



T.C.
MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

11-13 YAŞLARI ARASINDAKİ ÇOCUKLARA EGZERSİZ ALİŞKANLIĞI KAZANDIRMA

“Mustafa ATAKAN”

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

“Prof. Dr. Mehmet YALÇINER”

BURDUR-2011



T.C.
MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

11-13 YAŞLARI ARASINDAKİ ÇOCUKLARA EGZERSİZ ALİŞKANLIĞI KAZANDIRMA

“Mustafa ATAKAN”

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

“Prof. Dr. Mehmet YALÇINER”

BURDUR-2011

T.C.
MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**11-13 YAŞLARI ARASINDAKİ ÇOCUKLARA EGZERSİZ
ALİŞKANLIĞI KAZANDIRMA**

“Mustafa ATAKAN”

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

“Prof. Dr. Mehmet YALÇINER”

BURDUR-2011

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Mustafa Atakan tarafından *Prof. Dr. Mehmet Yalçın* yönetiminde hazırlanan *11-13 Yaşları Arasındaki Çocuklara Egzersiz Alışkanlığı Kazandırma* başlıklı tez çalışması jüri üyeleri olarak tarafımızdan okunmuş; kapsamı ve niteliği açısından Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında *Yüksek Lisans Tezi* olarak oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi *16.06.2011*

(imza)

Unvanı, Adı ve Soyadı
Kurumu
Başkan

M. Yalçın
Prof. Dr. Mehmet YALÇINER

(imza)
Unvanı, Adı ve Soyadı
Dr. Harun ŞAHİN
Eğitim Bilimleri Bl.
E.P.O. ABD.

(imza)

Unvanı, Adı ve Soyadı
Kurumu
Jüri

Kadir Pepe
Yrd. Doç. Dr. Kadir PEPE

(imza)

Unvanı, Adı ve Soyadı
Kurumu
Jüri
(5 üyeli jürilerde)

(imza)

Unvanı, Adı ve Soyadı
Kurumu
Jüri
(5 üyeli jürilerde)

ONAY

Bu tez, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu *15.07.2011* Tarih ve *44/2* sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

(imza)

Unvanı, Adı ve Soyