirlenmiştir. Demografik özellikler (cinsiyet, yaş, ikamet yeri, sınıf, branş, milli olma, gelir durumu, anne eğitim ve baba eğitim) için frekans ve yüzde tablolarından yararlanılmıştır. Akademik başarı ve demografik özelliklere göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için veri analiz teknikleri olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri, Bağımsız t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının yaşları 17 ile 32 arasında olup yaş ortalaması 20.75'dir. Akademik not ortalamalarının ortalaması 2.51 (Ss.=.66) olup, akademik ortalamaları 0.75 ile 3.81 arasında değişmektedir fiziksel aktivite puanlarının ortalaması 2208.09 (Ss.=1836.94); puan aralığı ise 120-9800 MET-dk/hafta olarak bulundu. Erkeklerin Met-dakika skorlarının ortalaması (ort=2397.32) kadınların ortalamasından (ort=1503.72) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur (t=5.38, p<.001). Akademik ortalamaları yapılan Anova sonucunda fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. (S(2,957)=539,562, P<0,005). Minimal aktif olan grubun inaktif ve çok aktif olan gruplara göre akademik başarılarının istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek olduğu belirlenmiştir (P<0,005).

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Beden Eğitimi, Spor, Akademik Başarı.

## ABSTRACT

### **Analysis of Physical Education and Sport Teacher Candidates' Physical Activity Levels in terms of Academic Achievement and Various Parameters**

The aim of this study is to examine the physical activity levels of physical education and sport teacher candidates in terms of academic achievement and various variables.

The study group of the research included 667 (69.6%) male and 291 (30.4) female, totaling 958 volunteer students attending 5 different universities (Karadeniz Technical University, Ondokuz Mayıs University, Giresun University, Ordu University, Gümüşhane University) in Physical Education and Sport Teacher Training Department in 2016-2017 academic year. In order to determine the physical activity levels of the participants, the general grading averages were used to determine the academic achievement of the International Physical Activity Questionnaire (Short) (IPAQ), in which validity reliability studies were conducted by Öztürk (2005).

The analysis of the data was carried out through the SPSS 25.0 statistical package program. Descriptive method and screening method aiming to determine the existing situation have been used in the research. In the analysis of the data, in the first phase, missing values, extreme values and normal distribution of data were determined. For demographic characteristics such as gender, age, place of residence, class, branch, nationality, income status, mother education and father education, frequency and percentage tables were used. According to demographic characteristics, in order to explain the relationship between the academic achievement and the physical activity levels, Independent t Test, One Way Analysis of Variance (ANOVA), Mann-Whitney U Test and Kruskal Wallis test were used as the data analysis techniques.

The ages of physical education and sport teacher candidates are between 17 and 32 and their average age is 20.75. Besides, the average of average of the academic grade point is 2.51 ( $S_s=.66$ ) and the academic average changes between 0.75 and 3.81. The average of physical activity scores is 2208.09 ( $S_s=1836.94$ ). The score range has been determined between 120 and 9800 MET-min. / week. The mean Met-minute scores of males (mean=2397.32) were higher than the average of females (mean=1503.72) and this difference was statistically significant ( $t=5.38$ ,  $p<.001$ ). As a result of Anova whose academic averages were conducted, there have been many significant differences in terms of physical activity level ( $S(2,957)=539,562$ ,  $P<0,005$ ). The minimum active group

was found to be statistically higher in the positive direction than the inactive and very active groups ( $P < 0.005$ ).

**Keywords:** Physical Activity, Physical Education, Sports, Academic Achievement.



## TABLORAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri.....	44
2.	Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	45
3.	Fiziksel Aktivite Düzey Frekans ve Yüzdeleri .....	45
4.	Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Akademik Başarının Gruplar Arası ANOVA Değerleri.....	46
5.	Fiziksel Aktivite Düzeyinde Cinsiyete Dayalı Farklılıklar .....	46
6.	Fiziksel Aktivite Düzeyinde Yaşa Dayalı Farklılıklar.....	47
7.	Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İkamet Yerine Dayalı Farklılıkları .....	47
8.	Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıkları .....	48
9.	Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Spor Branşlarına Dayalı Farklılıkları .....	48
10.	Fiziksel Aktivite Düzeyinde Milli Olma Durumuna Dayalı Farklılıklar .....	49
11.	Fiziksel Aktivite Düzeyinde Gelir Durumuna Dayalı Farklılıklar.....	50
12.	Fiziksel Aktivite Düzeyinde Anne Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklar .....	51
13.	Fiziksel Aktivite Düzeyinde Baba Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklar .....	51

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Genç bireylerde fiziksel aktivite gelişim modeli.....	3
2.	Fiziksel aktivitenin bileşenleri .....	27
3.	Üniverstelerin harf notları ve katsayıları .....	29



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ACSM</b>	: American Collage of Sports Medicine (Amerikan Spor Sağlığı Koleji)
<b>ANOVA</b>	: Varyans Analizi (Analysis of Variance)
<b>ATP</b>	: Adenozin Trifosfat
<b>BKI</b>	: Beden Kitle Endeksi
<b>BTGM</b>	: Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
<b>Dk</b>	: Dakika
<b>DPT</b>	: Devlet Planlama Teşkilatı (State Planning Organization)
<b>Eurydice</b>	: Encyclopedia on National Education Systems
<b>FADA</b>	: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
<b>IPAQ</b>	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (International Physical Activity Questionnaire)
<b>Kg</b>	: Kilogram
<b>MEGEP</b>	: Mesleki Eğitim ve Öğretim Sistemini Güçlendirme Projesi
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>MET</b>	: Metabolik Eşdeğer Dakika (Metabolic Equivalent of Task)
<b>MPA</b>	: Orta Şiddette Fiziksel Aktivite
<b>SB</b>	: T.C. Sağlık Bakanlığı
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>THSK</b>	: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
<b>TİCİ</b>	: Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı
<b>TSK</b>	: Türk Spor Kurumu
<b>USDHHS</b>	: The Department of Health and Human Services
<b>WHO</b>	: World Health Organization
<b>WHOQOL</b>	: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi (World Health Organization Quality of Life)
<b>%</b>	: Yüzde

## 1. GİRİŞ

Eğitim genel olarak bireyleri sosyal yaşama hazırlayan uzun bir süreçtir. İnsan biyolojik açıdan bakıldığında diğer canlılar gibi ürer. Bu üreme biyolojik yönden kültürlerin aktarımı değildir. Dünyaya gelen insan belirli bir zaman sonucunda yaşadığı tecrübelerle sosyalleşerek bir kültürün parçası, alıcısı haline gelir (Guttek, 2006). Eğitimi nitelendirecek olursak bireylerde istedik davranışlar meydana getirecek bir değişim süreci olduğunu söyleyebiliriz. Ertürk (1986) eğitimi; bireylerin kendi öğrenme yaşantıları sonucunda bilerek ve isteyerek davranışlarında olan değişimler olarak tanımlamıştır. Gardner (2006) ise eğitim sürecinin dört temel hedefi olduğunu savunmuştur. Bunlar;

1. Bireyleri anlamaya yönelik eğitim hedefi,
2. Koşullar içerisinde gerçekleşecek anlama performansını değerlendirmenin ve geliştirmenin önemi,
3. Bireysel farklılıkların kabulü,
4. Bireysel farklılıklar neticesinde eğitim verilirken çocukların güdülenmesinin önemi.

Beden eğitimi; oyuna, jimnastiğe ve spora yönelik etkinlikleri içeren eğitimidir (Özmen, 1999). Beden eğitiminin bireyler üzerinde ruhsal, fiziksel ve zihinsel gelişimine katkısı bilimsel araştırmalar sonucunda tespit edilince beden eğitimi kavramı eğitimin içerisine girmiştir. Beden eğitiminin konusu tıpkı bilim ve sanatta da olduğu gibi insanların davranışları ve alışkanlıkları olmuştur (Özmen, 1999). Uzmanlara göre beden eğitiminin, eğitimin içerisindeki yeri ve önemi çok farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Eğitimin içinde yer alan beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin kişilerin gelişimlerine katkısı azımsanmayacak kadar önemlidir. Öğrencilerin vücutlarında bulunan enerji dışarı atılırken bu enerjiyi pozitif yöne çeviren ve bireylerin sağlıklarına katkısı olan yardımcı bir elemandır. Bu nedenle eğitimin içerisinde yer alan beden eğitimi, spor, fiziksel aktivite kavramları bireylerin bilişsel süreçlerine olan katkısı yeri doldurulamayacak faaliyetlerdir (Özmen, 1999).

Spor; bireylerin kendilerinin veya rakiplerinin önlerine geçmesini hedefleyen, içerisinde rekabet unsuru bulunan belli kurallarla sınırlandırılmış, bireyler halinde veya takım halinde yapılan fiziksel etkinliklerin tümüdür (Haskell ve Kiernan, 2000). Yapılan araştırmalar neticesinde beden eğitimi ve spor faaliyetleri sadece fiziksel ve ruhsal yönden bireyleri geliştirmede bunların yanında kişilerin akademik başarısına olan etkilerine dikkat çekmiştir. Spor yapan bireylerde gelişen öz saygı, kendine güven duyma, hızlı karar verme gibi yetilerin kendilerine başarıyı hedef koymasını olumlu etkilediğini ve başarıyı getirdiğini savunmuştur. Beden sağlığına etkisi olan spor faaliyetleri ruh sağlığına olan

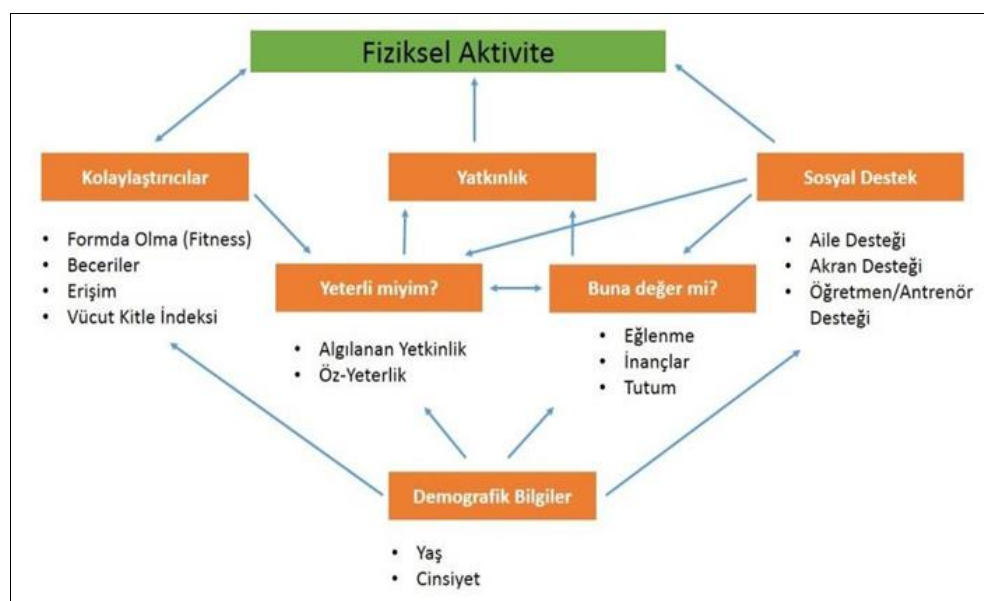
etkisi toplum tarafından kabul görmüştür. Çağımızın problemi olan hareketsizliğinde önüne geçen spor faaliyetleri bireyleri sosyalleştiren zorunlu bir ihtiyaç haline gelmiştir (Zorba, 2006).

Fiziksel aktivite; insan vücudundaki iskelet kasları vasıtasıyla üretilen, dinlenik durumda harcanan enerjiye ek artış sağlayan istemli vücut hareketlerinin tamamıdır. (Vural, 2010). Bireylerin veya grupların yapmış olduğu fiziksel aktiviteler aktivitenin yapıldığı ortama göre isimlendirilir. İş aktiviteleri, ev aktiviteleri, sosyal ortam aktiviteleri, boş zaman aktiviteleri (Burton ve Turrel, 2000). Geçmiş yıllarda egzersiz terimi fiziksel aktivite terimi ile birlikte kullanılmaktaydı. Son yıllarda ise fiziksel aktivitenin gelişmesi ile alanda yapılan çalışmalar ve tespit edilen kaynaklara göre egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak ortaya çıkmıştır (Casperen, Powell ve Christensen 1985). İnsanların kişisel eğitimlerine dönük yapılan fiziksel aktiviteler, uzman okul ve spor kuramcıları tarafından beden eğitimi yerine spor sözcüğünü kullanmışlar. Spor sözcüğünü tek ve kısa bir tanıma sığdırmak mümkün olmamıştır. Gelişen teknoloji ve ortaya çıkan yeni dallarla birlikte spor kavramının tanımlanması değişmiştir. “Spor, bireylerin iç dünyasında bulunan salgırganlığı barışçıl bir şekilde gün yüzüne çıkararak ve kendi öz denetimin içinde uygun bir yarış ortamı sağlayan bir araçtır” (Tekkanat, 2008).

Hareket ihtiyacı olan insanı gelişen teknoloji, pasif yaşama iter ve da az hareket ile pasif bir yaşam sürmesine neden olur (Zorba, 2006). Ancak daha sağlıklı bir toplum ve sağlıklı yaşam için kişileri en uygun fiziksel aktivite düzeyine ulaştırmak gerekmektedir. (Fişne, 2009). Uygun düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler insanların çeşitli hastalıklara yakalanma risklerini azalttığı gibi vücudumuzun fiziksel kapasitesinde de olumlu yönde bir yükselme sağlamaktadır (Alpkaya ve Mengutay, 2004). Fiziksel aktivite düzeyindeki bu artış kişinin öz güvenini artırdığı gibi günlük hayatına katkı sağlamakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Fişne, 2009). Fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılması bireylere psikolojik ve sağlık açısından yararı olduğu bilinmekte (Bunker, 1998). Fakat birçok insanın yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı düşünülmektedir (Hilland, Stratton, Vinson ve Fairclough, 2009). Bu bağlamda Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 1997) yayınladığı bir raporda 15 yaş üzerindeki bireylerin %31'inin hareketsiz olduğu tespit edilmiştir. 2011 yılında ise Sağlık Bakanlığı'nın yapmış olduğu bir araştırmada Türkiye de fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde erkeklerin %77'sinin kadınların ise %87'sinin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışma da ise 6-11 yaş çocukları üzerinde yapılmış ve %58,4 ünün düzenli fiziksel aktivite yapmadığı günde ortalama 6 saat ders çalışma bilgisayar vb. gibi nedenlerle hareketsiz geçirdikleri tespit edilmiştir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK], 2014). Yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini arttıracak ortamın



beden eğitimi ve spor dersleri olduğu tespit etmişlerdir (Gallahue ve Donnelly, 1996). İlköğretimde eğitim için belirlenen hedeflere ulaşabilmek adına gerekli olan (Siedentop, 2001) ve eğitim ve öğretimden ayrılması mümkün olmayan beden eğitiminin (Darst ve Pangrazi, 2009), kardiyovasküler, nöromusküler, kas iskelet sistemi ve psikososyal gelişim gibi sağlığın üzerinde çok sayıda etkisinin (Baltacı ve Düzgün, 2008; Ridgers, 2012; Saygın, Polat ve Karacabey, 2005; Tekin, Amman ve Tekin, 2009) yanında öğrencilerin sosyal duygusal ve fiziksel gelişimine de etkisi olduğu bilinmektedir (Duman, 2015; Erkal, Güven ve Ayan, 1998; Gül, 2011; Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2000; Yaylacı, 2012). Öğrencilerin ihtiyacı olan fiziksel aktivitenin örgün eğitim kurumlarında olan beden eğitimi ve spor dersi vasıtasıyla uygun programlar aracılığıyla karşılanması gerektiği düşünülmektedir (Tudor-Locke, Neff, Ainsworth, Addy ve Popkin, 2002; Wilde, Corbin ve Le-Masurier, 2004). Beden eğitimi ve sporun içerisinde yer alan sosyalleşme ve kişisel gelişim beden eğitimi ve sporun okullarda öğretim programında yer almasının gerekliliğini ortaya koymuştur (Encyclopedia on National Education Systems [Eurydice], 2013). Spor bireyler açısından fiziksel özellikleri geliştirmenin yanında sosyalleşmelerine, kendilerine olan güvenlerinin artmasında ve psikolojik açıdan gelişmesine yardımcı olmaktadır (Sevim, 2007). Fiziksel aktivitenin birçok yararının bilinmesine rağmen bireyler yeterli fiziksel aktivite yapmadığı (Hilland vd., 2009), bu yüzden hareketsiz bir yaşam sürdürdükleri ve sedanter yaşam tarzının ortadan kaldırılması için çeşitli önlemler alınması gerektiği düşünülmektedir (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000; Van Sluijs, McMinn ve Griffin, 2007). Genç bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı sağlamak ve uygulanmasını kolaylaştırmak amacıyla Welk "Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli" geliştirmiştir. (Welk, 1999).



Şekil 1. Genç bireylerde fiziksel aktivite geliştirme modeli (Welk, 1999).

Fiziksel aktivitenin birçok yararı toplum tarafından bilinmesine rağmen sağlık için yeterli olan fiziksel aktivite düzeyinin gerçekleştirilmesi için henüz bilimsel araştırmacıların istediği noktaya gelinebilmiştir. Bu düzeyi yakalayabilmek fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirmekle olur. Kalıcı yaşam tarzı alışkanlıklarının ya da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylerin okul yıllarında kazanılması daha kolaydır. Ülkemizde bu yıllar yoğun eğitimin olduğu dönemdir. Hatta fiziksel aktivite ve spor bu yıllarda akademik başarı önünde bir engel olarak görülebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalar, özellikle ilköğretim ve orta öğretim çağı çocuklarında yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin akademik gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Rahimi-Asiabi, 2012). Gelişen dünyada modernleşen toplum da insan gücü ihtiyacının azalması insanları sedanter, asosyal bir hayata itilmesine ve psikolojik acıdan bakıldığında ise olumsuz koşullara sürüklenmesine neden olmaktadır. Fiziksel aktivite bireyleri psikolojik, sosyal yönden geliştirir, kendilerine olan güveni artırmaktadır. Fiziksel aktivite ile kazanılan bu davranışlar çocuk ve spor yapmayan bireylerde akademik başarının artmasına yarar sağladığını tespit edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada 13-14 yaşındaki 750 gönüllü öğrenci incelenmiş ve plan program dâhilinde yapılan egzersizin stresi azalttığı, anksiyetenin önüne geçtiği ve depresyona girme oranını azalttığını, ayrıca bu tespit edilen bulguların ve öğrencilerin akademik başarıları pozitif yönde etki ettiğini savunmuşlardır (Hashim, Freddy ve Rosmatunisah, 2012).

## 1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenler açısından incelemektir. "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?" sorusundan yola çıkılarak aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:

1. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
2. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki nasıldır?
3. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "cinsiyet" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "yaş" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "ikamet yeri" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "sınıf" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "branş" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "milli olma" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "gelir durumu" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "anne eğitim durumu" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "baba eğitim durumu" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

## **1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi**

Çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenlerce ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin akademik performansı olumlu etkilediği sonucuna varılmış, fakat fiziksel aktivitenin hangi düzeyinin bu etkiyi yaptığı tespit edilmemiştir. Bu bağlamda fiziksel aktivite düzeyleri istenilen seviyede olan beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretmen olduklarında eğitim verecekleri öğrencilerine bu alışkanlıkları kazandırabilecekleri düşünülmektedir.

Ayrıca araştırma sonuçlarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı üzerindeki etkisinin bilimsel bir bilgi içeriği ve kanıt oluşturması açısından literatüre yardımcı olacağına inanılmaktadır. Bu açıdan ortaya koyulan çalışma verilerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

## **1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için öngörülecek başlıca sınırlılıklar şunlardır:

1. 2016-2017 yılları ile sınırlandırılacaktır.
2. Araştırma, BESYO-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile sınırlandırılacaktır.
3. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

4. Araştırma için toplanan verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılacaktır.
5. Araştırma, "Kişisel Bilgi Formu", " Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi " (IPAQ ) ölçtüğü niteliklerle sınırlandırılacaktır.

#### 1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen sayıltılardan hareket edilmiştir:

1. Araştırmada kullanılan ölçęin, araştırmaya katılacak öğrencilerin akademik başarıları ve fiziksel aktivite arasında ilişki ölçebilecek nitelikte ve yeterlilikte bir ölçme aracı olduğu varsayılacaktır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılacaktır.
3. Anket ifadelerinin okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.
4. Anketin uygulaması esnasında iç ve dış şartların bütün denekler için aynı olduğu varsayılmıştır.
5. Ankete verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir.
6. Anket sonuçları, tam ve doğru olarak işleme alınmıştır.

#### 1. 5. Tanımlar

*Spor:* Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı ve araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman kapsamı içinde veya tam zamanı alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Aracı, 2001; Erkal vd., 1998).

*Beden Eğitimi:* Bireylerin fiziksel özelliklerine, psikomotor gelişimlerine, zihinsel yapılarına, duygusal süreçlerine ve toplumsal katılımlarına katkı sağlamak amacıyla düzenlenmiş bedensel faaliyetlerin tümüdür (Erkal vd., 1998).

*Fiziksel Aktivite:* Fiziksel aktivite, insan vücudunda bulunan kaslar vasıtasıyla yapılan hareketlerin harcadığı enerji, kişilerin bir günde ortalama yaktığı enerji miktarıdır (Rowland ve Freedson, 1994).

*Akademik Başarı:* Bir amaç doğrultusunda izlenen yol ile başarıya ulaşma çabasıdır (Wolman, 1973).

## **2. LİTERATÜR TARAMASI**

Bu bölümde tezin hazırlanmış olduğu alanada ve tezin konusu ile ilgili termolojinin açıklanmasına ve tanıtılmasına yer verilmiştir. Ayrıca, problemin, ilgili kavramların, araştırma kavramlarının, araştırma değişkenleri vb. konu ile ilgili yapılmış örnek teşkil edebilecek araştırmaların yöntem önerilerinin ve ilişkili literatür taramasının sonuçları da bu başlık altında yer verilmiştir.

### **2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi**

#### **2. 1. 1. Beden Eğitimi**

##### **2. 1. 1. 1. Beden Eğitiminin Tanımı ve Amacı**

Hareket canlılığın bir belirtisi olup vücudu eğitmenin temel araçlarından biridir. İlk çağlarda hareket kendini yaşamın zorunlu bir parçası olarak ortaya çıkarır. Bu hareketler insanların yaşadıkları coğrafi bölgenin özelliklerine koşullarına ve şartlarına ve uygarlık düzeylerine göre çeşitlilik göstermektedir. Özellikle eski çağlarda erkeklerin kendi ve ailesinde bulunan diğer bireylerin beslenme korunma ve barınma ihtiyaçlarını karşılamak için güçlü olmaları gerekmektedir. Bu gereklilikleri karşılamak için vücut gücüyle mücadele ettikleri bilinmektedir. İlk çağlarda insanlar yırtıcı ve kendilerinden daha güçlü olan vahşi hayvanlardan kaçmak kendilerinden güçsüz olan hayvanları ise yakalamak için koşması ihtiyacı hissetmiş ve bu eylemin geliştirebilmesi için vücut egzersizlerine ihtiyaç duymuştur (Alpman, 1972).

Eski çağ uygarlıklarından Çinliler, Budizm ve Taoizm dini inanışlarının etkisi altında kalmış ve bu dini inanışları gereği sakin bir yaşam sürmüştür. Fakat bu uygarlıkta bulunan zengin ailelere mensup bireyler ok atma, güreş tutma, müzik, dans ve su oyunları gibi çeşitli spor çalışmalarına katılmıştır. Çin uygarlığında yaşayan bireyler hareketsiz kalmanın kendilerine kötü enerji verdiğine, insan sağlığını ise olumsuz etkilediğine inanmışlar ve bu olumsuz koşullardan kurtulmak için çeşitli vücut ve nefes hareketlerinden meydana gelen tıbbi cimnastik ile ilgilenmişlerdir. Eski Hindistanda ise budizm ve hinduizm inanışlarına sahip olan insanlar dinin etkisi altında kalarak zihinlerini ve bedenlerini disiplin altına almak için çeşitli bedensel faaliyetler yapmışlardır (Karagül, 1993).

İlk çağlardan beri hareket ihtiyacı hisseden insan, vücudunu belli amaçlar doğrultusunda geliştirmek istemiş değişen koşullara ve gelişen şartlara uyum sağlayarak bedensel hareketlerini geliştirmişlerdir (Şen ve Monoz, 1995). Vücut kültürfizik

hareketlerinin ortaya çıkması ve ilk kez kullanılması Orta ve Ön Asya bölgesinde yaşayan insanlarda görmek mümkündür. Yapılan kazılar sonucunda Boğazköy'de çıkarılan Yazılı Kaya anıtı üzerinde Hititler ve diğer uygarlıklara ait dini tören ve spor törenlerini simgeleyen tabletlere ulaşılmıştır (Yıldız, 1979).

Eski mısır uygarlığı ordularını güçlendirmek ve dini inanış amaçlarına ulaşmak için spor faaliyetlerini eğlence amaçlı yapmışlardır. Bunlar ise çeşitli top oyunları avıcılık, koşma, atlama, silah kullanmadır. Eski Antik yunan uygarlığında ise beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireylerin genel eğitimlerinin büyük bir bölümünü oluşturmaktaydı. Yunan uygarlığında Homeros'un "İlyada ve Odisea" adlı eserinde bu spor faaliyetlerine (cirit atma, disk atma, ok atma, güreş tutma) dair yarışmaların düzenlendiği bilgisi bulunmaktadır. Ruhlarını dinlendirmek için müzik eşliğinde jimnastik faaliyetlerinin yapıldığı bilinmekteydi. Atina'lılar beden eğitimi ve spor faaliyetlerini vücutlarını geliştirmek hayatlarını daha rahat sürdürmek için yapmışlardır. Roma'da ise beden eğitimi spor faaliyetleri askerlerin kendilerini geliştirmesi ve sağlık amacıyla yapılmış (ok atma, cirit atma, güreş tutma, yüzme) gibi spor branşlarına yer verilmişlerdir. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerini Yunanlılar amatör bir şekilde yürütürken Romalılar profesyonelliğe önem vermişler, gladyatör savaşları ve vahşi hayvanlarla mücadele etme gibi ölümcül gösterilere törenlerinde yer vermişlerdir. Eski Roma uygarlığının çöküşüyle beden eğitimi ve spor faaliyetleri Skolastisizm akımından etkilenerek son bulmuştur (Çöndü, 1999).

Rönesans ve hümanizm akımı 14. y.y.'da Avrupa da boy göstermeye başlayınca beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde birçok yenilik ortaya çıkmıştır (İşcan, 1998). Zorba ve diğerleri (1995) Fransız düşünür J. Jack Russo beden ve ruhun dengesinin iyi ayarlanması gerektiği görüşünü savunmuş ve bu düşünce bütün Avrupa'ya yayılmış ve kabul görmüştür.

Beden eğitiminde ilk akademik derece 1893 yılında Harward Üniversitesi tarafından verilmeye başlandı. Thomas Wood beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile eğitimdeki amaçlara daha kolay ulaşılabileceğine dikkat çekti. J. F. Williams bu faaliyetlerin kişilerin gelişimlerine bir bütün olarak katkı sağlayacaksa, eğitimde yer verilmesini istemişti. Williams "beden eğitimi faaliyetleriyle eğitim" düşüncesini kabul etmeyip sadece beden eğitimi gerektiğini savundu. Daha sonra Wood, Cassidy ve Williams 1927'de ortaya koydukları eserde beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin sosyolojik temellerini ele alıp biyolojik ve psikolojik yönden kişiye katkılarını savunup bireylerin genel eğitimlerinde olan yerinin çok önemli olduğunu savunmuşlardır (Çöndü, 1999).

Beden Eğitimi kavramının ortaya çıkması 18. yüzyıl ortalarına batı dillerinde olmuştur. Büyük Eğitim Reformu destekçileri 19. yüzyılın geleneksel okul "Tümeni'nin

karşıtları beden eğitimi sözcüğünü kullanmayarak spor terimini kullanmayı tercih etmişlerdir (Brodmann, 1984'den akt., Akbal, 2016, s.12).

Beden eğitimi; fiziksel aktivitelerin bir plan dâhilinde gelişerek yaşam felsefesi haline gelmesidir. Diğer bir tanımda ise, "bireylerin kişisel özelliklerine ve davranış biçimlerine göre tercih ettiği plan ve program dâhilinde yaptığı hareket eğitimi"olarak belirtilmektedir (Tamer, 2000).

Beden eğitimi; vücut kaslarının ve eklemlerinin düzenli bir biçimde gelişmesini sağlayan, bireylerin serbest zamanlarını iyi bir biçimde değerlendirmesine yarayan, fiziksel gücün doğru ve dengeli bir biçimde kullanılması öğreten eğitim faaliyetidir. Beden eğitimi, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunurken aynı zamanda organizma bütünlüğünü de sağlamaktadır. Bireylerin şahsına ve topluma faydası olan, ahlaki değerlere sahip olarak yetişmesine yardımcı olur (Açak, İlkin ve Erhan, 1997).

Takım veya bireysel halde gerçekleştirilen, plan ve program ile sınırları ve amaçları belirlenen, ön hazırlık gerektiren hareketler bütününe beden eğitimi denir (Çoban ve Ünveren, 2007).

Beden eğitimi ile insan vücudunun eğitilmesi düşüncesi, insanlık tarihinin başlangıcı kadar eskidir. İnsanoğlu yaratılışı ile ağır doğa şartları karşısında savunmasız kalmasına rağmen, zaman içinde savunma, giyinme, beslenme ve barınma ihtiyacını karşılamıştır. Günlük yaşamında çok sık zorlu doğa koşullarıyla karşılaşan insanoğlu gücünü ve yeteneklerini beden eğitimi egzersizleriyle geliştirmiştir (Tayga, 1990).

Beden eğitimi; bireylerin fiziksel ruhsal ve zihinsel özelliklerini içerisinde bulunduran yaşın ve genetik yapısının verime ulaşması için yapılan fiziksel aktiviteler ve oyun formunda yapılan faaliyetlerin bütünü olarak tanımlamıştır (Şahin, 2004).

Bireyin ruh ve beden sağlığını korumak ve geliştirmek için yapmış olduğu mevcut durumun şartlarına göre farklılaşabilen kuralları esnek içerisinde oyuna ve spora yönelik çalışmaları kapsayan etkinliklerin tümüne beden eğitimi denir (Aracı, 2001). Beden eğitiminin en temeldeki amacı fiziksel aktivite yoluyla bireylerin gelişimlerini ve eğitimlerini tamamlayarak hareket etme kapasitelerini, performanslarını maksimal düzeye çıkarmaktır (Çöndü, 1999). Özetle kişilerin bireysel olarak yeterli kapasiteye ulaşması için uygun davranış göstermesi ve kendine idealler edinmesini sağlar (Knapp ve Leonard, 1986'dan akt., İnal, 2003, s.32). Çocukların serbest zaman faaliyetlerini ve oyun oynama isteklerini güvenceye alır ve keyif almasını sağlar (Özmen, 1999).

Beden eğitiminin okullardaki ders müfredatlarında var olma amacı öğrencilere temel ilk yardım kurallarını öğretebilme gelişimlerine katkı sağlayacak sinir ve kas sistemindeki koordinasyonu sağlama, derslerden arta kalan zamanları etkili bir şekilde değerlendirebilme, müzik eşliğinde ritmik hareketler yapma, sorumluluk duygusunu

geliştirme, sosyal birey olabilme demokrasiinin gerekliliklerini yerine getirecek davranışları kazandırabilmektir (Aracı, 2001; Erkal vd., 1998; Güneş, 2004; Milli Eğitim Bakanlığı, 2000). Kişinin kendini tanıması çevresindeki insanlara kendini en iyi şekilde anlatmasına imkân veren beden eğitimi bireyin fizyolojik özelliklerinin farkına varmasına vücut sağlığını korumasına ve vücudunu en uygun şekilde kullanmasına olanak tanır (Özmen, 1999). Bunun yanında öğrencilerin kişilik ve gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak ahlaklı yapıcı üretken toplumsal hayata faydalı Atatürk İlke ve İnkılâplarına uygun bireyler yetiştirilmesine yardımcı olmak genel amaçları arasındadır (Çöndü, 2004).

Beden eğitimi çeşitli dönemlerde çeşitli cümlelerle tanımlanmıştır. Tarihe bakıldığında Beden Eğitimi birçok amaç için kullanılmıştır. Bu nedenle de kullanımına bağlı olarak farklı tanımlar meydana gelmiştir. Bu tanımlamalar bireylerin bakış açısına göre değişiklik gösterebilir günümüzdeki eğitim sisteminde bütünü parçası olarak günümüz beden eğitiminin temellerini oluşturmuştur (Ünlü ve Kalemoğlu, 2011). DPT 'nin 1994 de oluşturduğu Kalkınma Planı Raporunda şöyle belirtilmiştir, "Spor, kişilerin bedensel bütünlüğünü geliştirecek fiziksel, ruhsal, zihinsel özellikleri içerisinde barındıran ve bulunduğu yaşın maksimal kapasitesine ulaşabilmesi için yarışma ortamı olmadan yapılan faaliyetlerin tümüdür (Devlet Planlama Teşkilatı [DPT], 1994).

Beden eğitiminin amacı; Atatürk İlke ve İnkılâpları, Anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitiminin esas amaçları doğrultusunda; Bireylerin gelişimsel özellikleri ve öz nitelikleri de göz önüne alınarak, kişisel ve toplumsal açıdan sağlıklı, refah düzeyi yüksek, iyi ahlaklı ve istikrarlı bir kişilik sahibi, yaratıcı, yararlı işler yapan ve üretken, milli kültür değerlerine sahip çıkan bireyler olarak yetiştirmek, beden eğitimi gündelik bir alışkanlık haline getirip yaşam boyu devam etmesini sağlamaktır (Aracı, 2001).

Beden eğitimi, amaçları doğrultusunda bulunan bazı özel bireysel etkinlikler ile kişinin başkasına ihtiyaç duymadan kendine yeterli olmasını, uygun davranışlar göstermesini, ilkeler edinmesini ve yönlendirilmesini sağlar ve korumayı amaçlar (Knopp ve Leonard, 1968).

Beden eğitimi dersleri, sağlıklı bir yaşam tarzı hakkında bilgi ve olumlu tutumları artırmayı hedeflemiştir. Beden eğitiminin odak noktası son yıllarda farklılaşsa da temel hedefler nispeten sabit kalmıştır. Temel hedefi yaşamları boyunca fiziksel olarak aktif olabilmek için öğrencilere bilgi, davranış, beceri, beceri ve güveni sağlamaktır (Sallis, Floyd, Rodriguez ve Saelens, 2012).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaları için bir fırsat sağlar. Buna ek olarak, öğrenciler beden eğitimi derslerinde yetişkinlikte fiziksel aktivitelerini sürdürmek için gerekli bilgi ve becerileri öğrenirler (Sallis ve Owen, 1999). Beden eğitimi



ve sporun temel amacı kişilik eğitimidir. Bir başka ifadeyle beden eğitimi fiziksel ve motorsal gelişime katkı sağlamanın yanında bedensel sağlığı korumak ve boş zaman faaliyeti kazandırmaktır (Kale ve Erşen, 2003). Beden eğitimi ile bireylerin bedensel, ruhsal ve fikirsel durumlarının gelişerek, organizmanın bütünlüğüne zarar vermeden düzenli bir biçimde gelişimini sağlayan, bireyin bulunduğu topluma ve kendine faydalı olan bedensel faaliyetlere denir (Açak vd., 1997). Beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını, fiziksel yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayarak, gerekli görüldüğünde çevre şartlarına ve bireylerin fiziksel durumlarına göre farklılık gösteren kuralları esnek oyunsal jimnastik formlar gibi spor temelli çalışmaların tümünü içerisinde barındıran bir fiziksel etkinliktir (Aracı, 2001).

### **2. 1. 1. 2. Beden Eğitiminin Fiziksel Gelişmedeki Rolü**

Bedensel gelişimin bir parçasını da boy, kilo ve hacim artışı oluşturur. Beklenen hareketlerin işlevsel olarak pozitif yönde gerçekleşmesi için bu parçanın en uygun seviyede olması gerekir (Topkaya, 2012). Bunun için yapılan beden eğitimi faaliyetlerinin düzenli ve programlı bir şekilde olması ve fiziksel uygunluğun buna bağlı olarak iç organında yetilerini geliştirerek değişen koşullara uyum sağlaması gerekir (Erkal vd., 1998; İnal, 2003). Fiziksel aktivite insan vücudundaki sistemlerin gelişmesine imkân tanır (Nebioğlu, 2006; Tamer, 1987) ve insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen kilolar ve sistemsel hastalıklardan insan vücudunu uzak tutar (Aracı, 2001).

Kişilerin fiziksel gelişim için en etkili yol beden eğitimidir. Hareket etme ihtiyacı insanların varoluşlarından itibaren vardır. İnsanların hareket etmesini sağlayan temel sistem ise iskelet kas sistemidir bu sistemde kaslar aktif kemikler ise pasif olarak görev yaparlar. Bu sistem sayesinde insan vücut hareketlerini kolayca gerçekleştirir. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri iskelet kas sisteminin gelişmesine yardımcı olur. Kemik ağırlığını ve vücudumuzda bulunan bağ dokuları artırarak çeşitli zorlanmalar ve yaralanmalara karşı vücudumuzu güçlendirir.

Beden eğitimi faaliyetleri planlı ve programlı bir şekilde yapıldığında fiziksel uygunluk artar dayanıklılık gelişir ve iç organlarımızın fonksiyonlarında gelişim olur. Bunun sayesinde insan vücudunun değişen koşullara ve zorlaşan şartlara uyum sağlaması ve kaslarda biriken laktik asite yani yorgunluğa direnç gösterme yetisi artar, insan vücudunda bir tehdit olan fazla kilolardan kurtulmanın yolu da fiziksel aktiviteden geçer (Sönmez, 2001).

### **2. 1. 1. 3. Beden Eğitiminin Zihinsel Gelişmedeki Rolü**

Kişilerin henüz açığa çıkmamış zekâ gücünü ortaya çıkaran en önemli unsurlardan bir tanesi de fiziksel aktivitedir (Açak vd., 1997). Fiziksel aktiviteler kişilerin hareket gelişimini sağlamanın yanında motor becerilerin de gelişimine katkı sağlar (Duman, 2015). Beden eğitimiyle birlikte kişiler, sağlığın ve fiziksel aktivitenin önemini anlarlar. İnsan vücut hareketleri beslenme sağlıklı yaşam gibi konularda bilgi sahibi olurlar (Çakıroğlu, 1986). Genel anlamda eğitimden ayrı düşünülmemeyen beden eğitimi zihinsel gelişme yaptığı katkı göz ardı edilemez. Kişiler bu becerileri doğuştan kazanmazlar bu yönden bakıldığında zamanla öğrenilerek uygularken algılama, düşünme, uygulama gibi zihinsel süreçlerden geçeceği için zihinsel gelişme katkı sağlar (Erkal vd., 1998). Beden eğitimi kişilerin zihinsel gelişimine katkı sağlar (Topkaya, 2012). Bunun yanında hızlı karar verme farklı durumlara uyum sağlama gibi zihinsel süreçleri içerisinde bulunduran durumlar karşısında da kişisel gelişimi sağlar (İnal, 2003).

### **2. 1. 1. 4. Beden Eğitiminin Duygusal ve Toplumsal Gelişmedeki Rolü**

Beden eğitimi etkinlikleri bireylerde toplumsal deneyimler oluşturur ve bireyler hareket yoluyla kendilerini anlatma ve duygularını ifade etmeye fırsat bulurlar (Erkal vd., 1998). Bu konu ile alakalı olarak psikomotor amaçlı faaliyetlerde (istek, olumlu tutum, coşkuyu arttırmak) katılımı arttırarak psikomotor amaçlı etkinliklerde istek, coşku ve olumlu tutumu arttırmaktadır (Topkaya, 2012).

Bireysel veya grupta fiziksel aktivitelere katılmanın da bireylerin bedensel gelişimini olumlu yöne etkilediği kadar kişisel gelişim üzerinde de olumlu yönde etkisi olduğu bilinmektedir (Tamer, 1987). Öte yandan beden eğitimi faaliyetleri bireylerin beden ve ruh yapısını geliştirerek iradeyi güçlendirir, yapılan grup çalışmaları ile dayanışmayı sağlayarak bireyin toplumda ki rolünü geliştirerek, sosyal bir birey olmasına yardımcı olur (Açak vd., 1997; İnal, 2003).

Sonuç olarak bu etkinlikler genelde grupta oynanan oyunlardan oluşmakta olduğundan, genç bireyler, grup ile beraber oyun kurallarını, kendilerinden beklenenleri ve almaları gereken sorumluluğu anlamaya çalıştıkları için dâhil oldukları grupta koordineli olarak uyumlu bir biçimde çalışmaktadırlar. Bundan dolayı çevrelerindeki sosyal bir düzenin olduğunu kavrayarak bu düzenle uyum içinde hareket eder dolayısı ile toplum içinde kendi yerini belirler, sosyal gelişime katkıda bulunur (Duman, 2015). Motor kontrolü iyi gelişmiş bir birey arkadaş çevresi tarafından kolay kabul edilir (Güven, 2005).

## 2. 1. 2. Spor

### 2. 1. 2. 1. Sporun Tanımı, Amacı ve Faydaları

Spor kelimesinin literatüre girmesi ve Dünya'ya yayılmasında ve bugünkü anlamıyla kullanılmasına önemli katkılar sağlayan İngilizlerdir. Fakat bu kelime İngiliz kökenli değildir. Latince birinden ayırmak şeklinde ifade edilen disportare veya deportare kelimelerinden ortaya çıkmıştır. İngilizlerin disport ya da desport olarak kullandığı kelimeyi, Fransızlar se deporter veya se desporter şeklinde kullanmaktaydılar. Zaman kavramıyla birlikte kelimelerde ortaya çıkan aşınma nedeniyle ilk Sport kelimesi zaman içinde değişime uğrayarak spor olarak ifade edilmiş, literatüre böyle girmiştir (Alpman, 1972).

Kavramsal yönden spor; yarışmaya dayalı kazanmayı amaçlayan, fiziki ve zihinsel yönlerden çaba gerektiren, izleyenlere estetik yönden zevk veren bir olgudur (Çoban ve Ünveren, 2007).

Sosyal yaşama uyumlu olabilmek için sosyal varlık olmak gerekmektedir. Sosyal hayata uyum sağlamak için, spor önemli bir araçtır (Özdiñç, 2005).

Spor etkinlikleri, sosyal değerlerin oluşmasına birçok yönden katkı sağlamaktadır. Bu etkinliklere katılan bireyler toplum içinde kendilerini ifade etme olanağı bulmaktadır. Dolayısıyla spor sosyal gelişime büyük ölçüde katkı sağlar. Sosyalleşme birey ve toplum açısından çok önemli bir kavramdır. Bu kavram ile bireyin kişilik ve benlik yapısını olumlu yönde geliştirerek topluma faydalı bir duruma gelmesine neden olmaktadır. Bütün bu durumlar incelendiğinde sporun bireylerin hayatında ki önemi apaçık ortaya çıkmaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

İnsanlık tarihinde birbirine üstünlük kurmanın barışçıl yanı olarak ortaya çıkan spor, başlarda saldırı ve savunma sporları olarak gerçekleştirilirken sonrada bireysel ve takım sporları haline dönüşmüş insanların birbirlerine üstünlük kurma arzularını ortaya koyacağı yarışma müsabakaları olarak yapılmıştır (Keten, 1993). Spor; bireylerin kendileriyle veya rakiplerini aralarındaki rekabete dayalı belirli kuralları olan, bireysel ya da takım halinde yapılan etkinliklerdir (Haskell ve Kiernan, 2000). Yarışma olarak Kuzey Amerika'da olan spor, yarışmanın yanında rekreatif faaliyet olarak Avrupa'da yayılmıştır (Zorba, 2005).

Spor oyun ve yarışmayı birleştirir. Bedensel yönden yeteneklileri ödüllendiren yönü ile teşvik sağlayan, yoğun bir fiziksel güç gerektiği için sürekli kas çalışmaları gerektiren bir uğraştır. Belirli kurallar çerçevesinde, araçlı veya araçsız, bireysel veya grup halinde yapılan, toplumla bireyi bütünleştirici ruh ve fiziki açıdan geliştirici, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır (Erkal, 1986). Spor her yaştan insana hitap eden, yapılabirliği yüksek bir faaliyettir. Bireye birçok faydası vardır. Enerjiyi, zihinsel beceriyi ve hızlı karar verebilmeyi artırır. Bu nedenle de sporun psikolojik, toplumsal ve fiziksel etkileri olduğu

söylenbilir. Ergenlik döneminde de bireyin topluma uyum sağlaması ve özgüven kazanması ile beraber benlik saygısını arttırarak geleceğe hazırlanmasına yardımcı olur (Doğan, 2006). Spor dengeli bir kişilik yapısının oluşmasında faydası önemli derecede yüksek bir faaliyettir. Gelişen teknolojinin hayatımıza verdiği kolaylıklardan dolayı meydana gelen hareketsizlik, bedensel bozukluklara buna bağlı olarak fiziksel ve zihinsel hastalıklara neden olmaktadır. Spor ve beden eğitimi bu tür hastalıkların giderilmesinde önemli ölçüde yarar sağlamaktadır (Kuter ve Öztürk 1999).

Spor bedensel hareketlerle bireyin kendini ifade etmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda duygu gelişimine olumlu katkıda bulunarak öfke, saldırganlık gibi kişinin hayatında olumsuz neticeler doğurabilecek duyguların vücuttan atılmasını sağlar (Orhan ve Yoncalık, 2016).

Bireyin benlik kavramının gelişmesi özellikle ergenlik döneminde akademik başarıyı arttırır. Yaşlılarıyla olan ilişkiyi olumlu yönde etkileyerek, zararlı alışkanlıklar gibi olumsuz faktörlerin önüne geçer (Bal, 2015). Bireylerin yaşamında önemli yeri olan sporun bazı olumsuz yönleride bulunmaktadır. Performans odaklı olarak, gerçekleştirilen dopingler, aşırı yüklenme, sporcunun kendi bedenine yabancı hale gelmesi ve saldırgan davranışlar spor kavramı içinde ortaya çıkan olumsuz davranışlardır (Yaprak, 2004).

## 2. 1. 2. 2. Sporun Önemi

1. Eğlenme amacı taşır, yaşam süresi üzerinde etkilidir, kardiyovasküler sisteme olumlu etkisi vardır.
2. Düşünme kabiliyetinde pozitif yönde artış sağlar.
3. Ruhsal problemlere karşı bireyin direncini arttırır.
4. Uykuyu düzenli hale getirir.
5. Vital kapasiteyi arttırarak, kalpten kanın pompalanmasına yardımcı olur ve dinlenik nabızı düşürür.
6. Kandan kasa oksijen difüzyon kapasitesini arttırır.
7. Kalp dolaşım sistemi ve damar hastalıklarının azalmasını sağlar.
8. Yaralanmalarda meydana gelecek hasarların onarımını hızlandırır.
9. Vücudumuzda oluşacak enfeksiyonlara karşı direnci arttırır, felç riskini azaltır.
10. İskelet sistemini gelişmesine katkı sağlar.
11. Kas sistemini güçlendirir ve yağlanma oranını düşürülerek sağlıklı kilo düşümünü sağlar.
12. İnsanların günlük fiziksel aktivitelerinin daha rahat bir şekilde yapmasına yardımcı olur (Aracı, 2001).

### **2. 1. 2. 3. Kişisel Yönden Sporun Önemi**

1. Bireylerin rutin işlerini ve hareketlerini aktif olarak devam ettirebilmesi için ihtiyaç duyduğu kuvvet, dayanıklılık, çabukluk, çeviklik gibi faktörlerin gelişmesini sağlar.
2. Kemik kas yapısını geliştirerek düzgün postür alışkanlığı kazandırır.
3. Oyun, folklor halk dansları mahalli ve milli oyunları bireylere kazandırarak ritim faaliyetlerini geliştirir.
4. Yapılan fiziksel aktivitelerle bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasına yardımcı olur.
5. Kültürün gelişmesine ve duyarlılığın artmasına yardımcı olur.
6. Bireylerin boş zamanlarını olumlu şekilde geçirmesine yardımcı olur (Aracı, 2001).

### **2. 1. 2. 4. Toplumsal Yönden Sporun Önemi**

1. Liderlik özelliğini geliştirir.
2. Arkadaşlık kavramını geliştirerek iyiyi, doğruyu takdir etme yetisini artırır.
3. Sağlıklı bireyler yetiştirerek olumlu yaşam alışkanlıkları kazandırır.
4. Zamanı etkin ve olumlu kullanmayı öğretir.
5. Toplumsal duyarlılığı geliştirir.
6. Planlı ve programlı bir şekilde iş yapabilme ve takım halinde çalışmaya olanak sağlar (Aracı, 2001).

### **2. 1. 2. 5. Ekonomik Yönden Sporun Önemi**

1. Bireylerin günlük rutin işlerini en verimli şekilde yürütmesini sağlar.
2. Üretken olma yeteneğini geliştirir.
3. Meslek sorumluluğunu geliştirerek iş ve görev alışkanlığı kazandırır.
4. Yaratıcı düşünmeyi geliştirir.
5. Ekonomik yönden bireylerin gelişimine katkı sağlar.
6. İş gücünü artırır (Aracı, 2001).

### **2. 1. 2. 6. Çocuklar ve Gençler Açısından Sporun Önemi**

1. Eğitimin önemli bir parçasıdır.
2. Kişileri toplumsal hayata hazırlar.

3. Bireylerin genel sağlık durumlarına katkı sağlamasının yanında zihinsel ve ruhsal sağlığa katkısı vardır.
4. Bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlar.
5. Bireyleri toplumun onurlu ve önemli bir üyesi yapar.
6. Kötü alışkanlıklardan uzak tutar.
7. Bedensel ve ruhsal eğitim aracıdır.
8. Kişilerin üretken olmasına katkı sağlar.
9. Bireylere statü kazandırarak, gelir düzeylerinin artmasına yardımcı olur.
10. Fırsat eşitliği sağlar.
11. Spor bireylerin ilgi ve yeteneklerini geliştirerek sosyal çevresinin gelişmesine yardımcı olur.
12. Spor başarıyı artırır.
13. Toplumların kültürlenmesine ve eğitim seviyelerinin artmasına yardımcı olur (Aracı, 2001).

### **2. 1. 2. 7. Ulusal Ve Uluslararası Düzeyde Sporun Önemi**

1. Günümüzde insanların birbirini anlayabileceği ortak bir dildir. Uluslararası alanda yapılan spor müsabakaları ülkeleri birbiriyle kaynaştırır. Spor vasıtasıyla ülkeler birbirine yakınlaşır ve daha samimi dostluklar ortaya çıkar ve barış, huzur ortamı oluşur.
2. Diploması alanında spor kendini kabul ettirmiş bir etkinliktir.
3. Reklam aracı olan spor ülkelerin dış politikalarında kendilerini göstermek pozitif yönde propaganda yapmak ve milli bir saygınlık kazanmak için tüm ülkelerin kullandığı bir unsurdur (Aracı, 2001).

### **2. 1. 2. 8. Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor**

Modern sporlar ve Beden eğitimi faaliyetleri, Batıyla beraber Osmanlı İmparatorluğu'nda siyasi ve sosyal ihtiyaçları karşılamak amacıyla ortaya çıkmıştır (Akın, 2004).

Sporun müfredata ders olarak koyulması 1835 yılında Mekteb-i Harbiye'nin açılması ile başlamıştır. Bu tarihte Avrupada da spor müfredata alınmıştır. Avrupa tarzı jimnastik de müfredata dâhil edilmiştir (Kahraman, 1995).

1860'lı yıllardan başlayarak beden eğitimi ve spor faaliyetleri ve mücadele içeren sporlar asker okulların da programa alınmıştır. 1869'da yayınlanan Maarif-i Umumiye Nizam Namesi'nin 23. maddesi jimnastik derslerini rüştiyelerde zorunlu ders haline

getirmişti (Kodaman, 1991). Ayrıca bu yıllarda jimnastik kitaplarının çevirileri yapılmaya başlanmıştır (Kahraman, 1995). Osmanlı İmparatorluğunda yaşayan azınlıkların ve yurt dışından gelen yabancı ailelerin uğraşları neticesinde futbol tenis ve basketbol gibi spor dallarında aktiviteler başlamıştır.

Kurtuluş savaşından sonra milletimizin fikren beden ve ruhen kalkınabilmesi için eğitim ele alınmaya başlanmıştır. 1921 yılında toplanıp çalışmalarını bitirmeden dağılan Maarif Kongresi'nin devamı 1923 tarihinde çalışmalarına tekrardan başlamıştır. Birincil Heyet-i İlmiye adı ile tarihte yerini almıştır. Bu heyetin başkanlığında o dönem Milli Eğitim Bakanı olan İsmail Safa Bey olup 40 kişi ile toplanmıştır. Bu heyette Spor ve Beden Eğitimi alanında önemli gelişmelere imza atan, heyette yine o dönemde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan da bulunmaktadır. Bu heyet eğitim ile ilgili yapılacak planlamaları ve yöntemleri maddeler halinde sıralamıştır. 5. madde olarak beden eğitimi ve izcilik geçmektedir. Bu maddelerde aynı zamanda Erkek ve Kız Öğretmen Okulları, Lise İzcilik Teşkilatı Esasiesi, Beden Eğitimi Öğretmen Okulları konularında da maddeler kayda geçmiştir (Güven, 1996).

Cumhuriyet Dönemindeki spor politikalarını 1922 yılında kurulu 1936 yılına kadar faaliyet gösteren idman cemiyetleri İttifakı 1936 yılından 1938 yılına kadar Türk Spor Kurumu 1938'den 1985 yılına kadar Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurumları belirlemiştir. 1924'te köy yasası kabul edilerek köylerde cirit, güreş gibi oyunlar köylüye sevdirmeye çalışılmıştır. 1930'da yürürlüğe giren Belediye Yasası ile bu kurumlara rekreasyon alanları oluşturmak için yetki vermiştir (Atalay, 2007).

1922 yılında Türk idmancılığını iç ve dışa karşı temsil etmesi ve spor alanında çalışmaları yürütmesi için Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) kurulmuştur. (Yıldız, 1979). 1936'da toplanan TİCİ dağıtılarak Türk Spor Kurumu kurulmuştur. Bu kurumda 1936-1938 yılları arasında hizmet vermiştir. Akabinde 1938 tarihinde çıkartılan 3530 sayılı kanun ile ilk kez resmi devlet kurumu ünvanını alan Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) kurulmuştur. Bu kanunun amacı ise halkın fizik ve moral yeteneklerini geliştirerek ulusal anlamda motivasyonu sağlamaktır. Kanunun dikkat çekici özelliği ise Beden Eğitimi ve Spor faaliyetlerini yapmaya mecbur bırakmasıdır (Yarar, 2014).

### **2. 1. 2. 9. Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Farklar**

Bu iki kavram birbirine birçok açıdan benzemesine rağmen, birbirleriyle çok yakın olan bu iki kavramı birbirinden ayıran bazı özellikler vardır. Bu iki kavramın ortak yönleri kısaca; eğitim aracı olmaları, sosyal ilişkileri olumlu yönde geliştirmeleri, serbest zaman etkinlikleri olmaları, teknik yönleri ve bilimsel yönleri bulunması.

Farklarını inceleyecek olursak

Spor;

1. Yarışma aracıdır.
2. Reklam yapmakta kullanılır.
3. Meslek dalıdır.
4. Üretimi arttıran bir kavramdır.
5. Politikada kullanılan bir araçtır.
6. Seyir zevki vardır.
7. Toplumsal ilişkilerin gelişmesine katkı ve yarar sağlar.
8. Profesyonel düzeyde de yapılabilir.

Beden eğitiminde ise yukarıda sıralanan maddelerin hiçbiri yoktur (Çoban ve Ünveren, 2007).

## **2. 1. 3. Eğitim**

### **2. 1. 3. 1. Eğitim Kavramı**

Genel anlamda eğitim; bireyleri önceden belirlenmiş amaç ve hedeflere yönelik yetiştirme sürecidir. İnsanın kişiliğini değiştirerek olumlu yönde etkiler. Kişilik eğitim ile kazanılan tutum, bilgi ve değerler ile gerçekleşir (Fidan ve Erden, 1987).

Bireylerde planlı veya plansız biçimde istendik yönde davranış değişikliği ortaya çıkartan bir faaliyettir (Yavaş ve İlhan, 1996).

Eğitim, ilk olarak yetişkinlerin geçmişte olan ya da devam eden kültürlerini genç nesillere aktarma süreciyle ortaya çıkmıştır (Doğan, 2004).

İnsanların çevreleri ve diğer insanlarla ilişkileri sonucunda kültürel yönden değişikliğe uğrarlar. Çevreleriyle etkileşime girip öğrendiği yeni bilgileri ve yeni kültürü başka insanlara öğretmeye çalışan bireyler ise belli bir amaç doğrultusunda, o insanları kültürlenmeye çalışmaktadır. Bu sürece ise eğitim adı verilmektedir (Büyükkaragöz ve Çici, 1991).

Bireylerin davranışlarında değişiklikler bir süreç içerisinde gerçekleşmektedir. Bu değişiklik kısa bir sürede meydana gelmez. Süreç; amaçlanan bir neticeye ulaşma veya bir oluşumu yerine getire bilmek için ardarda gerçekleşen olayların veya durumların akışıdır. Eğitim süreci, birbirini izleyip veya birbiri üzerine biriken öğretme ve öğrenme faaliyetleri ile meydana gelmektedir (Demirel, Seferoğlu ve Yağcı, 2004).

Eğitim yaşam boyu devam eden uzun bir süreçtir. Bireylerin eğitimi ile sürekli değişerek kendini yenilemesi yeterlilik durumunun artması anlamına gelmektedir. Eğitim ile davranışların istenilen düzeyde ve yönde olması amaçlanır. Bireyin daha önceden, kişilere, olaylar ve durumlara karşı verdiği tepkilerin olumlu yönde değişmesi eğitimin



gerçekleştirdiğini göstermektedir. Aksi halde eğitim gerçekleşmemiştir. Kişinin bireysel tecrübeleri bu süreçte esas alınmaktadır. Kısacası bireyler bütün duyu organlarını etkili bir biçimde kullanarak, zihin ve bedenini aktif bir biçimde çalıştırarak öğrenmeyi gerçekleştirirler (Tamer ve Pulur, 2001).

### **2. 1. 3. 2. Öğretmen ve Öğretmenlik Mesleği**

Başarı için, hem öğretmen kariyerleri hem de öğrenci eğitimleri büyük bir önem taşımaktadır. Göreve yeni başlayan bir öğretmenin başarısızlığında, herkes kaybeder. Yeni öğretmenlerin görevi yarıda bırakmaları programları, öğrencileri, idarecileri, negatif yönde etkiler. Yeni göreve atanmış öğretmenin başarısı toplumun her kesimini ilgilendiren bir durumdur (Barbara ve Grady, 2007).

Öğretmenlik mesleğine yönelik günümüzde TDK olarak çeşitli tanımlar yapılmıştır. Kamuya ait veya özel bir eğitim veren, kurumda bulunan bireylerin amaçlanan öğrenme eylemlerini gerçekleştirilmesi için onlara rehberlik eden, yönlendirip yöntem gösteren kişilere öğretmen denir. Öğretmen olmak için gerek görülen şartlara sahip olan kişilere öğretmen denir (Türk Dil Kurumu [TDK], 1977).

Öğretmen; öğretimin faaliyetini harekete geçiren, planlayan ve düzenleyen kişi öğretiminde en önemli bir parçasıdır. Planlayıcısı ve düzenleyicisi olup öğretimin de ayrılmaz bir parçasıdır. Eğitim kurumlarında ve birimlerde 7'den 70 herkesin istediği bilgiyi edinmelerine rehber olmakla ve eğitim hayatlarına yön vermekle sorumlu kişilere "öğretmen" denilmektedir. Daha net bir cümleyle öğretmen, planlı ve programlı eğitim faaliyeti yapan bireydir (Harmandar, 2004). Öğretmenler davranış mimarıdır. Başarılı olmak ve üzerine düşen görev ve sorumluluğu yerine getirebilmek için, öğretmenin eğitim sürecinde tercih ettiği meslekle ilgili bir dizi nitelikleri kazanması gerekir (Kaya, 1984).

Öğretmenler öğretici yol gösterici bilgi ve deneyimleri öğrencilere sunma ve onlara öncülük etme rolünü ortaya koyduğu zaman görevini yerine getirmiş olur. Faaliyetin gerçekleşmesinden birçok etken ortaya çıkar. Bu nedenle bu süreç karmaşıktır. Öğretmenin öğrencilere yansıttıkları bilgi ve deneyimler öğrencilerin rollerini belirler. Öğrencilerde oluşan bu roller çok çeşitli değişkenlerden etkilenir ve bu etki sonrasında öğrenciye yansımaları gerçekleşir. Öğretmen başarısı öğrencinin başarı, tutum, ilgi ve becerisine yansımaktadır (Akbal, 2016). Öğretmenlik mesleği özel mesleki ehliyeti gerektirir. Bu meslek, eğitim mekanizmasının her basamağında gerçekleştirilmektedir. Öğretmenin konu hakkında üst düzeyde bilgi sahibi olması, eğitim öğretim sürecinin temel şartı olmasına rağmen eğitim, öğretimin gerçekleşmesi için yeterli değildir. Öğretmen, bildiğini ne şekilde öğretebileceğini de bilmelidir. Öğretmenin, alan bilgisine sahip olmasının yanı sıra, meslekle ilgili üstün yetenek ve bilgilere gereksinim duyar.

Öğretmenlik mesleğini etkin ve randımanlı şekilde icra edebilmek için malik olunması lüzumlu olan genel bilgi, yetenek ve davranışlardır. Okuldaki öğretmen öğrenci münasebeti ise bizzat öğretim yönünden çok mühimdir. Öğrencilerin malik oldukları bilgi, yetenek ve kabiliyetler, sınıftaki öğrencilerin meydana getirdiği kümenin hareketliliği, öğretmen davranışlarına ve öğretimin başarısına tesir eder. Öğretmenin öğretmenlik ve konu sahası ile alakalı malik olduğu bilgi ve yetenekler, düzenlediği öğrenme yaşantıları da öğrencilerin başarısında etkin rol oynar (Fidan ve Erden, 1998).

### **2. 1. 3. 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni**

Öğretmenlik mesleğinin ne kadar kutsal bir meslek olduğunun farkında olan, Atatürk ilkelerine sahip eğitim sistemimize paralel ders veren, siyasetten uzak, kişilerin haklarını savunan özgür düşünen, kimsenin etkisi altında kalmadan konuşan kişidir. Beden eğitimi, kişinin fiziksel hareketlerle beraber, bilinçli bir şekilde Beden eğitiminin amaçlarına uygun olarak fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişme sürecidir. Beden eğitiminde diğer alanlardan farklı olarak nasıl hareket edileceği, hareketle nasıl ve neler öğrenileceği bilinci kazandırılır. Kısacası beden eğitimi insanın fiziki hareketler ile ruh ve bedeninin eğitilmesidir. Amaç türlü temel hareketler, spor, jimnastik, suda yapılan etkinlikler ve dans gibi birçok bedensel etkinliğin öğrenilmesidir (Öksüzoğlu, 2009).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni okuldaki mevcut imkânları kullanarak en iyi eğitim ortamını öğrencilere sağlamalıdır. Bu oluşan eğitim ortamı eğitim-öğretim için önemli bir etken olmasının yanında öğretmeninde bilgi beceri düzeyi daha etkilidir. Çünkü elindeki imkânların yetersizliğini öğrenciye hissettirmeden dersin verimli geçmesini sağlamalıdır. Dersin en verimli şekilde geçmesi için sınıfta en uygun ortamı oluşturmak beden eğitimi öğretmenin yaratıcı düşünme yeteneğine bağlıdır. Sadece alan ile ilgili temel bilgi becerileri en üst düzeyde uygulayabilmesi yeterli değildir. Bu bilgi becerilerin öğrencilere aktarılması noktasında da başarılı olması gerekir. Beden eğitimi öğretmeni hareketin öğretiminde bir fizyoloğun çalıştırma becerisine işin yönetiminde idarecinin liderliğine ve zihinsel boyutta bir psikoloğun motivasyon yeteneğine sahip olmalıdır (Martens, 1998'den akt., Kuşçu, 2006, s. 26).

Beden eğitimi öğretmeni farklı branşlardaki öğretmenlerle aynı şartlarda okul ortamında olmasına rağmen; derslerde öğrenciler için güvenli ortam oluşturmak malzeme saha ihtiyaçları için finansal destek bulmak gibi durumlar nedeniyle farklı branş öğretmenlerinden daha fazla gayret göstermek durumundadır (Fink ve Siedentop, 1989). Beden eğitimi ve spor öğretmenin verdiği dersin yanında ders dışı spor faaliyetleri ve spor kulübü ile ilgili çalışmaları uygulamasının yanında zümrede bulunan diğer üyelerle beraber çalışma gibi sorumluluğu da bulunmaktadır (Pulur ve Tamer, 1999).

### 2. 1. 3. 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenin Özellikleri

Beden eğitimi ve spor öğretmenin özelliklerini incelemeyen önce İdeal bir öğretmen özelliklerini sıralayabiliriz. İdeal öğretmen ön yargıları olmayan karşı görüşlere saygılı ve eleştirilmeye açık olmalıdır. Toplumsal yönden sosyal duygu ve kişilik yönünden ise tutarlı ve sağlıklı olmalıdır. Kendini sürekli geliştiren bu gelişimi paylaşan ve etkin biçimde yalama aktarandır. İnsanlar ile olan ikili ilişkilerde başarılı bilimsel ve teknolojik gelişimlere ve değişimlere açık sanatsal etkinliklere duyarlıdır. Grup çalışmalarına yatkın yeni fikirler üreten ve aynı zamanda bilgi sahibidir. Görüşlerinde yanılabilirliğini kabul eden katı kuralları olmayan gelişimlerde akli ön planda tutan insan haklarına saygılı bir demokrasi savunucusudur. Bütün bu özelliklerin en temelinde olan yapı taşı ise "Öğrencileri sevmek ve onlara güvenmektir". Kaliteli bir eğitimci, Atatürk'ün ilke ve inkılaplarının uygulayıcısı olmasının yanında, Türk Milli Eğitiminin Temel Kanunu gerektirdiği bütün özelliklere sahip olmalıdır. Öğretmen, öğrenme için en uygun ortamın hazırlayıcısı, öğrenciyi öğrenmeye yönlendiren, aktif olarak öğrenme ortamına katılması için öğrenciyi rehberlik eden eğitimin en önemli yapı taşıdır. Kısacası öğretmen öğrenmeyi zevkli hale getiren çeşitli öğretim teknik yöntemlerini kullanarak öğrencilerin öğrenme yaşantılarını düzenleyen ve istedik davranış kazanması için öğrenciyi rehberlik eden öğretim ögesidir. Öğretmenlik mesleği toplumun sosyo ekonomik ve kültürünün gelişmesinde etken bir role sahip meslektir. Öğretmen toplum ve öğrenciler için rol modeldir, örnek insandır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğretmen olmanın yanında bireylerin fiziksel ve ruhsal yönlerinin gelişimini üstlenen eğitici olmasının yanında rol model olarak kişiliklerinin gelişiminde de etkisi yüksektir (Pulur ve Tamer, 1999).

Geçmişten günümüze beden eğitimi öğretmenliği tarihsel gelişimini inceleyen bir çalışmada dersin nitelikleri ve öğretmenleri yetiştiren üniversite programları incelenmiştir. Sonuç olarak mevcut programların gelişen dünya koşullarına uyum sağlaması için güncel değişimlerini takip etmesi gerektiği ve hangi ülkede olursa olsun öğretmen adaylarına kazandıran niteliklerin talep arza uygun olması gerektiğini vurgulamıştır (Demirhan, 2003).

Demirhan, Açıkkada ve Altay'a (2001) göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özellikler:

1. Beden eğitimi öğretmenliğinin gerektirdiği alan bilgi ve becerisine sahip olma,
2. Fairplay kurallarına uyma,
3. Öğrencilere karşı anlayışlı olma,
4. İkili ilişkilerde yeterli olma,
5. Öğrencilerin istek ve arzularına cevap verebilme,
6. Etkin katılım sağlama,

7. Başarıyı ödüllendirme.
8. Etkili iletişim becerilerine sahip.
9. Liderlik yapan.
10. Öğrenci seviyesine uygun ders işlemelidir (Küçükahmet, 2001).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni müfredata uymalı ve planlı programlı bir şekilde ders işlemeli aksi takdirde bütün ekinlikleri rastlantıya bırakmış olur. Öğrenme ve öğretme ortamı profesyonel bir şekilde hazırlanmadır. En iyi öğretmen, etkili öğretim yöntemlerini kullanan öğretmendir (Kemertaş, 1999). Belirli bir konu hakkında öğretim yapılırken kullanılacak yöntem öğrencilere sağlanan bilgi aktarımı için önemlidir. Uygun öğrenme ortamı sağlanamazsa öğrenme gerçekleşmeyecektir (Keşke, 2007). Çağdaş bir öğretmen öğretim yöntem tekniklerine sahip etkili öğrenme ortamı ile öğrenmeyi etkili hale getirebilmeli ve etkili iletişim becerilerini kullanabilmelidir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2000).

## **2. 1. 4. Fiziksel Aktivite**

### **2. 1. 4. 1. Fiziksel Aktivite Kavramı**

Tanımı, Günümüzde toplumumuzda bulunan büyük bir kesim fiziksel aktivite egzersiz ve spor kavramlarını birbiriyle eş anlamlı olarak algılansa da bu kavramlar birbirinden farklı anlamlara gelmektedir. Ancak bu üç kavram çoğunlukla eş anlamlıymış gibi kullanılmaktadır (Caspersen, Pereira ve Curran, 2000).

Fiziksel aktivite, insan vücudunda bulunan kaslar vasıtasıyla yapılan hareketlerin harcadığı enerji, kişilerin bir günde ortalama yaktığı enerji miktarıdır (Rowland ve Freedson, 1994). Baranowski ve diğerleri (1992) fiziksel aktiviteyi dinlenik durumdaki enerji harcama miktarının üzerinde enerji harcamaya neden olan hareket olarak tanımlamıştır.

Egzersiz ise; plan program dâhilinde yapılan içerisinde fiziksel uygunluk kriterlerini artırma amacı olan tekrarlı hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Caspersen, Powell ve Christensen, 1985). Plan ve program eşliğinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri egzersiz olarak nitelendirmek mümkündür (Çelik-Kayapınar ve Pepe, 2012).

Gelişen dünya ve teknolojiyle birlikte yaşam daha da kolaylaşmıştır. Bireylerin gün içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler azalmış, hareket etme ihtiyacı düşmüştür. Kentleşme sosyal alanları azaltmış ve bireylerin fiziksel aktivite yapacağı alanlar yok olduğu için bireyler hareketsiz bir yaşama sürüklenmişlerdir. Hareketsiz bir yaşam tarzında ise enerji tüketimi minimal düzeylere inmiştir. Toplumun fiziksel aktivite hakkındaki yetersiz bilgiye sahip olması teknolojik gelişmelerle birlikte ortaya çıkan hareketsizlik çeşitli hastalıklara neden olmaktadır bunlar; diyabet, kalp-damar hastalıkları, obezite, hipertansiyongibi

kronik hastalıklardır (T.C. Sağlık Bakanlığı [SB] 2008). Beden eğitimi, tüm çocukların için fiziksel aktivite düzeylerini artırır ve halk sağlığının desteklenmesinde önemli bir rol oynar (Wallhead ve Buckworth, 2004). Okullar, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için ideal ortamlar olarak tanımlanır. Okulların beden eğitimi programları, her yaşta çocuklar ve ergenler için bir fırsat sağlar. Bu şekilde, fiziksel aktivite seviyeleri ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu artırır (Levin, McKenzie, Hussey, Kelder ve Lytle, 2001).

#### **2. 1. 4. 2. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler**

1. Yürüşler,
2. Koşular,
3. Sıçramalar,
4. Yüzme,
5. Bisiklet sürmek,
6. Merdiven inmek ve çıkmak,
7. Uzun hareketleri.

Benzeri temel vücut hareketlerin tümünü veya bir bölümü kapsayan bazı spor branşları (egzersiz, dans, oyun ve günlük hayatta yer alan aktiviteler) fiziksel aktivite olarak belirtilebilir (SB, 2008).

Özetle fiziksel aktivite iskelet kası hareketinin sonucudur ve enerji tüketimiyle birebir ilişkilidir. Yapılan bütün fiziksel aktiviteler enerji tüketimini gerektirir (Zorba, 2010a).

#### **2. 1. 4. 3. Beden Eğitimi ve Sporun Fiziksel Aktiviteye Etkisi**

Beden eğitimi, okula devam etmek zorunda oldukları için tüm çocukları ve ergenleri düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivite ile etkin bir şekilde besleme potansiyeline sahiptir. Ayrıca, beden eğitimi, okul yaşındaki çocukların günlük fiziksel aktivite ihtiyaçlarını minimal düzeyde karşılayabilir, bu da özellikle fiziksel olarak aktifliğe destek verir. Bu nedenle, birçok çocuk için beden eğitimi okulda önemli bir fiziksel aktivite kaynağıdır (Trudeau ve Shephard, 2005).

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaları için bir fırsat sağlar. Buna ek olarak, öğrenciler beden eğitimi derslerinde yetişkinlikte fiziksel aktivitelerini sürdürmek için gerekli bilgi ve becerileri öğrenirler (Sallis ve Owen, 1997). Okul beden eğitimi programları, öğrencilere bir ömür boyu fiziksel olarak faal olmak için gerekli bilgi, beceri ve tutumları öğretmek için sağlıkla ilgili uygunluk üzerinde durur (Dale ve Corbin, 2000). Bu nedenlerden dolayı, beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerine yüksek kaliteli ve etkili öğretim sunmak için kendi bünyesindeki fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili uygunluk

bilgisine sahip olmalılar. Bununla birlikte, fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili uygunluk alanlarındaki öğretmenlerin içerik bilgisi konusunda sınırlı araştırma yapılmıştır. Araştırma bulguları, beden eğitmcilerinin sağlıkla ilgili fitness içeriği bilgisinin beden eğitimi öğretimi için yetersiz olduğunu önermektedir (Castelli ve Williams, 2007; İnce ve Hünük, 2013; Leggett, 2008; O'Connor, Alfrey ve Payne, 2012; Onur, 2017; Santiago, Disch ve Morales, 2012).

Yapılan bir çalışmada, ilköğretim beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili uygunluk hakkındaki içerik bilgilerini araştırmak amacıyla yürütülmüştür. Uygun fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili Fitness testi, 88 öğretmen (24 erkek, 64 kadın) tarafından tamamlanmıştır (Santiago vd., 2012).

Fiziksel aktivite ve spor tesisleri ve malzemeleri de dâhil olmak üzere okulların fiziksel altyapısı, okullarda beden eğitimi ile ilgili uygulamalarda önemlidir. Düzenli fiziksel aktivitenin yaşam boyu yapılması çeşitli hastalıkları engellemektedir. Aynı zamanda iş verimini ve performansını arttırmaktadır. Ruhsal ve fiziki yönden kişilerin kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (Cohen, Scott, Wang, McKenzie ve Porter, 2008)

Sağlıklı ve refah düzeyi normalin üzerinde olan toplum yetiştirmek için insanlara toplumsal rollerini kazanmaya başladıkları andan itibaren fiziksel aktivite ve spor alışkanlığı kazandırılarak, bu aktivitelerin günlük rutin bir işleyişin parçası olduğu düşüncesi lanse edilmelidir. Bu şekilde bireylerin ilerleyen yaşlarda sağlık sorunları ve hastalıklardan korunmaları büyük ölçüde engellenmektedir (Zorba, 2010a).

Fiziksel aktivite, genellikle üç boyutta inceleme biliriz;

1. Süre ( dakika ve saat yönünden),
2. Sıklık (yapılış aralığı ayda, haftada, günde).
3. Yoğunluk (her saat başında veya dakikada yapılan aktivitenin kilo jul veya kalori yönünden incelenmesi) ( Zorba, 2010b).

#### **2. 1. 4. 4. Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Gelişime Katkısı**

Fiziksel aktivitenin zihin gelişimine olumlu veya olumsuz yönde etkilediği konusu her zaman araştırma konusu olmuştur. Bu nedenle de bilim insanları bu konuda birçok çalışmaya imza atmıştır.

Shelton, yaptığı çalışmada beden eğitimi derslerine eksiksiz katılan öğrencilerin, derslerine daha iyi konsantire olduklarını ortaya koymuştur. Özellikle maddi durumu düşük seviyede olan bölgelerde bulunan öğrencilerin, astım hastalığına bağlı olarak artan okula devamsızlık düzeylerinin düzenli egzersiz yapmalarına bağlı olarak azaldığı görülmüştür. Son yıllarda yapılan çalışmalarda bireyler egzersiz olayını ne kadar kavrayarak yaparsa o

kadar ruh hallerinde olumlu düzenlemeler, buna bağlı olarakta vücutta yeni hücrelerin üretilmesi meydana geldiği görülmüştür (Shelton, 2009).

Okul çocuklarında yapılan çalışmada, fiziksel aktivitenin zihinsel performansa olumlu bir etkisinin olduğu kanıtlanmıştır. Yapılan çalışma zihinsel performansı yedi bölümde incelenmiştir (algısal beceriler, zekâ katsayısı, başarı, sözel testler, matematik testleri, gelişimsel düzey ve akademik hazır bulunuşluluk). Yapılan 44 çalışmanın incelenmesi sonucunda fiziksel aktivitenin zihinsel performansa olumlu etkisi ortaya koyulmuştur. Başka bir çalışmada ise fiziksel aktivitenin zihinsel gelişmeler ve kişi davranışlarıyla ilgili olduğu buna bağlı olarakta fiziksel aktivitenin hem yetişkin bireylerde hemde çocuk ve adolesanlarda zihinsel gelişime pozitif etkisi olabileceği tespit etmişlerdir (Tomporowski, Davis, Miller ve Naglieri, 2008).

Fiziksel aktiviteyle birlikte kan dolaşımı hızlanır ve beyne giden kan ve oksijen miktarı artar buda salgılanan noradrenalin ve endorfin miktarını artırır. İnsan sağlığıyla doğrudan ilişkili olan fiziksel aktivite zihinsel sağlık ile de ilgilidir (Taras, 2005). Aktivite esnasında öğrenmeyi pozitif yönde etkilecek beynin bölümüne aktif oksijen ve kan akımı öğrenmeyi en üst düzeye çıkartacaktır (Blakemore, 2003). Fiziksel aktiviteler yaşlı insanlarda beyin fonksiyonlarında gerçekleşen çeşitli fonksiyonel gerilemeleri engellediği ve zihinsel açıdan bireyleri beyinde gerçekleşen antioksidan artışından ötürü pozitif yönde etkilediği ve işlev kayıplarına karşı koruduğu tespit etmiştir (Ploughman, 2008).

Hilman ve diğerleri (2009) Yaptıkları bir çalışmada 29 aktif spor yapmayan erkeğin MRI yöntemi ile egzersiz çalışması yapılmadan önce ve sonra beyni incelenmiştir. Çalışma sonunda karmaşık karar verebilme görevlerini ise egzersiz çalışmalarına katılan grubun çalışmalara katılmayan gruptan daha pratik bir biçimde yerine getirdiği tespit etmişlerdir.

#### **2. 1. 4. 5. Fiziksel Aktivitenin Vücut Sağlığına Katkısı**

Erken yaşta aktif olarak spor ve fiziksel faaliyetleri yapanların, ilerleyen yaşlarda da bu alışkanlıklarını devam ettirme ihtimalinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. (Telema, 1997). Buna bağlı olarakta fiziksel aktivite sonucunda vücut enerji harcayarak kalbin solunum fonksiyonu düzeyini yükselttiğinden dolayı yakalanma riski olan birçok hastalığın önüne geçilmesinde büyük bir görev üstlenmektedir (Kriska ve Casperen, 1997a). Aynı zamanda orta şiddette ve düzenli yapılan fiziksel aktivite kronik hastalıkların ve düzensizliklerin oluşmasını engelleyerek vücudu koruyan bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Francis, 1999). Günde az 60 dakika minimal yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 5-17 yaş arası çocuklarda yapılması gerektiğini savundu. "Yoğun şiddetli aktiviteler ise haftada en az 3

kez olması gerektiğini savunurken bununda stresi azaltacağını savundu.” Bu öneriler, fiziksel aktivitenin sağlık kazanımları için önemli kanıtlara dayanmaktadır ve WHO; “cinsiyete, gelir düzeyine, ırka veya etnik kökene bakmaksızın” uygundurlar. Öte yandan, aktif ulaşım sırasında büyük oranda yanlışlıkla orta şiddette fiziksel aktivitenin meydana geldiği düşük kaynak ortamlarından araştırmaların desteklenmesinde yetersizlik vardır. Bu ciddi bir durumdur çünkü kardiyorespiratuar fitness karşı en sorumludur ve yeterli beslenmenin var olması, gençlerde daha iyi bir sağlık tahminleridir (Richards, Doherty ve Foster, 2015).

Fiziksel aktivitenin, kronik hastalıkların ilerleme ve vücut da gelişerek sağlığı tehdit edecek nitelik kazanmasını önemli ölçüde engellediği yönünde birçok kanıt ortaya koyulmuştur. Fiziksel aktivite ile önemli ölçüde kontrol altına alınıp, engellenen hastalıkların başında kronik kalp hastalığı gelmektedir. Bu hastalığın diğer hastalıklara oranla yıllık olarak daha fazla kişinin ölümüne sebep olduğu bilinmektedir (Koşar, 1997).

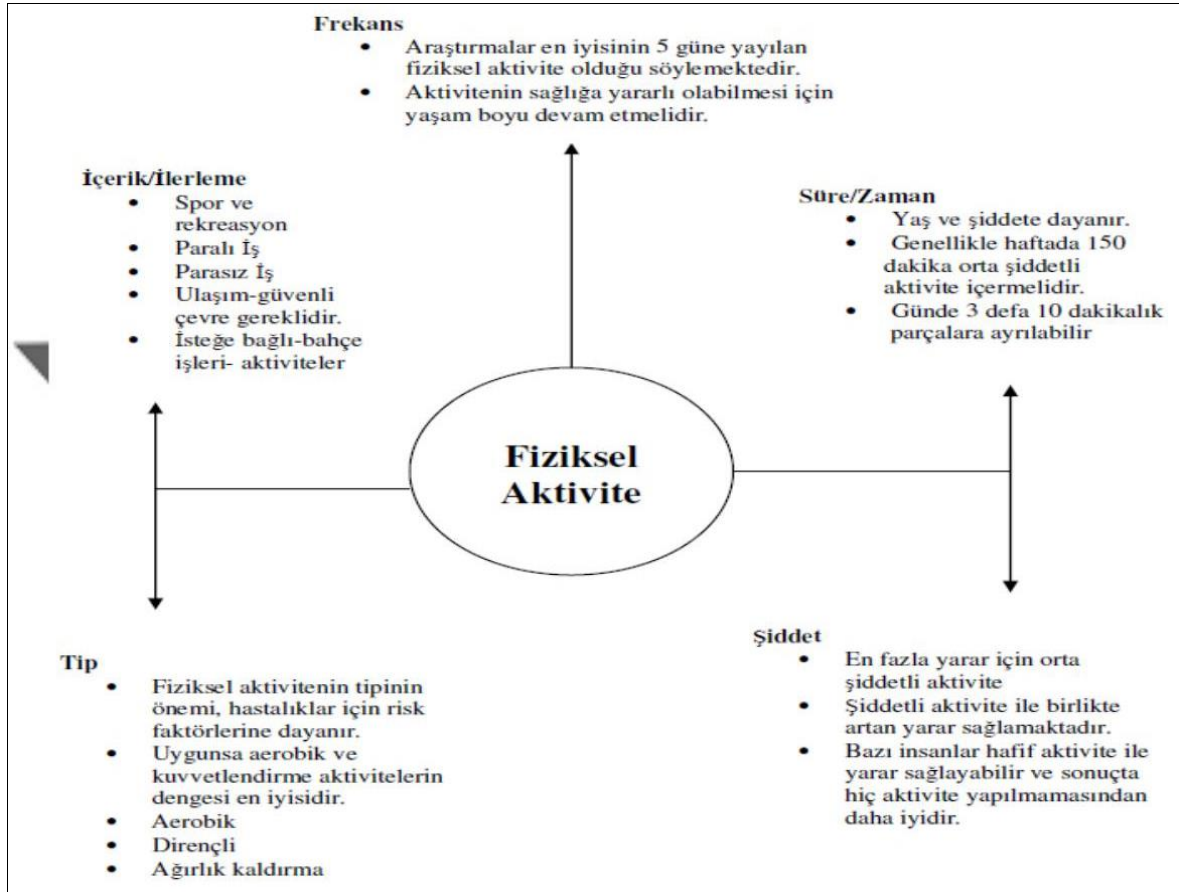
Yaşla birlikte kan basıncında meydana gelen yükselme, yüksek tansiyona ve buna bağlı olarak ölümlere sebebiyet vermektedir. Plan ve program dâhilinde fiziksel aktivite ile kan basıncının yükselmesinin önüne geçilmektedir (Baranowski vd., 1992).

Kas ve iskelet sağlığı 4 önemli unsurdan oluşmaktadır. Bunlar kas, kemik, eklemler ve motor becerilerdir. Yaşla birlikte kas ve iskelet sisteminde ki önemli rol oynayan bu 4 unsurda önemli ölçüde düşüş meydana gelmektedir. Bunun yanında, fiziksel aktivitenin azalması da bu düşüşe sebep olmaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ise kas ve iskelet sisteminin sağlığını önemli ölçüde geliştirerek desteklemektedir. Fiziksel aktivite; omuz, boyun ağrılarını engellemektedir. Bunun yanında mekanik bel ağrısı osteopoz ve bunun neden olduğu kırıkları da engelleyerek ertelemektedir (Şahin, 2002).

#### **2. 1. 4. 6. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi**

Yapılan fiziksel aktivitenin; yapılma şiddeti, yapıldığı frekans, yapıldığı süre ve yapılan toplam fiziksel aktivite miktarına bağlıdır (Shephard, 2003).





Şekil 2. Fiziksel aktivitenin bileşenleri (Carr, 2001).

Fiziksel aktiviteyi metabolizmanın enerji tüketmesiyle oluşan, iskelet ve kas sistemlerimizin ortaklaşa çalışarak yaptığı vücut hareketi olarak tanımlayabiliriz (Scott, 2008).

Kaslarımızın çalışması ve kasılma aşamasına geçmesi enerji yıkımıyla gerçekleşen bir olaydır. Kas vücudumuzda bulunan kimyasal enerjinin mekanik enerjiye dönüştürülmesini sağlayan yapıdır. İnsan vücudunda bulunan fonksiyonların hareket etmesi sinir uyarılarının iletilmesi kas kasılmasının gerçekleşmesi sadece enerjiyle gerçekleşir. Bu enerji kaynağını vücudundaki kaslarda depoladığı organik maddelerden; ATP, karbonhidrat, yağ gibi organik maddelerden alır (Jackson ve Baker, 1986).

MET: vücudumuzun gerçekleştirdiği fiziksel aktivite sırasında yakılan oksijen değerini ifade eden metabolik eşdeğer terimidir. Ortalama olarak her bir birey için bir aktivite sırasında gerçekleşen metabolizma hızının istirahat anında olan metabolizma hızına bölümüyle bulunur 1 met istirahat anında kişilerin tükettiği oksijen miktarına eşittir. 1 MET=3.5mL/kg/dk'dır (Öztürk, 2005).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeğine göre Fiziksel aktivite MET değeri MET<600 hafta/dk ise düşük, 600<MET<3000 hafta/dk ise orta, MET>3000 ise yüksek olarak kategorize edilir (Öztürk, 2005).

*Çok Aktif (Yüksek) Düzey:* Fiziksel aktivitenin maksimalde yapıldığı düzeydir. Sağlık yönünden fiziksel yüksek şiddette yapılan fiziksel aktivitenin yararları bilinmekle birlikte en üst düzeyde yarar sağlayacak fiziksel aktivite miktarı diye bir tanım henüz yoktur. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketini (IPAQ) oluşturan komisyon bu miktara yönelik bir tanım yapmamakla birlikte günde en az bir saat orta düzey fiziksel aktivite düzeyinin üzerinde katılım gerçekleştirilmesini önerir. Bu düzey fiziksel aktivite sırasında vücudumuzda bulunan büyük kas gruplarının birlikte çalıştığı kendini tekrarlayan seriler halinde gerçekleşen ve maksimum kalp atım miktarının %70'ine kadar nabız sayısına ulaşan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Örnek verecek olursak; Koşu yapma, profesyonel yüzme, oksijenli solunumu gerektiren aktiviteler, raket kullanımı gerektiren sporlar (IPAQ, 2005).

*Minimal Aktif (Orta) Düzey:* bu düzeyde orta şiddetteki fiziksel aktiviteleri içermektedir örnek verecek olursak tempolu yürüyüşler, bisiklet sürme, müzik ve ritim eşliğinde dans etme, orta şiddette mücadele gerektiren sporlardır (The Department of Health and Human Services [USDHHS], 1996).

Bu kategori düşük düzey kategorisinde yapılan aktiviteden daha çok yapılan aktiviteyi tanımlamaktadır. Haftanın çoğu gün yapılan yarım saatlik ılımlı fiziksel aktiviteye karşılık geldiği düşünülmektedir ılımlı fiziksel aktiviteyi geniş kas grupları kullanılarak, enerjik bir şekilde yapılan aktivite olarak tanımlamaktadır. Yürümek, yüzme, bisiklet sürmek, dans etmek, bahçe işleriyle uğraşmak bu düzeydeki fiziksel aktiviteye örnek verilebilir.

*İnaktif Aktif (Düşük) Düzey:* bu düzeyde en alt grupta kalan ve kriterleri henüz belirlenmemiş düzeydir (IPAQ, 2005).

## **2. 1. 5. Akademik Başarı**

### **2. 1. 5. 1. Akademik Başarı Tanımı**

Akademik başarı; bir amaç doğrultusunda izlenen yol ile başarıya ulaşma çabasıdır (Wolman, 1973). Beceri ve bilgi gibi bilişsel davranışların amaçları olduğu gibi, bilişsel olmayan tutum ve kişilik davranışlarını da içerebilmektedir (Koç, 1981). Eğitimde başarı, okulda okutulan dersler ile beraber geliştirilir. Öğretmenin verdiği test veya yazılı sınav puanlarıyla tespit edilen, kazanılan beceri ve bilgiler akademik başarı olarak bilinir (Carter ve Good, 1973).

Bireylerin psiko- motor ve duyuşsal yönden gelişmelerinin dışında bütün alanlardaki davranış değişikliklerini ifade etmektedir (Erdoğdu, 2006). Bireylerin okul hayatında ki amaçlanan davranış değişikliklerine ulaşma düzeyine, akademik gelişimlerinin dönem sonunda not olarak ifade edilmesidir (Silah, 2003) .

Akademik başarı bireylerin gelecekte nasıl yaşayacaklarını belirleyip etkilemektedir. Bu nedenle başarıyı etkileyen en önemli faktörlerden bir tanesidir. Başarıyı birçok faktör olumlu veya olumsuz yönden etkilemektedir (Koç, 1981).

### 2. 1. 5. 2. Akademik Başarı Değerlendirmesi

Öğrenme ve öğretime sürecinde öğrencilerin ne düzeyde öğrenim gösterdiğini öğrencilerin ne şekilde değerlendirilmesi gerektiğini tespit edecek ölçümlerin yapılması gerekmektedir. Bu konuda okullarda kullanılan klasik sınavlar, uygulamalı sınavlar, proje ödevleri sunumlar ve çeşitli ölçme değerlendirme yöntemleri kullanılmaktadır (Koç, 1981).bu ölçümler sonucunda derecelendirme sistemi olarak kullanılan dönem sonu not ortalaması ve yılsonu ağırlıklı genel not ortalamasıdır (Green, 2000).

Harf Notu	Katsayısı	Başarı Durumu
AA	4.0	Başarılı
BA	3.5	Başarılı
BB	3.0	Başarılı
CB	2.5	Başarılı
CC	2.0	Başarılı
DC	1.5	Yarıyıl Not Ortalamasına ve Sınav Türüne Göre Başarılı/Başarısız
DD	1.0	Başarısız
FD	0.5	Başarısız
FF	0.0	Başarısız
D	0.0	Devamsız

Şekil 3. Üniversitelerin harf notları ve katsayıları (URL-1, 2018; URL-2, 2018; URL-3, 2018; URL-4, 2018; URL-5, 2007; URL-6, 2011).

### 2. 1. 5. 3. Akademik Başarıyı Etkileyen Özellikler

Okul ortamında akademik başarıyı değiştiren ve öğrenciler arasında bireysel farklılıklar oluşturacak birçok etken bulunmaktadır. Klausmeier ve Ripple bireylerin akademik düzeylerindeki bu farklılıkları ve bu süreçte gelişimi etkileyebilecek özellikleri 5 ana bölüm altında toplamıştır.

Bunlar;

1. Kognitife özellikler (bilişsel),
2. Psikomotor özellikler,
3. Duyuşsal özellikler,
4. Sosyo ekonomik durum ve aile ile ilgili özellikler,
5. Cinsiyet ile ilgili özelliklerdir.

Bu kategoriler altında yer alan ve özellikler itibari ile aralarında farklılık gösteren bireylerin okul başarılarının da birbirinden farklı olması normal bir durumdur (Koç, 1981).

#### **2. 1. 5. 4. Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler**

Başarı önemli bir unsurdur. Kişiliğin sosyal yansımasıdır. Başarısızlık çocukları sosyal ortamda küçük düşürür ve özgüvenlerini kırar bu da çocukların kişilik gelişimlerine negatif yönde etki sağlar (Martinez, 2001). Öğrencilerin akademik başarılarındaki düşüş çözüm bekleyen bir sorun olarak önümüze gelmektedir (Özgür, 2004). Akademik başarı bireylerin bilişsel düzeylerinden kaynaklanmayan birçok faktörden etkilenmektedir. Motivasyon, kaygı, ekonomik durum, anne baba eğitim düzeyi sağlık problemler vb. (Özgüven, 1998). Bu faktörler arasında bireysel nedenler ve çevresel faktörlerde yer almaktadır. Akademik başarısızlığa tek bir faktör neden olabileceği gibi birden çok faktörde neden olabilir fakat burada akademik başarısızlığı iyi nitelendirmek gerekir. Çünkü bu kavram kişiler arasında farklı ölçütlerde yer alabilir. Örnek verecek olursak bir aile çocuğunun sınıf geçmesini başarı sayarken, diğer bir aile orta notlara sahip bir öğrencinin başarısız olduğunu düşünebilir. Başarısızlık üst üste birikir bu yüzden ne kadar erken farkına varılırsa önleminin alınması o kadar kolay olur (Çatuk, 2009). Akademik başarı üzerinde etkili çok fazla değişken vardır fizyolojik faktörler, psikolojik faktörler, çevresel faktörler bu değişkenler öğrenmeyi etkiler ve bunun sonucunda da akademik başarı etkilenir (Uluğ, 1990).

Öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktör okul içi ve dışı olarak ikiye ayrılır. Öğrencilerin TV izleme bilgisayar kullanımı, telefon kullanımı, aile maddi durumu ve arkadaş çevresi gibi etmenler okul dışı etmenlerdir. Eğitim öğretim programı, eğitimde kullanılan araç gereçler, bulunduğu sınıf ortamı, öğretmenin kullandığı öğretim yöntemi okul içi etmenlerdir (Burgaz, 2002).

Yavuzer (1999) okuldaki akademik başarıyı etkileyen etmenleri;

1. Çevresel etmenler
2. Kişisel Etmenler
3. Ailesel Etmenler

Kaya (1998) ise, okuldaki akademik başarısızlığına sebep olan etmenleri;

1. Biyolojik Etmenler,
2. Ekonomik Etmenler,
3. Sosyolojik Etmenler,
4. Pedagojik Etmenler,
5. Psikolojik Etmenlerdir.

#### **2. 1. 5. 4. 1. Bireysel Etmenler**

Öğrenmenin sorunsuz bir şekilde gerçekleşebilmesi için çocuğun zekâ seviyesi uygun ve yeterli olmalıdır. Fakat zekâ seviyesi uygun çocuklarda öğrenme güçlüğü yaşayabilir. Buna neden olabilecek etmenleri:

1. IQ düzeyinin olması gerekenden düşük olması,
2. Aktarılmak istenen bilgiyi algılamada problem yaşaması,
3. Anksiyete,
4. Dikkat bozukluğu,
5. Hiperaktivite,
6. Fiziksel engel durumu,
7. Motivasyon düşüklüğü,
8. Madde bağımlılığı,
9. Görme veya işitme kaybı,
10. Asosyallik (Artuksi, 2003).

#### **2. 1. 5. 2. 2. Aileye Bağlı Etmenler**

Öğrencilerim akademik başarısındaki faktörleri inceleyen bir çalışmada aile faktörü ve akademik başarı karşılaştırılmış ve aileye bağlı etmenlerin akademik başarı üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilişkinin çocuğun akademik yönde başarılı olması ile ailenin çocuğun eğitimindeki ilgi ve alakası yakından ilgilidir. Çocukların ilk eğitimleri aile ortamında başlar ve aile bireylerinden gördüğü teşvik ile ilk kazanımlarını yani öğrenimlerini gerçekleştirir. Eğitim seviyesi yüksek ve çocuğuyla ilgi alakası iyi olan anne babaya çocuk özenir ve onlar gibi kendini geliştirmeye çabalar, sorularına yanıt alan ve merak duygusu giderilen çocuk öğrenmeye isteği ve arzusu da artar. Ebeveynleri ile bu iyi diyalogları kuran çocuk rol model yoluyla kendini daha fazla geliştirir. Aksi durumlar gerçekleşen aile ortamında çocuklar ilk öğrenmelerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştiremezken öğrenme güdüleri de körelir (Kaya, 1998). Ebeveynleri çocuklarına destek olmaması okul dersleri ve okul sonrasındaki ödevleri ile ilgilenmemesi sonucunda

öğrencilerde başarısızlık görülme oranı yükselir. Örneğin bir çocuk akşam evde proje ödevini yaparken anne babası çeşitli bahanelerle onu geri çevirmemektedir. Oysaki yeterli bilgi ve beceriye sahip olmaması veya yeterli vaktinin bulunmaması mazeret sayılmaz bu gibi durumlarda anne ve babalar çocuklarına ödevlerinde yardımcı bir öğretmen tutmaları gerekmektedir (Öztürk, 2002).

Bu gibi durumlardan farklı olarak çocuktan yüksekokul başarısı bekleyen sınıfta en yüksek notları onun alması gerektiğini savunan anne baba modeli de vardır. Bu tarz aileler çocuğun en küçük bir başarısızlık durumuna tahammül edemezler bu beklenti çocuklarda başarısızlık duygusunu oluşturur ve başarısızlık korkusu olan çocuk hiçbir zaman istenilen başarıyı elde edemez (Öztürk, 2002).

Akademik başarıdaki aileye bağlı diğer faktörleri de şöyle sıralamak mümkündür:

1. Aile yapısındaki bozukluklar,
2. Çocuğun bilişsel düzeyinden daha yüksek başarı beklentisi,
3. Çocuğun tek çocuk olarak aşırı sevgi ve ilgi ile büyümesi,
4. Çocuğun sevgi ve ilgiden yoksun büyümesi,
5. Ebeveyn eğitim düzeyi,
6. Gelişen eğiti sistemine ebeveynlerin uyum sağlayamaması,
7. Ebeveynlerin sert ve otoriter olması,
8. Ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri,
9. Öğrencinin işte çalışması,
10. Ebeveynlerin yüksek başarı beklentisi (Öztürk, 2009).

### **2. 1. 5. 4. 3. Okul ve Öğretmene Bağlı Etmenler**

Akademik başarıda öğretmenin rolü azımsanmayacak kadar yüksektir. Öğretmenler çocuklar için rol model aldıkları örnekleridir (Öztürk, 2002).

Çocuğun sosyal okul ortamına sınıfa, derslere, uyum sağlamasına aracı olan kişidir. Ayrıca öğretmenler okulda eğitim öğretim sürecini yöneten lider konumundadır. Etkili öğretim ortamını yaratmak öğrencileri sosyal hayata hazırlamak onları ilgi ve becerileri doğrultularında geliştirmek öğretmenlerin görevidir. Bütün bu etmenler değerlendirildiğinde akademik başarıya okul ve öğretmenlere bağlı faktörler:

1. Sınıflardaki öğrenci sayısının fazla olması,
2. Sınıf düzeninde öğrencilerin oturdukları konum,
3. Sınıf fiziki şartları,
4. Okul disiplin yönetmeği,
5. Okul değiştirme,
6. Öğretmenlerin tayin durumları,

7. Devamsızlık problemleri,
8. Ders programının ağır oluşu,
9. Aynı sınıf düzeyinde farklı zekâ seviyesine sahip öğrenciler olması,
10. Öğretmenlerin kullandığı farklı ders anlatım yöntemleri (Bayhan, 1999).

### **2. 1. 5. 5. Akademik ve Başarı Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki**

İnsan beyni uyku halinde bile hücresel faaliyetlerin aktif olarak devam ettiği karmaşık bir yapıdır. Beyinde bu fonksiyonları devam etmesi için glikoza ihtiyaç vardır. Beyinde bulunan glikoz depoları azaldığında vücutta diğer organlarca kullanılan glikoz en aza indirgenerek vücut otomatik bir şekilde beyindeki glikozu vücudun diğer bölümlerinden karşılar. Buda zihinsel süreçleri etkiler (Peters, 2011).

Yapılan bir çalışmada bireylerin Orta şiddette yaptığı aerobik egzersizlerin beyin fonksiyonlarını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Updye ve Johnson, 2007).

Bir araştırmada 1947 ve 2009 yılları arasındaki 59 çalışma incelenmiş ve fiziksel aktivite ile birlikte çocuk ve gençlerin akademik başarı ve bilişsel fonksiyonlarında pozitif yönde artışlar olduğu ortaya koyulmuştur (Fedewa ve Ahn, 2011).

1 ve 4. sınıf öğrencilerinden olan 243 gönüllü öğrenci ile yapılan çalışmalarda, öğrencilerden 12 hafta boyunca her gün 10 dakikalık bir fiziksel aktivite uygulatılmıştır. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi için öğrencilerin 1 hafta süresince pedometre takmaları istenmiştir. Ders öncesinde dağıtılan pedometreler ders sonunda toplanmıştır. Öğrencilerin 10 dakikalık fiziksel aktiviteye başlamadan önceki, sonraki ve gün sonundaki adım sayımları kaydedilmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise gün sonundaki adım sayıları kaydedilmiştir. Çalışma sonunda elde edilen verilere bakıldığında, deney grubu öğrencilerinin adım sayıları kontrol grubu öğrencileri ile karşılaştırıldığında 782 adım daha çok attıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak sınıfta yapılan fiziksel aktiviteler sınıf içi davranışları olumlu yönde etkilemiştir. Çalışmaya katılan bireylerin akademik başarıları doğrudan ölçülmediği halde yapılan 10 dk fiziksel aktivitenin bile akademik başarıya pozitif etkisi tespit etmiştir (Ballantine ve Robert, 1981).

Lise seviyesinde yapılan araştırmada, fiziksel aktivite yapan bireylerin, akademik başarıları, yapmayan bireyler ile karşılaştırılmıştır. Buna göre fiziksel aktivite yapan bireylerin, yapmayan bireylerden akademik yönden daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Soltz, 1986).

## 2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

### 2. 2. 1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Okul programında uygulanan fiziksel aktivite programlarının akademik başarı üzerindeki etkisini inceledikleri 16'sı deney grubu 13'ü kontrol grubu olan 29 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin akademik başarılarını matematik puanları ve okuma puanları ile standart test puanı üzerinden değerlendirmiş. Fiziksel Aktivite düzeylerini ise belirlemek amacıyla vücutlarına 5 gün süre ile Walk4Life marka pedometre takmışlardır. Çalışmaya katılan deney grubunda bulunan öğrencilere her gün ekstra 20 dakikalık fiziksel aktivite süresi verilmiştir. Çalışma sonunda deney grubunda bulunan öğrencilerin matematik ve okuma puanlarının pozitif yönde arttığı gözlenmiş ve bu artışın kısa sürede etkisini gösterdiği tespit edilmiştir (Erwin, Fedewa ve Ahn, 2012)

1999 yılında New Jersey'de 177 tane ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada 15 dakika süren fiziksel aktivite sonrasında uygulanan ders sonunda yapılan konsantrasyon test puanları karşılaştırıldığında 4. sınıf öğrencilerin test puanlarının yüksek olduğu 2 ve 3 sınıf öğrencilerinin test puanlarının üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir (McNaughte ve Gabbara, 1999'dan akt., Rahimi-Asiabi, 2012, s.19).

Castelli ve Buck'ın (2007) 259 devlet okulunda okuyan ilköğretim öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada 3. ve 5. sınıf öğrencilerin fitnessgramla alınan ölçümler sonucunda genel fitness puanları ve standar başarı puanlarını değerlendirmişler, matematik ve okuma derslerinde pozitif yönde etki olduğu bulmuşlardır (Castelli ve Buck, 2007).

Wald (2010) tarafından yapılan sağlıklı yaşam davranışlarının akademik başarı üzerindeki etkilerini araştırdığı doktora tezinde haftada 2 ve üzeri ağırlık antrenmanı yapan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre not ortamlarında düşüş gözlemiştir. Fakat haftada 5 gün ve üzeri orta düzeyde ağırlık antrenmanı yapan öğrencilerde düşüş gözlenmemiştir (Wald, 2010).

5810 izlandalı genç üzerinde yapılan bir araştırmada iyi beslenme alışkanlığı bulunan gençlerin akademik performansları üzerinde pozitif yönde bir artış olduğu sonucuna ulaşmışlar (Sigfusdottir, Kristjansson ve Allegrante, 2007).

Wald (2010) 44 ABD kolej ve üniversitesinde okuyan 18-24 yaş aralığında bulunan 21261 lisans kolej öğrencisi üzereinde American College Health Associations National College'nin yaptığı araştırmada sağlıklı yaşam davranışlarının akademik başarı üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur (Wald, 2010).

Dwyer (1983) Avusturya'da okuyan 10 yaşındaki 500 ilkokul öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilere her gün 75 dakika fitness çalışma programı uygulamış ve



öğrencilerin 14 hafta sonunda fiziksel kapasitelerinde artış vücut yağ oranlarında azalma olduğunu gözlemlemiş ayrıca akademik performans üzerinde pozitif yönde etkisi olduğunu tespit etmiştir (Dwyer, 1983).

6. sınıfta okuyan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada öğrencilere her gün 30 dakika beden eğitimi çalışma programı uygulamış ve öğrencilerin çalışma sonunda akademik performans üzerinde pozitif yönde etkisi olduğunu tespit etmişlerdir (Coe, Pivamik ve Womack, 2006).

Beden eğitimi derslerinin akademik başarıya ve obeziteye etkisini tespit etmek amacı ile 3. sınıfta okuyan 620 gönüllü ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilere 150 dk beden eğitimi dersi uygulanmıştır. Öğrencilerin 312'si derslerin 90 dakikasını uzman beden eğitimi öğretmeninden alırken; kalan 308 öğrenci ise dersleri sınıf öğretmenlerinden almıştır. Çalışmaya katılan ve uzman beden eğitimi öğretmeninden ders alan öğrencilerin, sınıf öğretmenlerinden ders alan öğrencilere göre aritmetik işlemler ve yazmaya yönelik test puanlarının daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir (Telford, Cunningham, Telford ve Abharatna, 2012a).

Fiziksel aktivite ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelenen bir çalışmada 757 gönüllü öğrenci denek olarak kullanılmıştır. Bu öğrenciler 29 farklı ilköğretim okulundan seçilmiştir. Öğrencilerin bazı değişkenleri belirlenmiştir. İstatistiki değerlendirmenin sonucunda akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında çok güçlü bir ilişki olduğu, bu ilişkininde pozitif yönde olduğu tespit etmişlerdir (Telford vd., 2012b).

Bir çalışmada çocuk ve adolesanlarda fiziksel egzersiz ve antrenmanın, akademik ve bilişsel performansa etkisini incelenmiştir. Gözden geçirdiği çalışmaların 5 tanesinde fiziksel egzersizin bilişsel zekâya pozitif yönde etkisi olduğunu tespit etmiştir. 3 tanesinde ise 14- 64 hafta süren fiziksel antrenmanlarda dilsel ve aritmetik becerinin geliştiğini gözlemlemiştir. Çalışmanın sonunda ise egzersizin bilişsel fonksiyonlara olumlu etki ederek akademik performansı arttırdığını tespit etmiştir (Haapala, 2012).

Bilişsel fonksiyonlar, fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve şişmanlık ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları değerlendirmişlerdir. Yapılan araştırmalar sonucunda bilişsel fonksiyonların ile fiziksel aktivite ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmışlardır (Donnelly ve Lambourne, 2011).

Hilman, Kamijove Scudder (2011) yaptığı çalışmada ergenlik öncesindeki çocuklara 9 ay fiziksel aktivite programı uygulanmış çalışmanın örneklem grubunu 7-9 yaş Aralığında 43 çocuk oluşturmuş, bunların 22'si deney grubu 21'i kontrol grubudur. Deney grubundaki çocuklara okul sonrasında 2 saatlik yaşlarına uygun fiziksel aktivite uygulanmıştır. Çocukların maksimal oksijen harcama miktarları (VO<sub>2</sub>max), yürüme ve koşma aktiviteleri olan Treadmill Testi ile belirlenmiştir. Sternberg (1966) tarafından

geliştirilen test ile bilişsel becerileri değerlendirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda fiziksel aktivite kardiyorespiratuvar uygunluğu ve bilişsel becerileri pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Hilman vd., 2011).

ABD'de 7-11 yaş aralığında spor yapmayan ve kilo fazlası bulunan çocuklar üzerinde yapılan araştırmada aerobik egzersizin beyin fonksiyonları üzerinde olan etkisini incelenmiştir. Çalışmaya katılan 171 öğrencinin 56'sı yüksek şiddette egzersiz grubuna 55 düşük şiddette egzersiz grubuna 60'ı ise kontrol dâhil edilmiştir. Egzersiz grubundaki çocuklara okul günlerinde çeşitli fiziksel aktiviteleri içeren egzersizler uygulanmıştır. Yüksek şiddette egzersiz grubunda yer alan çocuklar 40 dakika süren egzersize düşük şiddette egzersiz grubunda bulunan çocuklar ise 20 dakika süren egzersiz grubunda yer almışlar ve herhangi bir denetim olmaksızın 20 dakika hareket içermeyen aktivitelere katılmışlardır. Programlar 13 hafta uygulanmış kontrol grubunda olan çocuklar ise herhangi bir aktivite yapmamışlardır. Çocukların bilişsel değerlendirmeler Cognitive Assessment System akademik başarıları ise Woodcock Johnson Başarı Testi'nden yararlanarak tespit edilmiştir. Araştırmayı 164 çocuk başarıyla bitirmiştir. Çalışma sonunda egzersiz şiddeti ile beyin fonksiyonları ve akademik başarı arasında pozitif yönlü etkisi olduğu tespit etmişleridir (Davis vd., 2011).

Fiziksel aktiviteye katılımın zekâ düzeyi ile akademik başarıya olan etkisinin değerlendirildiği başka bir çalışma 6 farklı sınıfa uygulanmıştır. Çalışmada 3. Sınıf öğrencisi olan 155 kişiye haftada 3 gün 30 dk fiziksel aktivite yaptırılmıştır. Bu şekilde öğrenciler yaklaşık olarak günde 1200 adım yürütülmüşlerdir. Akademik başarı ölçütü olarak matematik, fen bilimleri, İngilizce ve sosyal bilimler kullanılmıştır. Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin söz konusu derslerde ki puanlarının yüksek olduğu görülsede kontrol grubunda ki öğrencilerin puanları ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Makrygianni ve Reed, 2010)

Yapılan bir çalışmada 7- 11 yaş grubu fazla kilolu sedanter çocuklarda egzersizin, insan beyninin yönetimsel fonksiyonlarını geliştirdiği hipotezini test etmişlerdir. Çalışmada 171 çocuğun 56' sı şiddetli 55'i düşük şiddetli egzersiz grubuna katılmıştır. 60' ı ise kontrol grubuna dâhil edilmiştir. Şiddetli egzersiz grubuna katılanlar 40 dk. Düşük şiddetli egzersiz grubuna katılanlar ise 20' dk lık egzersiz yapmıştır. Çalışmada egzersiz grubunda olan çocukların yönetimsel beyin fonksiyonlarının geliştiği ve matematik puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir (Davis vd., 2011).

Hollar, Messiah, Lopez-Mitnik, Almon, Agatston (2010) yaptıkları araştırmada gelir seviyesi düşük ailelerin çocukların BKİ değerleri ve akademik performanslarını değerlendirdikleri 4.588 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin demografik özelliklerini 2004-2006 yıllarında toplamışlar, öğrencilerin antropometrik ölçümlerini alarak

BKİ değerlerini hesaplayarak normal, fazla ve obez olarak öğrencileri sınıflamışlardır. Başarı düzeylerini matematik ve okuma puanları üzerinden hesaplamışlardır. Çalışmanın 1. Yılında öğrencilere herhangi bir fiziksel aktivite yaptırmamışlar, çalışmanın 2. yılında ise öğretmenler vasıtasıyla öğrenciler fiziksel aktiviteye teşvik edilmiş kontrol grubuna ise hiçbir aktivite yaptırılmamıştır çalışma sonunda öğrencilerin matematik ve okuma puanlarında pozitif yönde artış olduğu tespit edilmiştir (Hollar vd., 2010).

Kwak ve diğerleri (2009) 15-16 yaş Aralığında 120 bayan 112 erkek 232 kişiden oluşan 9. Sınıf öğrencisi üzerinde yaptıkları fiziksel aktivite yoğunluğu ve kardiyovasküler dayanıklılığın, akademik başarıyı değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin akademik başarılarını 5 farklı dersden aldıkları not ile değerlendirmişler, kardiyovasküler dayanıklılığı 5 farklı bölgeden aldıkları antropometrik ölçümlerden fiziksel aktivite düzeylerini ise bisiklet ergonometresi ile ölçmüşlerdir. çalışma sonucunda kız öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivitenin akademik başarıyı arttırdığı sonucuna varılmıştır (Kwak vd., 2009).

### 2. 2. 2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Fiziksel aktivite düzeyini farklı yöntemlerle incelendiği bir çalışmada 18-25 yaş aralığında 101'i bayan 106'sı erkek olan 207 üniversite okuyan öğrenci katılmış ve çalışma sonunda erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin bayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Baş-Aslan, 2003).

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini araştırdıkları çalışmada 250 beden eğitimi ve spor öğretmenini incelenmiştir. Çalışma sonunda % 41,6'sının hiç fiziksel aktivite yapmadığı, % 41,6'sı orta düzeyde fiziksel aktivite yaptığı minimal aktif ve % 16,8'i yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığı sonucuna ulaşılmış ve öğretmenlerin yaptıkları fiziksel aktivitenin yeterli olmadığı bir yaşam tarzı sürdürdüklerini tespit etmişlerdir (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 547 bayan 496 erkek toplam 953 öğrenci üzerinde yaptığı ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz davranışlarının değişimlerini incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeylerini %24,8'i yüksek, %59,9'u orta %15,3'ü ise düşük olarak tespit etmiş ve öğrencilerin sağlıklı yaşam için yeterli olan fiziksel aktivite düzeyinin altında olduğunu tespit etmiştir (Cengiz, 2007).

Yapılan bir araştırmada öğretmenlik bölümü okuyan öğrencilerin yaşam kalitelerini ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Öğrencilerin yaşam kalitelerini belirlemek amacıyla Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu Yaşam Kalitesi ölçeğinin – Kısa Formunu (WHOQOLBREF) kullanmış fiziksel aktiviteyi belirlemek amacıyla ise Uluslararası Fiziksel Aktivite ölçeği (IPAQ) kullanmıştır. Çalışma sonunda öğrencilerin

yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Tekkanat, 2008).

Yapılan bir araştırmada öğretmenlerin yaş, cinsiyet ve bdi incelediği ve 286 öğretmen üzerinde yaptığı çalışmada deney grubunun %17,1'inin hiçbir fiziksel aktivite yapmadığı %63,9'unun ise fiziksel aktivite yapma miktarlarının en alt düzeyde yani düşük olduğu %19'unun ise fiziksel aktiviteyi yeterli düzeyde yaptığı sonucuna varmıştır (Şanlı, 2008).

Bir doktora çalışmasında üniversite düzeyindeki öğrencilerin spor yönlü fiziksel aktivite katılımları ile yaşam kalitesinin akademik başarıları ile sosyalleşme değişkenleri üzerindeki etkisini incelemiştir. 2. ve daha üst sınıfta okuyan 1057 gönüllü öğrenciyi incelemiş ve çalışmanın sonunda fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında, sosyalleşme ve akademik başarı arasında pozitif yönlü bir kolerasyon bulmuştur (Yıldırım, 2015).

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları, uygulama akışı ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

#### **3. 1. Araştırma Modeli**

Araştırmada var olan durumu tespit etmeyi hedefleyen betimsel yöntem ve tarama içeren yöntem kullanılmıştır. Betimsel araştırmalarda, var olan durumların daha önceki durumlarla ve şartlarla ilişkilerini inceleyerek, durumlar arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlar (Kaptan, 1993). Tarama modelleri ise daha önce gerçekleşmiş veya hala devam eden durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2012).

Çalışma kuramsal ve uygulamalı olmak üzere iki aşamadan oluşmuştur. Çalışmanın birinci aşamasında, Fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili alan yazın taranıp ulaşılabilen çalışmalar incelenerek kuramsal çerçeve hazırlanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında ise konu ile ilgili daha önce kullanılmış olan ölçeklerden en uygun olanı tespit edilip beden eğitimi öğretmeni adaylarından veri toplanmıştır.

#### **3. 2. Araştırma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında 5 farklı üniversitede (Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Giresun Üniversitesi, Ordu Üniversitesi, Gümüşhane Üniversitesi) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubu 667'si (%69,6) erkek, 291'i (30,4) kadın olmak üzere toplam 958 öğrenciden oluşmaktadır.

#### **3. 3. Verilerin Toplanması**

Ekonomik olması, uygulanma açısından, farklı yerlerde olup ve yoğun kitlelerden kısa sürede bilgi toplama olanağı sunduğu için araştırmanın gerçekleştirilmesinde birincil kaynak araştırmaları içinde bulunan anket yöntemi verileri toplamak için seçilmiştir. Araştırmada verileri toplanmak için 2 adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Demografik bilgileri ve akademik başarısını (Genel Not Ortalamaları) tespit etmek için 'Kişisel Bilgi Formu' Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geçerlilik güvenilirlik çalışmasını Öztürk (2005) tarafından yapılan 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu

(International Physical Activity Questionnaire Short Form [IPAQ]) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

### **3. 3. 1. Veri Toplama Araçları**

Bu bölümde, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgilere yer verildi (Bkz. Ek 1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları).

#### **3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan 'Kişisel Bilgi Formu', araştırmaya konu olan Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri hakkında bilgi toplamak amacıyla cinsiyet, yaş, ikamet ettiği yer, sınıf, akademik genel not ortalaması, lisanslı spor branşı, milli sporcu olma durumu, gelir durumu, anne eğitimi durumu, baba eğitim durumu bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

#### **3. 3. 1. 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (Kısa)**

Craig ve diğerleri (2003) Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (Kısa) (IPAQ) 15-65 yaş gurubundaki deneklerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek için geliştirilmiştir. IPAQ, uluslararası alanda 1 günde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteyi kişisel olarak inceleyerek bireylerin aktivite düzeyleri geçerli, güvenilir ve aralarında çıkarım yapılabilecek düzeyde bilgi edinmeyi sağlayacak anket geliştirmiştir. Bu IPAQ kullanılabilir hale getirmek amacıyla ilk çalışmalar 1998 de Cenevrede yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmaları anketin geçerlilik ve güvenilirliğini tespit etmek amacıyla yapılan 12 farklı ülke uygulanan çalışmalar izlemiştir. Elde edilen bulguların bireylerin toplum içerisinde fiziksel aktiviteye katılım miktarlarını, düzeylerini tespit edeceğini ayrıca farklı toplumlar için farklı ortamlarda kullanılabileceğini tespit edilmiştir (Tekkanat, 2008). Ülkemizde Öztürk 2005 yılında üniversite düzeyinde okuyan gençlere ayrıca Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Tarafından 2007 yılında IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik tespit etmek amacıyla çalışmalar yapılmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Günde kaç dakika fiziksel aktivite yapıldığına dair MET değeri ( istirahat anında tüketilen oksijen miktarı katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir değere ulaşılmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyleri, inaktif olan (<600 METdk/ hafta), minimal düzeyde olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve yüksek olan (>3000 MET-dk/hafta) biçiminde katagorize edilmiştir (Craig vd., 2003).

*IPAQ anketinin puanlaması ve skorlaması:* Kısa form (7 soru), yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturmada geçirilen süre farklı bir soru olarak sorulmaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir.

Bu hesaplamalardan, *MET-dakika* olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımından hesaplanmaktadır. MET-dakika skorları 60 kilogramlık bir kişinin kilokalori değerlerine göre belirlenmiştir. Kilokaloriler, takip eden eşitlikten hesaplanabilir:

$MET-dk \times (kişinin \ vücut \ ağırlığı \ kg / 60 \ kilogram)$ .

IPAQ verilerinin hesaplamalarını yapmak için aşağıdaki MET değerleri kullanılmaktadır:

1. Yürüme aktivitelerini = 3.3 MET
2. Orta şiddetli fiziksel aktivite miktarlarını = 4.0 MET
3. Şiddetli fiziksel aktivite miktarlarını = 8.0 MET.

Örneğin, bir haftada 2 gün, günde ise 35 dakika yürüyüş yapan bir bireyin MET-dk/ puanı;

$x \ 35 \times 2 = 231 \ MET-dk/ \ hafta$  formülü ile hesaplanmaktadır. MET hesabından elde edilecek puanların hepsi toplanarak en sonunda katagorize edilerek bir veriye ulaşılmaktadır.

MET değerlerini katagorize ederek sınıflarken daha önce tespit edilen üç fiziksel aktivite seviyesi vardır. Bunlar

1. En alt düzey inaktif
2. Orta düzey minimalaktif
3. Üst düzey çok aktif (sağlıklı yaşam için tercih edilen)

Şekilde katagorize edilmiştir. Bu seviyeler elde edilen MET değerleri sonucunda katagorize edilmiştir.

*IPAQ anketinin kategorisel sınıflandırılması:*

*Inaktif (Kategori 1):* Fiziksel aktivitenin en alt seviyesidir. Minimal düzeyi sağlayamayacak kadar düşük MET değerine sahip katılımcıların olduğu gruptur.

- a) Fiziksel olarak aktif olmayan (<600 METdk/ hafta)

*Minimal Aktif (Kategori 2):* Aşağıdaki kriterden herhangi birini tanesi karşılayan 'minimal aktif' olarak katagorize edilmektedir.

- a) Yoğun Şiddetli aktivitenin, haftada 3 gün, ortalama bir günde en az 20 dakika yapılması veya

- b) 5 ve üzeri gün orta şiddet içeren fiziksel aktivite veya yürümenin günde en az 30 dakika yapılması veya,
- c) Minimum en az 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin birleşimi.
- d) Aktivite düzeyi (600-3000 MET-dk/hafta)

Yukarıdaki belirtilen maddelerden herhangi birtanesini karşılayan kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri minimal olduğu gösterilmiştir. (günlük neredeyse bir saat yürüyüşe denk gelir).

*Yeterince Aktif (Kategori 3):* Minimum halk sağlığı fiziksel aktivite önerilerini geçen insanlar için 'çok aktif' ayrı bir kategori olarak hesaplanmıştır. Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat veya daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili yararların sağlanmasında gereken aktivite düzeyidir. Kategori 3 aktivitenin daha yüksek eşliğinde yer alır ve alt populasyon grubundaki farklılığın ayırt edilmesi için yararlıdır.

Çok aktif olarak sınıflandırmak için iki kriter vardır:

- a) Minimum en az 1500 MET-dk/haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite veya,
- b) Minimum en az 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin kombinasyonu.
- c) fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan (>3000 MET-dk/hafta)

*IPAQ Oturma Sorusu:*

IPAQ oturma sorusu ek bir belirleyicidir. Fiziksel aktivitenin skorlamasının bir parçasında yer almaz. Oturma verisi ortanca ve çeyrekliklerle rapor edilmektedir. Sedanter (oturma) davranışlar üzerine az veri vardır ve kategorisel seviye olarak gösterilen kabul edilmiş bir eşik değeri yoktur (Öztürk, 2005)

### **3. 3. 2. Veri Toplama Süreci**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, 2016-2017 eğitim öğretim yarıyılında gerekli kurumlardan izinlerin alınmasından sonra kurumun yöneticisinin bilgisi dâhilinde derslere bizzat girilerek katılımcılara uygulanmıştır.

### **3. 4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizine başlanmadan, öncelikle veri setindeki kayıp değerler ve uç değerler incelenmiştir. Yapılan incelemede veri setindeki kayıp veri oranının %5'in altında olduğu görülmüştür. Bu nedenle kayıp veriler veri setinden çıkarılmamış, seri ortalaması



yoluyla tamamlanmıştır. Bununla birlikte uç değer olduğu tespit edilen iki gözlem veri setinden çıkarılmıştır.

Verilerin analizinde hangi tekniklerin kullanılacağını belirlemek amacıyla verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Bu amaçla çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite ve akademik ortalama değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri +1,5 ile -1,5 arasında yer aldığından (bkz. Tablo 2) verilerin normal dağılıma sahip olduğu değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Bununla birlikte çoklu karşılaştırmalara ilişkin analizlerde, herhangi bir gruptaki gözlem sayısının 30'un altında olduğu durumlarda non-parametrik testler kullanılmıştır. Veri analiz teknikleri olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri, Bağımsız t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin diğer bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Faktör	Değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	667	69,6
	Kadın	291	30,4
Sınıf	1	485	50.6
	2	101	10.5
	3	352	36.7
	4	20	2.1
İkamet Yeri	Aile evi	335	35
	Devlet yurdu	172	18
	Özel yurt	113	11.8
	Öğrenci evi	338	35.2
Branş	Yok	163	17
	Futbol	190	19.8
	Hentbol	73	7.6
	Voleybol	108	11.3
	Atletizm	24	2.5
	Basketbol	58	6.1
	Diğer	342	35.7
Milli	Evet	108	11.3
	Hayır	850	88.7
Gelir	500 TL'den az	387	40.4
	500- 1000 TL	280	29.2
	1001- 1300 TL	150	15.7
	1301- 1500 TL	45	4.7
	1501 TL ve üzeri	96	10
Anne	Okuryazar değil	170	17.7
	Okuryazar ilkokul mezunu değil	99	10.3
	İlkokul mezunu	384	40.1
	Ortaokul mezunu	173	18.1
	Lise mezunu	102	10.6
Baba	Yüksekokul/fakülte	30	3.1
	Okuryazar değil	38	4
	Okuryazar ilkokul mezunu değil	88	9.2
	İlkokul mezunu	282	29.4
	Ortaokul mezunu	286	29.9
Lise mezunu	188	19.6	
Yüksekokul/fakülte	76	7.9	

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların 667’si (%69,6) erkek, 291’i (30,4) kadın olmak üzere toplam 958 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma kapsamındaki öğrencilerden 485’i birinci sınıfta, 101’i ikinci sınıfta 352’si üçüncü sınıfta, 20’si dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcılar 335’i aile evinde, 172’si devlet yurdunda, 113’ü özel yurttta, 338’i öğrenci evinde ikamet etmektedir. Katılımcıların 163’ü hiçbir spor branşına sahip değil iken, 190’ı futbol, 73’ü hentbol, 108’i voleybol, 58’i basketbol, 342’si ise diğer spor branşları ile ilgilenmektedir. Katılımcıların 108’i milli sporcu iken, 850’si milli sporcu değildir. Katılımcıların 387’si 500 TL’den az, 280’i 500-1000 TL, 150’si 1001-1300 TL, 45’i 1301-1500 TL, 96’si 1501 TL ve üzeri gelir durumuna sahiptir. Katılımcıların 170’inin annesi okuryazar değil iken, 99’u okuryazar ilkokul mezunu değil, 384’ü ilkokul mezunu, 173’ü ortaokul mezunu, 102’si lise mezunu, 30’u yüksekokul/fakülte mezunu eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların 38’inin babası okuryazar değil iken, 88’i okuryazar ilkokul mezunu değil, 282’si ilkokul mezunu, 286’sı ortaokul mezunu, 188’i lise mezunu, 76’sı yüksekokul/fakülte mezunu eğitim seviyesine sahiptir.

#### 4. 2. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik ortalamalarına ve Met-dakika skorlarına ilişkin ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	N	Minimum	Maximum	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Met-dakika	958	120	9800	2208.09	1836.94	1.17	1.468
Akademik ortalama	958	.75	3.81	2.51	.66	-.09	-.840

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların akademik not ortalamalarının ortalaması 2.51 (Ss.=.66) olup, akademik ortalamaları 75 ile 3.81 arasında değişmektedir. Son olarak fiziksel aktivite puanlarının ortalaması 2208.09 (Ss.=1836.94); puan aralığı ise 120-9800’dür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin frekansları ve yüzdeleri Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Düzey Frekans ve Yüzdeleri

Faktör	Değişken	f	%
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	285	29.7
	Minimal Aktif	340	35.5
	Çok Aktif	333	34.8

Tablo 3'de görüldüğü üzere katılımcıların Yapılan Frekans analizi sonucunda katılımcıların 285'i (%29,7) inaktif, 340'ı (%35,5), minimal aktif, 333 (%34,8), çok aktif fiziksel aktivite düzeyine sahiptir.

#### 4. 3. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki ANOVA yöntemi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Akademik Başarının Gruplar Arası ANOVA Değerleri

		ANOVA Sonuçları						
Fiziksel Aktivite Grup		Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
İnaktif	2110.46	Gruplar arası	221.39	2	110.69	539.562	.000	İnaktif-Minimal-Çok Aktif
Minimal	2334.58							
Çok Aktif	2390.77	Gruplar içi	195.92	955	.205			
	1760.44							
	2157.13	Toplam	417.31	957				

\*p <0.05 \*\*p<0.01

Katılımcıların akademik ortalamaları yapılan anova analizi sonucunda fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $S(2,957)=539,562$ ,  $P<0,005$ ). Daha sonra yapılan post hoc testi yapılmış olup bu elde edilen sonucun hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda minimal aktif olan grubun inaktif ve çok aktif olan gruplara göre akademik başarılarının istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4. 4. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Cinsiyet Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Bağımsız t Testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 5'te özetlenmiştir.

Tablo 5. Fiziksel Aktivite Düzeyinde Cinsiyete Dayalı Farklılıklar

Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Erkek	667	2397.32	1935.48	5.38	.000
Kadın	291	1774.36	1503.72		

\*p <0.05 \*\*p<0.01

Tablo 5'te görüldüğü üzere erkeklerin Met-dakika skorlarının ortalaması (ort=2397.32) kadınların ortalamasından (ort=1503.72) daha yüksektir. Yapılan t testi sonucunda iki grup arasında gözlenen bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t= 5.38, p<.001$ ). Bu sonuç erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla fiziksel aktivitede buldukları anlamına gelmektedir.

#### 4. 5. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Yaş Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6. Fiziksel Aktivite Düzeyinde Yaşa Dayalı Farklılıklar

Yaş	Ort	Varyansın Kaynağı	ANOVA Sonuçları					Anlamlı Fark
			KT	Sd	KO	F	p	
17-19	2141.21	Gruplar arası	68350.41	3	227831.80	.675	.568	
20-22	2264.16							
23-25	2195.62							
26 ve üzeri	1870.56	Gruplar içi	32224.27	954	337791.01			
		Toplam	417.31	957				

Tablo 6'da görüldüğü üzere Yapılan analiz sonucunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F_{3,957} = .675, p=.568$ ).

#### 4. 6. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde İkamet Yeri Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ikamet ettikleri yere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İkamet Yerine Dayalı Farklılıkları

Betimsel İstatistikler			ANOVA Sonuçları					Anlamlı Fark	
İkamet	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F		p
1.Aile evi	335	2465.40	Gruplar arası	3.89	3	1.30	3.88	.009	1>2 1>3
2.Devlet Yurdu	172	2023.44							
3.Özel Yurt	113	1918.03							
4.Öğrenci Evi	338	2144.00	Toplam	3.23	957				

\*p <0.05 \*\*p<0.01

Tablo 7’de görüldüğü üzere öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ikamet ettikleri yere bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{3,957}=3.88$ ,  $p<.01$ ). Yapılan ANOVA analizinde grupların varyanslarının homojen olmadığı belirlendiğinden gözlenen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Tamhane’s T2 testi kullanılmıştır. Buna analizin sonucuna göre ailesinin yanında kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri devlet yurdunda ve özel yurttaki kalınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna karşın diğer grupların fiziksel aktivite düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

#### 4. 7. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde sınıf değişkenine bağlı olarak farklılaşma olup olmadığı Kruskal Wallis-H testi ile incelenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıkları

Sınıf	N	Ort	Ss	Sıra Ort.	$X^2$	p	Anlamlı Fark
1	485	2242.17	1808.37	482.03	3.603	.308	-
2	101	1794.92	140.37	432.56			
3	352	2289.74	1987.97	490.56			
4 ve üzeri	20	2030.95	1489.24	460.53			

Tablo 8’de görüldüğü üzere öğrencilerin Met-dakika skorlarının sınıflarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $X^2=3.603$ ,  $p>.05$ ). Buna göre birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin benzer fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları ifade edilebilir.

#### 4. 8. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Spor Branş Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf değişkenine dayalı farklılıkları Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Spor Branşlarına Dayalı Farklılıkları

Branş	N	Ort	Ss	Sıra Ort.	$X^2$	p	Anlamlı Fark
1. Yok	163	1234.17	1199.10	318.40	89.745	.000	2>1, 2>4, 3>1, 3>4, 3>5, 3>7, 4>1, 5>1, 6>1, 7>1
2 .Futbol	190	2606.06	1973.39	540.06			
3 Hentbol	73	3047.58	1769.46	625.05			

Tablo 9'un devamı

4. Voleybol	108	2022.29	1718.89	455.98
5. Atletizm	24	2029.79	1611.07	469.77
6. Basketbol	58	2596.76	1993.55	553.16
7. Diğer	342	2277.25	1861.37	487.18

\*p &lt;0.05 \*\*p&lt;0.01

Tablo 9'da görüldüğü üzere öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin branşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $X^2=89.745$ ,  $p<.001$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için gruplar ikili olarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalarda, sayının 30'un altında olduğu atletizm grubunun yer aldığı analizlerde Mann-Whitney U Testi, diğer gruplara ilişkin karşılaştırmalarda ise Bağımsız t Testi kullanılmıştır. Bu analizlerin sonuçlarına göre futbol branşındakilerin fiziksel aktivite düzeyleri branşı olmayanlara ( $t=8.01$ ,  $p<.001$ ) ve voleybol branşındakilere ( $t=2.67$ ,  $p<.01$ ) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Hentbol branşındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri branşı olmayan ( $t=7.97$ ,  $p<.001$ ) öğrencilerin yanı sıra voleybol ( $t=3.89$ ,  $p<.001$ ), atletizm ( $U=546,50$ ,  $p<.01$ ) ve diğer ( $t=3.24$ ,  $p<.01$ ) branşlardaki öğrencilerden daha yüksektir. Bunların yanı sıra branşı olmayan öğrencilere kıyasla voleybol ( $t=4.14$ ,  $p<.001$ ), atletizm ( $U=1245,50$ ,  $p<.01$ ), basketbol ( $t=4.90$ ,  $p<.001$ ) ve diğer branşlardaki ( $t=7.58$ ,  $p<.001$ ) öğrenciler daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahiptir.

#### 4. 9. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Milli Olma Durumuna Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin milli sporcu olup olmamalarına dayalı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız t Testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Fiziksel Aktivite Düzeyinde Milli Olma Durumuna Dayalı Farklılıklar

Milli Olma	N	Ort.	Ss.	t	p
Evet	108	2770.19	2052.82	3.06	.003
Hayır	850	2136.67	1796.44		

\*p &lt;0.05 \*\*p&lt;0.01

Tablo 10'da görüldüğü üzere milli sporcu olan ve olmayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak için yapılan t testi sonrasında, milli olan ve olmayanların fiziksel aktive düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $t=3.06$ ,

$p < .01$ ). Buna göre milli olanların fiziksel aktivite düzeyleri (ort.=2770.19) milli olmayanlardan (ort.=2136.67) daha yüksektir. Dolayısıyla, milli sporcuların milli olmayan akranlarına kıyasla daha fazla fiziksel aktivitede buldukları ifade edilebilir.

#### 4. 10. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Gelir Durumuna Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin gelirlerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Fiziksel Aktivite Düzeyinde Gelir Durumuna Dayalı Farklılıklar

Betimsel İstatistikler			ANOVA Sonuçları						Anlamlı Fark
Gelir	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	
500 TL'den az	387	2110.46	Gruplar arası	2.24	4	5610370.81	1.68	.155	-
500- 1000 TL	280	2334.58							
1001- 1300 TL	150	2390.77	Gruplar içi	3.21	953	3364959.25			
1301- 1500 TL	45	1760.44							
1501 TL ve üzeri	96	2157.13	Toplam	3.22	957				

Tablo 11'de görüldüğü üzere ANOVA testi sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin gelirlerine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $F_{4,957}=1.68$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuçlar, farklı gelir seviyesindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, başka bir anlatımla öğrencilerin fiziksel aktivitede bulunma düzeylerinin gelirlerine bağlı olarak değişkenlik göstermediği anlamına gelmektedir.

#### 4. 11. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Anne Eğitim Durumu Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.



Tablo 12. Fiziksel Aktivite Düzeyinde Anne Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklar

Betimsel İstatistikler			ANOVA Sonuçları					Anlamlı Fark	
Anne Eğitim	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F		p
1.Okuryazar değil	170	1765,12	Gruplar arası	7.20	5	1.44	4.34	.001	4>1 5>1 6>1
2.Okuryazar ilkokul mezunu değil	99	2143,32							
3.İlkokul mezunu	384	2176,22	Gruplar içi	3.16	952	3316446.44			
4.Ortaokul mezunu	173	2370,73							
5.Lise mezunu	102	2737,85	Toplam	3.23	957				
6.Yüksekokul/ Fakülte	30	2600,77							

\*p <0.05 \*\*p<0.01

Tablo 12'de görüldüğü üzere yapılan ANOVA testi sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{5,957}=4.34$ ,  $p<.01$ ). Yapılan homojenlik testi sonucunda grupların varyanslarının homojen olmadığı tespit edildiğinden farkın kaynağını belirlemek için Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Buna göre, anne eğitim durumuna göre gözlenen bu farklılık annelerinin eğitim durumu ortaokul, lise ve yüksekokul/fakülte mezunu kategorilerinde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri anne eğitim durumu okuryazar değil katagorisinde olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinden daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

#### 4. 12. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinde Baba Eğitim Durumu Değişkenine Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin babalarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 13'de özetlenmiştir.

Tablo 13. Fiziksel Aktivite Düzeyinde Baba Eğitim Durumuna Dayalı Farklılıklar

Betimsel İstatistikler			ANOVA Sonuçları					Anlamlı Fark	
Anne Eğitim	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F		p
1.Okuryazar değil	38	1766,61	Gruplar arası	5.7 8	5	1.16	3.4 8	.00 4	3>2, 4>2, 5>2, 6>2,
2.Okuryazar ilkokul mezunu değil	88	1567,98							

Tablo 13'ün devamı

Betimsel İstatistikler			ANOVA Sonuçları					Anlamlı Fark
Anne Eğitim	N	Ort.	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	
3.İlkokul mezunu	284	2207,46	Gruplar içi	3.1 7	952	3331169. 70		
4.Ortaokul mezunu	286	2259,32						
5.Lise mezunu	188	2463,80	Toplam	3.2 3	957			
6.Yüksekokul/ Fakülte	76	2346,99						

\*p <0.05 \*\*p<0.01

Tablo 13'te görüldüğü üzere öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin babalarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{5,957}=3.48$ ,  $p<.01$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre babalarının eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve fakülte/yüksekokul mezunu kategorisinde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin baba eğitim durumu okuryazar ilkokul mezunu değil kategorisinde yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde elde edilen bulgular ile birlikte incelenen literatür tartışılıp yorumlanmıştır. Bu araştırma beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu kullanılmış ve bunun yanında akademik başarılarını ölçmek amacıyla akademik not ortalamaları istenmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemi "Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?" şeklindedir. Yapılan Frekans analizi sonucunda katılımcıların 285'i (%29,7) inaktif, 340'ı (%35,5) minimal aktif, 333'ü (%34,8) çok aktif fiziksel aktivite düzeyine sahiptir (Tablo 3).

Türkiye'de Fiziksel aktivite düzeyini inceleyen çalışmalar az olmakla birlikte son yıllarda bu çalışmalara önem vermeye başlanmıştır (Arslan, Koz, Gür ve Mendeş, 2003). Çalışmada incelenen öğrencilerin buldukları bölüm fiziksel aktivitenin yoğun olduğu uygulama dersleri içermesine rağmen denekler inaktif, minimal aktif, çok aktif katagorilerinde hemen hemen eşit dağılmışlardır.

Fiziksel aktivite düzeyindeki artış bireylerin yaşayabileceği birçok hastalığın önlenmesinde önemli bir etkisi vardır (Kriska ve Caspersen, 1997b). Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde olan genel artış onların genel sağlıklarında etkili olacaktır. Yapılan bir araştırmada üniversitede öğretim üyesi olan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile sağlık problemleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve fiziksel aktivite yapma oranlarının yetersiz olduğunu tespit etmiş en fazla katılım gösterilen yürüme aktivitesine bile %48 gibi düşük bir oran ile katılım sağlandığını, bunun yanında sağlık problemi yaşayan öğretim üyelerinde %80'inin de sağlık problemleri ile sıkça karşılaştığını tespit etmiştir (Arslan vd., 2003). Öğretim elemanları üzerinde yaptığı bir araştırmada ergenlik çağıdaki fiziksel aktiviteleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktiviteleri karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların %69,5'i hiçbir fiziksel aktivite yapmadığı (inaktif), %16,5'i orta şiddette fiziksel aktivite yaptığı (minimal aktif), %14'ü ise yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığını (çok aktif) ve fiziksel aktivitenin çocukluk dönemlerinden başlayarak yetişkinliğe kadar düşerek bu sonuca ulaştığını tespit etmiştir (Memiş, 2003).

Yayımlanan bir rapora göre ABD'de yaşayan yetişkinlerin %25'inin yüksek şiddette egzersiz ile uğraştıkları, %15'inin orta ve düşük düzeyde egzersiz yaptığı %40'ının ise egzersiz yapmadığı sonucuna varılmıştır (USDHHS, 1996).

Çalışmada incelenen öğrencilerin buldukları bölüm fiziksel aktivitenin yoğun olduğu uygulama dersleri içermesine rağmen denekler inaktif düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerin sayısı azımsanmayacak kadar fazladır.

Araştırmanın ikinci alt probleminde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların akademik not ortalamaları yapılan Anova analizi sonucunda fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $S(2,957)=539,562$ ,  $P<0,005$ ). Daha sonra yapılan post hoc testi yapılmış olup bu elde edilen farklılığın hangi gruptan olduğunu tespit etmek için çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda minimal aktif olan grubun inaktif ve çok aktif olan gruplara göre akademik başarılarının istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu anlamlı farklı öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin bilişsel süreçlere olan olumlu etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 4).

Akademik başarı ve fiziksel aktivite arasında güçlü bir etkileşim olduğu düşünülmektedir (Shephard ve Curricular, 2007). Yapılan bir araştırmada 147 8. sınıf öğrencisinin fiziksel uygunluk ve akademik başarılarını incelenmiş ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin düşük yönde pozitif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bilgin, 2017). Fiziksel aktiviteye katılımın zekâ düzeyi ile akademik başarıya olan etkisinin değerlendirildiği bir çalışma fiziksel aktivite yapma oranlarının zekâ ve akademik başarıya olumlu yönde etkisi olduğunu tespit etmiştir (Makrygianni ve Reed, 2010). Bunun yanı sıra fiziksel aktivite yönünden aktif olan öğrencinin okuma puanlarının, matematik puanlarının daha yüksek olduğu ve dil becerilerinin diğer akranlarına göre daha iyi olduğu tespit etmiştir (Hines, 2001).

Kantomaa ve diğerleri (2013) akademik başarıyla çocukluk çağında olan motor becerilerin ilişkilerini inceleyen 16 yaşındaki çocukların incelendiği çalışmaya 8.061 çocuk katılmıştır. Deneklerin 8 yaş motor becerileri ailelerinden ve sınıf öğretmenlerinden alınmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarıları ise araştırmacılar tarafından ölçülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyleri tespiti için bisiklet ergonometresi kullanılmış akademik başarıları ise ders notları ile tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise çocukluk döneminde motor becerileri yüksek olan deneklerin akademik başarılarında yüksektir ayrıca diğer bir sonuç ise fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocukların akademik başarılarını da yüksek bulmuşlardır.

Fiziksel aktivite ve spor teknolojik gelişmelerle hareketsiz bir yaşama sürüklenen bireyler için çok önemli bir işleve sahiptir. Bu yüzden bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve spor alışkanlıklarının artırılma yönünde yapılan çalışmalar yoğunlaşmıştır. Dünya genelinde birçok ülkede bireyler yeterli düzeyde fiziksel aktivite ve spor yapmaması

önemli bir sorundur. Bu nedenle ulusal ve uluslararası düzeyde halk sağlığı koruması için çalışan kurumların önemli bir işlevini ortaya çıkarmıştır. Amerikan Spor Hekimleri Birliği'ne (ACSM) göre her yetişkin günlük ortalama orta şiddette 30 dakika süre ile fiziksel aktivite yapması gerektiğini savunmuştur (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu, 2006).

Kesitsel ve boylamsal yönden incelenen Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada araştırma sonuçlarında pozitif yönde ilişki bulunsa da (Morales, Gonzalez, Guerra, Virgili ve Unnithan, 2011; Reed vd., 2010) daha çok detay içeren ve daha iyi analiz edilmiş çalışmalara ihtiyaç vardır. Literatürde denek gruplarının rastgele seçildiği çalışmaların yokluğu, çalışmada yer alan kontrol ve deney grubunda yer alan deneklerin sayısının yetersiz olması örneklem grubun veya katılımcı grubun özelliklerinin yeterince iyi analiz edilmemesi gibi yetersizlikler bulunmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyleri bireylerin gelişimlerine büyümelerine, vucut genel sağlığına, olan etkisi yapılan araştırmalarca bulunmuş ayrıca bilişsel düzeye ve fonksiyonlara yaptığı pozitif yönlü etki tespit edilmiştir. Bunlara rağmen yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyinin, sıklığının, süresinin ve gerçekleştiği zamanın akademik başarıya etkisi henüz net değildir. Bu konuda yapılan araştırmalarda üzerinde durulması gereken çok fazla etkileyici etmen vardır. Çünkü bu etkileci etmenler aktivite düzeyini etkileyebileceği gibi akademik başarı düzeyinde etkileyecektir. Bu etmenler, yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik durum vb. etmenlerdir (Davis vd., 2011). Fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarıya olan etkisi daha fazla ayrıntıyla araştırılmalıdır. Literatür incelendiğinde yüksek fiziksel aktivite düzeyinin öğrenme yaşantılarına, bilişsel fonksiyonlara ve akademik başarı düzeyine olumsuz etkisi olduğunu gösteren bir çalışma yoktur.

Ayrıca düzenli egzersizin gençler ve çocuklar üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada ise katılımcıların öz saygılarının, stress ve kaygı bozukluklarının fiziksel aktiviteleri ile aralarında ilişki olduğunu tespit etmiş ve bu parametrelerinde akademik başarıyla olan ilişkisine vurgu yapmıştır (Ekeland, 2004). Diğer bir araştırmacı ise okul müfredatlarında bulunan beden eğitimi ve spor dersinin sınıf notları ile pozitif yönde ilişki olduğunu savunmuştur (Shepard, 1996). Araştırmamız bu çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Literatürde fiziksel aktiviteyle bireylerin enerji mekanizmaları arasında olan ilişkinin yanı sıra bilişsel düzey ve beyin fonksiyonlarını arttırdığını tespit eden çalışmalarda yer almaktadır (Coe vd., 2006; Cotman ve Berchtol, 2002; Hilman vd., 2008).

Fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalarda ise ilişki bulunamamıştır (Dağlı, 2012). Raustorp, Pangrazi ve Stahle (2004) yapmış oldukları "Güneydoğu İsveç'te Okul Çocukları Arasındaki Fiziksel aktivite

Seviyeleri ve Beden Kitle İndeksi” isimli çalışmada 7-14 yaş aralığındaki çocukları incelemişler pedometre ölçüleriyle alınan fiziksel aktivite düzeyleri ile Beden Kitle Endeksi (BKI) karşılaştırılmış ve aralarında bir ilişki bulamamışlardır (Raustorp, Pangrazi ve Stahle, 2004).

1999 yılında New Jersey de 177 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada 15 dakika süren fiziksel aktivite sonrasında uygulanan ders sonunda yapılan dikkat test puanları karşılaştırıldığında 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin test puanlarının üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını gözlemişlerdir (McNaughte ve Gabbara, 1999). Yaptığımız araştırma bu çalışmalar ile paralellik göstermemektedir.

Araştırma sonuçlarındaki bu tutarsızlığın ise bireylerin bilinçsizce spor yapmasından, ölçüm araçlarından sosyo ekonomik durumdan, bireylerin psikolojilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde bulunan birçok çalışma sporun okul başarısına etkisi olduğunu tespit etmiş ve yapılan bu spor aktivitelerinin ne düzeyde yapılması gerektiğini etkinlikler yapılırken hangi şiddette olması gerektiğine dair hiçbir veri bulunamamıştır. Fiziksel aktivite düzeyi minimal düzeyde olan beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik başarılarının artacağı düşünüldüğünden KPSS sınavından atanma oranlarının da artacağı da düşünülmektedir. Ayrıca Akademik başarıları yüksek beden eğitimi öğretmenlerinin okullarda verdiği eğitim kalitesinin artacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt probleminde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "cinsiyet" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki incelenmiştir. Yapılan t testi sonucunda iki grup arasında gözlenen bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t=5.38$ ,  $p<.001$ ). Bu sonuç erkek beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kadın beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarına oranla daha fazla fiziksel aktivitede buldukları tespit edilmiştir (Tablo 5).

“7-11 yaş arası çocuklarda sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek için okul temelli müdahalenin etkisi” isimli çalışmada erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyi adımlarını ile, kız çocukların fiziksel aktivite düzeyi adımlarını karşılaştırdıklarında erkeklerin kızlardan daha yüksek bir değere sahip olduğu tespit etmişlerdir (Gorely, Nevil, Morris, Stensel ve Nevill, 2009). Diğer bir çalışmada ise ilköğretim çağındaki çocuklarda erkeklerin günlük yaptıkları fiziksel adım düzeyleri kızların günlük fiziksel adım düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur (Cox, Schofield, Greasley ve Kolt, 2004). Leslie ve diğerleri (1999) Avustralya’da yaptıkları 2729 üniversite okuyan öğrenci üzerinde çalışılan araştırmada aktif olmayan kız öğrenci oranının (%47) aktif olmayan erkek öğrenci (%32) oranından daha yüksek bulunmuştur.

Bir diğer çalışma ise 23 ülkede okuyan üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kadın öğrencilerin fiziksel aktivite

düzeylerinden yüksek olduğu bulmuşlardır (Haase, Steptone, Sallis, Wardle, 2004). Erkek katılımcıların tüm eğitim dönemlerinde bayanlara göre düzenlenen spor faaliyetlerine daha fazla katıldığını tespit etmiş, ayrıca ilköğretim, lise ve üniversite okudukları dönemlerde de erkek katılımcıların bayanlara göre daha fazla spor aktivitelerine katıldıklarını tespit edilmiştir (Memiş, 2003). Rowe, Van Der, Schuldheisz ve Fox (2004) yaptıkları bir araştırmada lise düzeyinde okuyan erkek öğrencilerin aynı düzeyde olan bayan öğrencilere göre daha fazla okul dışı sportif faaliyetlere katıldıklarını tespit etmişlerdir.

Japonya, Çin ve Singapur'dan gelen araştırmacılar, uluslararası ergen yaşam kalitesini (QOL) karşılaştırmak amacıyla ortak bir proje başlattılar. Ergenler için 70 maddelik Yaşam Kalitesi Anketi (QOLQA) Japonya ve Çin'de geliştirildi ve değerlendirildi. Toplamda, 12-15 yaşları arasındaki 1114 Japon ve 613 Çinli ortaokul öğrencisi anketi tamamladı. Çalışma sonuna göre erkek katılımcıların fiziksel aktivite oranları bayan katılımcıların fiziksel aktivite oranından yüksek olduğu tespit edilmişlerdir (Wang, Matsuda, Ma ve Shinkfuku, 2000). Trakya Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi isimli çalışmada 560 öğretim elemanı incelenmiş olup çalışma sonunda erkek öğretim elemanlarının fiziksel aktivite yapma oranları kadın öğretim elemanlarının fiziksel aktivite yapma oranından yüksek olduğu tespit etmiştir (Musaoğlu, 2008). Tudor-Locke, Aninsworth, Adair ve Popkin (2003a) 14-16 yaş aralığındaki gençler üzerinde yaptığı bir araştırmada okul dışında erkekler kızlara oranla daha fazla spor ve egzersiz yaptıklarını tespit etmişlerdir. Çalışmamız bu çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Ayrıca "Çocukların sağlıkla ilgili fiziksel aktiviteleri"(Riddoch ve Boreham 1995), "Okul Çocuklarında Fiziksel ve Sedanter Aktivite 5-8. Sınıflarda: Bogalusa Kalp Çalışması" (Myers, Strickmiller, Webber ve Berenson, 1996), "Gençlik Cinsiyetinde ve Sınıf Düzeyinde Değerlendirmelerde Fiziksel Aktivite Yoğunluğu Öz-Raporu" (Crocker ve Faulkner, 1999), "Yetişkinlerin Fiziksel Aktiviteye Katılımı: Gözden Geçirme Ve Güncelleme" (Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown, 2002) çalışmaları ile aynı doğrultudadır.

Araştırmanın dördüncü alt probleminde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "yaş" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F(3, 957) = .675, p = .568$ ).

Hallal, Victora, Wells ve Lima (2003) yaptıkları UFAA'yı kullandıkları çalışmada 20-70 yaş aralığında 3182 kişiyi incelemişler ve çalışmaya katılanların %41'inin inaktif olduğu ve bu grubun %38'ini 20-29 yaş aralığında kişiler oluşturmuştur.

Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde fiziksel aktivite düzeyi yaşam kaygısı, sağlık problemleri, sosyo ekonomik, durumlar gibi faktörlerden pozitif yönde etkilenecek genelde üniversite çağında bulunan 20'li yaş gruplarında daha fazla görülmektedir. Çalışmamızın araştırma grubundaki katılımcıların yaş aralığı bu grupta yer aldığından anlamlı düzeyde farklılık çıkmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın beşinci alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "ikamet yeri" değişkenine göre fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ve ikamet yeri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $F_{3,957}=3.88$ ,  $p<.01$ ). Hangi gruplar arasında ilişki olduğunu tespit etmek için Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Sonuç olarak ailesinin yanında kalan beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri devlet yurdunda ve özel yurttaki kalanlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın ailelerinin yanında yaşayan öğretmen adaylarının sosyo ekonomik durumlarının devlet yurtlarında ve özel yurtlarda kalan öğrencilere göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 7).

Araştırmanın altıncı alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "sınıf" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Met-dakika puanlarının sınıf düzeyinde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $X^2=3.603$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuca göre beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sınıfsal düzeyde benzer fiziksel aktivite oranlarına sahip oldukları söylenebilir (Tablo 8).

Yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının iletişim becerisi ve yaşam tatminleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada 4. Sınıftaki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinde düşüş olduğu sonucuna varılmış ve bunun nedeni ise öğrencilerin hazırladıkları KPSS olduğu dair vurgu yapılmıştır (Fişne, 2009). Çalışmamız bu çalışma ile paralellik göstermemesinin nedeni araştırma grubunun beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerden oluştuğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "branş" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin branşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $X^2=89.745$ ,  $p<.001$ ). Bu analizlerin sonuçlarına göre futbol branşındakilerin fiziksel aktivite düzeyleri branşı olmayanlara ( $t=8.01$ ,  $p<.001$ ) ve voleybol branşındakilere ( $t=2.67$ ,  $p<.01$ ) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Hentbol branşındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri branşı olmayan ( $t=7.97$ ,  $p<.001$ ) öğrencilerin yanı sıra voleybol ( $t=3.89$ ,  $p<.001$ ), atletizm ( $U=546.50$ ,  $p<.01$ ) ve diğer ( $t=3.24$ ,  $p<.01$ ) branşlardaki öğrencilerden daha yüksektir. Bunların yanı sıra branşı olmayan öğrencilere kıyasla voleybol ( $t=4.14$   $p<.001$ ), atletizm



( $U=1245.50$ ,  $p<.01$ ), basketbol ( $t=4.90$ ,  $p<.001$ ) ve diğer branşlardaki ( $t=7.58$ ,  $p<.001$ ) öğrenciler daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahiptir (Tablo 9).

"Yaygın Olan Spor Branşlarının Seçilme Nedenlerini Etkileyen Faktörler" isimli çalışma da katılımın daha fazla olduğu branş futbol olarak tespit etmiştir (Ateş, 2012). Branşlaşma düzeyinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde futbol ve branşlarında fiziksel aktivite düzeyin yüksek derecede pozitif çıkmasını katılımın en çok sağlandığı branş olması sporda meslek gruplarından ülkemizde ve dünyada en çok tercih edilen branş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "milli olma" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Milli sporcu olan ve olmayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak için yapılan t testi sonrasında, milli olan ve olmayanların fiziksel aktive düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $t=3.06$ ,  $p<.01$ ). Buna göre milli olanların fiziksel aktivite düzeyleri (ort.=2770.19) milli olmayanlardan (ort.=2136.67) daha yüksektir. Dolayısıyla, milli sporcuların milli olmayan akranlarına kıyasla yaptıkları işin profesyonel spor olmasından ötürü daha fazla fiziksel aktivitede buldukları ifade edilebilir (Tablo 10).

Araştırmanın dokuzuncu alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "aylık gelir durumu" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin gelirlerine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $F_{4,957}=1.68$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuçlar, farklı gelir seviyesindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, başka bir anlatımla öğrencilerin fiziksel aktivitede bulunma düzeylerinin gelirlerine bağlı olarak değişkenlik göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 11).

Araştırmanın onuncu alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "anne eğitim durumu" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{5,957}=4.34$ ,  $p<.01$ ). Buna göre, anne eğitim durumuna göre gözlenen bu farklılık anneleri ortaokul, lise ve yüksekokul/fakülte mezunu olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anneleri okuryazar olmayan öğrencilerden daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Elde edilen bu sonuca göre eğitim seviyesi yüksek anneler çocuklarını spora yönlendirdiği düşünülmektedir (Tablo 12).

Araştırmanın onbirinci alt problemde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının "baba eğitim durumu" değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin babalarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $F_{5,957}=3.48$ ,  $p<.01$ ). Elde edilen bulgular göre babaları ilkokul, ortaokul, lise ve fakülte/yüksekokul mezunu olanların fiziksel aktivite

düzeylerinin babaları okuryazar olup ilkokul mezunu olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonua göre eğitim seviyesi yüksek babalar çocuklarını spora yönlendirdiği düşünölmektedir (Tablo 13).



## 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarıyla ilişkili olduğundan bahsetmekte fakat fiziksel aktivitenin hangi düzeyinin etkili olduğuna dair yeterli araştırma yoktur. Literatürdeki söz konusu eksikliği beden eğitimi ve spor öğretmen adayları fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkisi incelendi.

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayanılarak sonuçlar özetlenmiştir.

### 6. 1. Sonuçlar

1. Çalışma kapsamındaki Beden eğitimi ve spor Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri %29,7 inaktif, %35,5 minimal aktif ve %34,8 çok aktif olarak üç dağılım göstermiştir.
2. Katılımcıların BESYO'da okumalarına rağmen inaktif fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrenci oranı çok yüksektir.
3. Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında ilişki vardır.
4. Fiziksel aktivite düzeyi minimal aktif (orta düzey) olan bireylerin akademik başarıları daha yüksektir.
5. Çok aktif ve inaktif fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin akademik başarıları düşüktür.
6. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri bayanların fiziksel aktivite düzeylerinden yüksektir
7. Sınıf seviyesinde fiziksel aktivite düzeyleri benzer düzeylere sahiptir.
8. Ailesinin yanında yaşayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yüksektir.
9. Lisanslı sporcu olanların fiziksel aktivite düzeyleri diğer bireylere göre daha yüksektir.
10. Fiziksel aktivite düzeyinin en yüksek olduğu spor branşı futboldur.
11. Anne ve baba eğitim durumu fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki vardır.
12. Milli sporcu olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri çok yüksektir.
13. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları gelir durumlarına göre değişmektedir.
14. Anne ve baba eğitim durumu fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkilidir.

### 6. 2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarına ve araştırmacının kazandığı deneyimlere dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

### **6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri minimal aktif düzeyde olacak şekilde eğitim öğretim programı yapılması gerektiği düşünülmektedir
2. Fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan bayan beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri artırılması gerektiği düşünülmektedir.
3. Okullarda öğrenciler fiziksel aktiviteye teşvik etme amacıyla spor takımları artırılmalı ve farklı branşlarda spor takımları kurulmalı öğrenciler kendi ilgi alanına yönlendirilmeli ve fiziksel aktivite yapma oranları artırılması gerektiği düşünülmektedir
4. Gelir seviyesi düşük bireyler için fiziksel aktivite yapabilecekleri alanlar kurulmalı ve maliyetlerinin en aza indirilmesi gerektiği düşünülmektedir.
5. Fiziksel aktivite düzeyi düşük beden eğitimi öğretmen adayları lisanslı spor yapabilecekleri bir branşa yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.
6. Milli eğitim bakanlığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre okuldaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini minimal düzeye çıkaracak beden eğitimi ve spor derslerini artıracak programlar planlayabilir.

### **6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Çalışmadan sonucunda elde edilen bulguların daha net ve daha güvenilir olması amacıyla fiziksel aktivite anketi kullanmak yerine deneysel çalışmalar uygulanabilir.
2. Çalışmamız sadece üniversite düzeyindeki öğrencilere yapılması araştırmanın sınırlıkları içerisinde. Farklı yaş kategorilerinde aynı çalışmanın yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
3. Araştırmada kullanılan ölçek veya benzer ölçekler kullanılarak farklı yaş kategorilerindeki öğrenci gruplarına uygulanarak fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı ilişkisi araştırılabilir.
4. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yakından ilişkili beden eğitimi spor ve uygulamalı dersler düşünüldüğünde eğitim öğretim programları nasıl düzenlenmesi gerektiğine yönelik çalışmalar yapılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Açak, M., İlkın, A. ve Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Malatya: Sezer Ofset.
- Akbal, M. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Akın, Y. (2004). *Gürbüz ve yavuz evlatlar*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Alpkaya, U. ve Mengutay, S. (2004). Fiziksel aktivitenin reaksiyon sürecinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 49-57.
- Alpman, C. (1972). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmen ve öğrencileri için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mendeş, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4), 249-258.
- Artuksi, E. (2003). *Okul başarısızlığı*. <http://www.egitirim.gen.tr/tr/index.php/arsiv/sayi-1-10/sayi-4-kuresellesme-ve-egitim-kasim-2003/46-okul-basarisizligi> adresinden 05.02.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Atalay, A. (2007). Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Dönemi'nde sporda batılılaşma hareketleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 30-35.
- Bal, E. Y. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ballantine, R. J. (1981). *What the research says: About the correlation between athletic participation and academic achievement*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 233 994).
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y., ...Strong, W. B. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 237-246.
- Barbara, B. L. and Grady, M. L. (2007). *From first-year to first-rate: Principals guiding beginner teachers*. USA: Corwin Press.

- Baş-Aslan, U. (2003). *Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayhan, P. (1999). Çocuğun okul başarısını etkileyen etmenler. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, 1(10), 6–12.
- Bilgin, E. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Blakemore, C. L. (2003). Movement is essential to learning. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(9), 22-25.
- Bunker, L. K. (1998). Psycho-physiological contributions of physical activity and sports for girls. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(2), 1-10.
- Burgaz, B. (2002). Kalabalık sınıf nitelikli öğretmen. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 420, 25-27.
- Burton, N. W. and Turrel, G. (2000) Occupation, hours worked, and leisure time physical activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681.
- Büyükkaragöz, S. ve Çivi, C. (1999). *Genel öğretim metotları*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Carr, H. (2001). *Physical Activity and Health: The benefits of physical activity on minimising risk of disease and reducing disease morbidity and mortality*. Wellington: Hillary Commission.
- Carter, V. and Good, E. (1973). *Dictionary of education*. New York: Mcgraw Hill.
- Casperen, C. J., Powell, K. E. and Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. and Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Coe, D., Pivamik, J. and Womack, C. (2006) Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515-1519.
- Cohen, D., Scott, M., Wang, F. Z., McKenzie, T. L. and Porter, D. (2008). School design and physical activity among middle school girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(5), 719-731.
- Cotman, C. W. and Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301.

- Cox, M., Schofield, G., Greasley, N. and Kolt G. S. (2004) Pedometer steps in primary school-aged children: A comparison of school-based and outof-school activity. *Sports Medicine*, 34(1),1-8.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ...Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire (IPAQ): A comprehensive reliability and validity study in twelve countries. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Crocker, P. R. E. and Faulkner, R. A. (1999). Self-report of physical activity intensity in youth gender and grade level considerations. *Avante-Gloucester*, 5(3), 43-51.
- Çakıroğlu, B. (1986). *Antrenör sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Çelik-Kayapınar, F., Çelik, F. ve Pepe, K. (2011, Eylül). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları*. 20. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultay'ında sunulan bildiri, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Çoban, B. ve Ünveren, A. (2007) *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dağlı, U. Y. (2012). Çocukların ilkökul birinci sınıfa başlama yaşına göre üçüncü sınıf başarılarının incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 291-302.
- Darst, P. W. and Pangrazi, R. P. (2009). *Dynamic physical education for secondary school students* (6th ed.). San Francisco: Pearson Education.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, P. H., Austin, B. P., Miller, P. H., Yanasak, N. E., ...Naglieri, J. A. (2011). Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized, controlled trial. *Health Psychology*, 30(1), 91-98.
- Demirel, Ö., Seferoğlu, S. S. ve Yağcı, E. (2004). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Demirhan, G. (2003). Dünyada beden eğitimi öğretmeni yetiştirme. *Çağdas Eğitim Dergisi*, 300, 13 – 22.
- Demirhan, G., Açıkada, C. and Altay, F. (2001). Students perceptions of physical education teacher qualities. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 3(1),16-18.
- Devlet Planlama Teşkilatı [DPT]. (1994). *Yedinci beş yıllık kalkınma çevre özel ihtisas komisyonu raporu*. Ankara: DPT Yayınları.

- Doğan, M. (2006). *Erkek adölesanların beslenme ve fizik aktivitenin kemik gelişimine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duman, G. (2015). *Beden eğitimi ve oyun*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Dwyer, T., Coonan, W., Leitch, D., Hetzel, B. and Baghurst, R. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiology*, 12(3), 308-313.
- Encyclopedia on National Education Systems [Eurydice]. (2013). *Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor: Avrupa Komisyonu/EACEA/ Eurydice raporu*. Lüksemburg: AB Yayın Ofisi.
- Erdoğdu, Y. (2006). Yaratıcılık ile öğretmen davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(5) 95-106.
- Erkal, M. (1986). *Sosyolojik açıdan spor*. Ankara: Der yayınları.
- Erkal, M. E., Güven, O. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Ertürk, S. (1986). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Yelkentepe Yayınları.
- Erwin, H., Fedewa, A. and Ahn, S. (2012). Student academic performance outcomes of a classroom physical activity intervention: A pilot study. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 4(3), 473-487.
- Fedewa, A. and Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 82(3), 521-535.
- Fidan, N. ve Erden M. (1987). *Eğitime giriş*. Ankara: Alkım Yayınevi.
- Fink, J. and Siedentop, D. (1989). The development of routines, rules and expectations at the start of the school year. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8(3), 198-212.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kayseri.
- Francis, K. T. (1999). Status of the year 2000 health goals for physical activity and fitness. *Physical Therapy*, 79(4), 405-414.
- Gallahue, D. L. and Donnelly, F. C. (1996). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gardner, H. (2004). *Zihin çerçeveleri: Zekâ kuramı* (E. Kılıç, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.



- Gorely, T., Nevill, M. E., Morris, G. J., Stensel, D. J. and Nevill, A. (2009). Effect of a school-based intervention to promote healthy lifestyles in 7-11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(5), 1-12.
- Green, A. L. (2000). *The perceived motivation for academic achievement among african american college students* (Unpublished master's thesis). The Florida State University, Florida.
- Guttek, G. L. (2006). *Eğitime felsefi ve ideolojik yaklaşımlar* (N. Kale, Çev.). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Gül, G. K. (2011). *Çocuklar ve spor*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Güven, N. M. (2005). *Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Güven, Ö. (1996). Türkiye'de Cumhuriyet Dönemi'nde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 70-82.
- Haapala, E. (2012). Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents: A systematic review. *Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk*, 4(1), 147-155.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. and Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182–190.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. and Lima, R. C. (2003). Physical inactivity: Prevalence and associated variables in brazilian adults. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35(11), 1894–1900.
- Harmandar, I. H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Hashim, H. A., Freddy, G. and Rosmatunisah, A. (2012). Relationships between negative affect and academic achievement among secondary school students: The mediating effects of habituated exercise. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(7), 1012-1019.
- Haskell, W. L. and Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.
- Hilland, T. A., Stratton, G., Vinson, D. and Fairclough, S. (2009). The physical education predisposition scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sport Sciences*, 27(14), 1555-1563.
- Hillman, C., Erickson, K. I. and Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.

- Hillman, C. H., Castelli, D. and Buck, S. (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function. in healthy preadolescent children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 37(11), 1967-1974.
- Hillman C., Kamijo K. and Scudder M. (2011). A review of chronic and acute physical activity participation on neuroelectric measures of brain health and cognition during childhood. *Preventive Medicine* 52(1), 21-28.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E. and Kramer A. F. (2009) The effect of a cute tread mill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3),1044–1054.
- Hines, S. A. (2001). *Physical fitness, academic achievement and attitudes toward physical activity among fifth grade elementary school students* (Unpublished doctoral dissertation). Northern Arizona University, Arizona.
- Hollar, D., Messiah, S. E., Lopez-Mitnik, G., Hollar, T.L., Almon, M. and Agatston, A.S. (2010). Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in lowincome elementary school children. *American Journal of Public Health*, 100(4), 646-653.
- Hünük, D. ve Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti'nde spor*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kallis, S. (1996). *Fitnes ve spor* (B. Tuncer, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpaa, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., ...Tammelin, T. (2013). Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America*, 110(5), 1917-1922.
- Karaca, A. (1998). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1-2-3-4),17-28.
- Karaca, A. (2000). Ankara ilinde çalışan bireylerin bedensel etkinlik düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 11–19.
- Karagül, T. (1993). *Beden eğitimi öğretim yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Kaya, M. (1998). *Benliğin gelişimi ve kendini gerçekleştirme*. İstanbul: Ensar Yayın Grubu.

- Kaya, Y. K. (1984). *İnsan yetiştirme düzenimiz: Politika, eğitim, kalkınma*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Keşke, G. (2007). *İlköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve karşılaştıkları sorunlar (Gaziantep ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de Spor*. Ankara: Kendi Yayınları.
- Knopp, L. and Leonard, P. H. (1968). *Teaching physical education secondary schools*. New York: Hill Book Co.
- Koç, N. (1981) *Liselerde öğrencilerin akademik başarılarının değerlendirilmesi uygulamalarının etkililiğine ilişkin bir araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Kramer, A., Colcombe, S., McAuley, E., Scalf, P. ve Erickson, K. (2005). Fitness, aging and neurocognitive function. *Neurobiology of Aging*, 26(1), 124-127.
- Kriska, A. M. and Caspersen, C. J. (1997). Introduction to collection of physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29(3), 5-9.
- Kriska, A. M. and Caspersen, C. J. (1997). A collection of physical activity questionnaire for health-related research. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 29(6), 201-205.
- Kuşçu, E. (2006). *Ortaöğretimde okuyan sporcu öğrencilerin, ideal beden eğitimi öğretmeni profilini algılayabilme düzeyleri (Konya ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuter, M. ve Öztürk, F. (1999). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Küçük, V. ve Koç H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 131-141.
- Küçükahmet, L. (2001). *Öğretimde planlama ve değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S. and Sjöström, M. (2009). Associations between physical activity, fitness and academic achievement. *Journal of Pediatrics*, 155(6), 914-918.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F. and Lo, S. K. (1999). Insufficiently active australian college students: Perceived personal, social and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28(1), 20–27.
- Makrygianni, M. K. and Reed, P. A. (2010). A meta-analytic review of the effectiveness of behavioural early intervention programs for children with Autistic Spectrum Disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(4), 577- 593.

- Martinez, B. (2001). *Okulda başarısız çocuğun eğitimi* (O. Arıkdal, Çev.). İstanbul: Gendaş Yayınları.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2000). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmalar rehberi*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2001). *Çağdaş öğretmen profili*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2007). *Mesleki eğitim ve öğretim sistemini geliştirme projesi: Çocuk gelişimi ve eğitimi, psikomotor gelişim*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Morales, J., González, L. M., Guerra, M., Virgili, C. and Unnithan, V. (2011) Physical activity, perceptualmotor performance and academic learning in 9-to-16-years-old school children. *International Journal of Sport Psychology*, 42(4),401-415.
- Musaoğlu, Z. (2008). *Trakya Üniversitesi öğretim elemanlarının sağlıkla ilintili yaşam kalitesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Myers, L., Strickmiller, P. K., Webber, L. S. and Berenson, G. S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: The Bogalusa heart study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(7), 852-859.
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden eğitimi dersi genel esasları ve planlaması denetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- O'Connor, J., Alfrey, L. and Payne, P. (2012). Beyond games and sports: A socio-ecological approach to physical education. *Sport, Education and Society*, 17(3), 365-380.
- Onur, B. (Ed.). (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Orhan, R. ve Yoncalık, O. (2016). Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 353-376.
- Öksüzoğlu, P. (2009). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yeterlik algıları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özgür, İ. (2004). *Engelli çocuklar ve eğitimi*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Özgüven, İ. E. (1998). *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Padem Yayınları.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.

- Öztürk, G. F. (2002, Kasım). *Öğrencilerin gelişiminde müziğin etkisi*. 1. Uluslararası Avrupa'da ve Türk Cumhuriyetlerinde Müzik Kültürü ve Eğitimi Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi Müzik Bölümü, Ankara.
- Peters, A. (2011). The selfish brain: Competition for energy resources. *Germany, American Journal of Human Biology*, 23(1), 29–34.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3), 236-240.
- Rahimi-Asiabi, S. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Raustorp, A., Pangrazi, R. and Stahle, A. (2007). Physical activity level and body mass index among schoolchildren in south-eastern Sweden. *Acta Paediatr*, 93(3), 400-404.
- Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. and Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: A preliminary investigation. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 343-351.
- Richards, J., Doherty, A. and Foster, C. (2015). Is the current focus of the global physical activity recommendations for youth appropriate in all settings. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(7), 901–903.
- Riddoch, C. J. and Boreham, C. A. G. (1995). The health- related physical activity of children. *Sports Medicine*, 19(2), 86-102.
- Rowland, P. W. and Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children: A close look. *Pediatrics*, 93(4), 669–672.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. and Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975.
- Sallis, J. F. and Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. London: Sage Publications.
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A. and Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
- Santiago, J. A., Disch, J. G. and Morales, J. (2012). Elementary physical education teachers' content knowledge of physical activity and health-related fitness. *Physical Educator*, 69(4), 395-412.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34(3), 166–172.

- Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Fil Yayın.
- Shelton, S. (2009). Mind games: Let's play with the evolving association between physical activity and academic achievement. *Virginia Journal*, 30(1), 4-7.
- Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutr Re*. 54(4), 32-36.
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Siedentop, D. (2001). *Introduction to physical education, fitness and sport* (8th ed.) İstanbul: Pandora Yayın.
- Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. and Allegrante, J. P. (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22(1), 70-80.
- Silah, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasındaki süreksiz durumluluk kaygısının yeri ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 102-115.
- Soltz, D. F. (1986). Athletics and academic achievement: What is the relationship?. *NASSP Bulletin*, 70(492), 20-24.
- Sönmez, T. (2001). *Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şen, H. ve Monoz, H. (1995, Eylül). *Alt özel sınıflarda ve bağlı buldukları okullardaki beden eğitimi derslerinin uygulanışı ve beklentilerinin değerlendirilmesine yönelik öğretim modeli*. Uluslararası Engellilerde Spor Eğitimi Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- T.C. Sağlık Bakanlığı [SB]. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.

- Tamer, K. ve Pular, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6), 214–218.
- Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*. Ankara: Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A.(2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2),148-159.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Telema, R., Yang, X., Laakso, L. and Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317-323.
- Telford, R. D., Cunningham, R. B., Telford, R. M. and Abharatna, W. P. (2012). Determinants of childhood adiposity: Evidence from the Australian look Study. Retrieved November 21, 2012, from <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0050014>.
- Telford, R. D., Cunningham, R. B., Telford, R. M. and Abharatna, W. P. (2012). Schools with fitter children achieve better literacy and numeracy results: Evidence of a school cultural effect. *Pediatric Exercise Science*, 24(1), 45-57.
- The Department of Health and Human Services [USDHHS]. (1996). *Physical Activity and Health: Surgeon general's report on nutrition and health*. New York: Publication Office.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. and Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.
- Topkaya, İ. (2012). *İlköğretim birinci kademedeki (1-5. sınıf) beden eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. and Brown, W. (2002). Correlates of adults participation in physical activity: Review and update. *Medicine Science Sport Exercise*, 28(6), 507-512.
- Trudeau, F. and Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 507-512.
- Tudor-Locke, C., Neff, L. J., Ainsworth, B. E., Addy, C. L. and Popkin, B. M. (2002). Omission of active commuting to school and the prevalence of children's health-

related physical activity levels: The Russian longitudinal monitoring study. *Child Care Health and Development*, 28(6), 507- 512.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (1977). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK]. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

Uluğ, F. (1990). *Okulda başarı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Updike, A. and Johnson, P. B., (2007). *Principles of modern physical education health reaction*. New Jersey: Holt Renehard and Winston Holt Publishing.

URL-1, [https://www.ktu.edu.tr/dosyalar/78\\_00\\_00\\_e37ea.pdf](https://www.ktu.edu.tr/dosyalar/78_00_00_e37ea.pdf) Karadeniz Teknik Üniversitesi ön lisans ve lisans programlarında başarı notunun değerlendirilmesine dair senato tarafından belirlenen usul ve esaslar. 22 Mart 2018.

URL-2, <https://uzem.omu.edu.tr/wp-content/uploads/baqil-degerlendirme.pdf> Ondokuz Mayıs Üniversitesi bağıl değerlendirme yönergesi. 22 Mart 2018.

URL-3, [http://oidb.giresun.edu.tr/fileadmin/user\\_upload/dosyalar/08.pdf](http://oidb.giresun.edu.tr/fileadmin/user_upload/dosyalar/08.pdf) Giresun Üniversitesi önlisans ve lisans eğitim-öğretim ve sınav yönetmeliği. 22 Mart 2018.

URL-4, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2007/08/20070821-7.htm> Ordu Üniversitesi önlisans ve lisans eğitim-öğretim ve sınav yönetmeliği. 21 Ağustos 2007.

URL-5, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2011/12/20111229-7.htm> Gümüşhane Üniversitesi önlisans ve lisans eğitim-öğretim ve sınav yönetmeliği. 29 Aralık 2011.

Ünlü, H. ve Kalemoglu, Y. (2011). Academic self-efficacy of Turkish physical education and sport school students. *Journal of Human Kinetics*, 27, 190-203.

Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M. and Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *British Medical Journal*, 335(5), 703-707.

Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Wald, A. (2010). *Relation of key health-promoting behaviors with self-rated health and academic performance in collage students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Miami Health System, Miami.

Wang, X., Matsuda, N., Ma, H. and Shinkfuku, N. (2000) Comparative study of quality of life between the Chinese and Japanese adolescent populations. *Phychiatry Clin Neurosci*, 54, 147-52.

Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51(1), 5-23.



- Welk, G. J., Corbin, C. B. and Dale, D. (2000). Measurement issues in the assesment of physical activity in children. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, 71(2),59–73.
- Wilde, B. E., Corbin, C. B. and Le Masurier, G. C. (2004). Free living pedometer step counts of high school students. *Pediatric Exercise Science*, 16(1), 44-53.
- Wolman, B. (1973). *Dictionary of behavioral science*. New York: Van Nostrand Company.
- World Health Organization [WHO]. (1997). *Programme on mental health- division of menthal health and prevention of substance abuse*. Geneva: Revised Edition.
- Yaprak, Y. (2004). Obez bayanlarda aerobik ve kuvvet çalışmasının oksijen kullanımına ve kalp debisine etkileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 73-80.
- Yarar, B. (2014). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e geçiş süreci ve erken Cumhuriyet Dönemi Türkiye'sinde modern sporun kuruluşu. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 301-317.
- Yavaş, M. ve İlhan, A. (1996). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. İstanbul: Melisa Yayıncılık.
- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk eğitimi el kitabı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yıldız, D. (1979). *Türk spor tarihi*. İstanbul: Eko Matbaası.
- Zorba, E. (2006). *Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Zorba, E. (2010). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları*. <https://slideplayer.biz.tr/slide/2924442/> adresinden 02.07.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Zorba, E. (2010, Ocak). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Zorba, E., Ziyagil, M., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukısa, Ş., Torun, K. ve Özdağ, S. (1995). 12–15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Bilim ve Teknoloji Futbol Dergisi*, 40(3),17-22.



## **8. EKLER**

## Ek 1. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

**FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ**

Elinizdeki Anket Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi isimli tez çalışmasında kullanılacaktır. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından doğru yanıtlar vermeniz gerekmektedir. Bu çalışmadan elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağını belirtir, sağlayacağınız katkılar için teşekkür ederim.

**Okt. Erkut Okan AKSU**

**1. Cinsiyetiniz?** a) Bay b) Bayan

**2. Yaşınız?** a) 17-19 b) 20-22 c) 23-25 d) 26 ve üstü

**3. İkamet ettiğiniz yer?** a) Aile evi b) Devlet yurdu c) Özel yurt d) Öğrenci evi

**4. Sınıfınız?** a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 ve üstü

**5. Akademik genel not ortalamanız?** .....

**6. Lisanslı spor branşınız?** .....


**7. Millî sporcu musunuz?** a) Evet b) Hayır

**8. Gelir durumunuz?** a) 500 TL'den az b) 500-1000 TL c) 1001 TL- 1300 TL  
d) 1301 TL- 1500 TL e) 1501 TL ve üstü

**9. Annenizin öğrenim durumu nedir?**  
a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar ilkökul mezunu değil c) İlkokul mezunu  
d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f)Yüksekokul/Fakülte mezunu  
g) Lisansüstü eğitim mezunu (Y.Lisans/Doktora)

**10. Babanızın öğrenim durumu nedir?**  
a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar ilkökul mezunu değil c) İlkokul mezunu  
d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f)Yüksekokul/Fakülte mezunu  
g) Lisansüstü eğitim mezunu (Y.Lisans/Doktora)

**Arka Sayfaya Gidiniz.**



## Ek 1'in devamı

## ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığımız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığımız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığımız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada \_\_\_ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3. soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada \_\_\_ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5. soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada \_\_\_ gün

Yürümedim. → (7. soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, otururken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde \_\_\_ saat

Günde \_\_\_ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR. KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.

## Ek 2. Bilimsel Çalışma ile İlgili İzinler

T.C. GÜMÜŞHANE  
ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlüğü



GÜMÜŞHANE  
UNIVERSITY  
Rector's Office

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : 64116739-100-E.1454

20/03/2017

Konu : Erkut Okan AKSU'ya Bilimsel  
Çalışma İzni Verilmesi

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İlgi : Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü 10/03/2017 tarihli ve 24129208-25 sayılı yazısı.

İlgi yazınıza istinaden Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi Erkut Okan AKSU'nun bilimsel çalışmasını yapması Müdürlüğümüzce uygundur.  
Bilgilerinize arz ederim.

**e-İmzalıdır**

**Yrd. Doç. Dr. İbrahim CAN**  
Yüksekokul Müdürü

Ek 2'nin devamı



Ordu Üniversitesi - Ordu Üniversitesi  
Rektörlüğü - Genel Sekreterlik  
23.03.2017 10:34  
Sayı: 77158231-044-E-00000073947



T.C.  
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 77158231-044  
Konu : Erkut Okan AKSU

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 10.03.2017 tarihli ve 24129208-25 sayılı yazımız.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Erkut Okan AKSU'nun anket çalışmasını Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerimize uygulaması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Şevket Metin KARA  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Cumhuriyet Yerleşkesi 52200/ORDU  
Telefon:0 452 234 50 10 Fax:0 452 226 52 42  
E-Posta:cigdemkaygusuz@odu.edu.tr

Bilgi için:Çiğdem KAYGUSUZ  
Bilgisayar İşletmeni  
Elektronik Ağ: www.odu.edu.tr

Evrakin elektronik imzalı suretine <https://e-belge.odu.edu.tr/> adresinden 1aa2b0b9-71dd-4dfe-b0f7-e20ed9adec6d kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## 9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı, 1991 yılında Trabzon'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini aynı şehirde tamamladı. Lisans eğitimini 2010-2014 yılları arasında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde tamamladı. 2014 yılında, Trabzon İli Yomra ilçesinde bulunan Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümüne, Okutman olarak; 2017 yılında ise, Yozgat ili Sorgun ilçesinde bulunan Bozok Üniversitesi, Sorgun Meslek Yüksekokulu, Mülkiyet Koruma ve Özel Güvenlik Bölümüne, Öğretim Görevlisi olarak atandı. 2014 yılında KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Araştırmacı evli ve 1 çocuğa sahiptir. TFF C Futbol Antrenörlüğü belgesine sahiptir. Ayrıca 2011 Avrupa Gençlik Olimpik Oyunları Trabzon ve 2016 Okul Sporları Olimpiyatları (Gymnasiade) organizasyonlarında açılış kapanış gösterilerinde dans eğitmeni olarak görev yapmıştır. Orta düzeyde İngilizce bilmektedir.

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

**Adres** : Erkut Okan AKSU, Bozok Üniversitesi, Sorgun Meslek Yüksekokulu  
Sorgun / Yozgat

**E-Posta** : erkutokan.aksu@bozok.edu.tr

**Tel** : (0546) 789 01 12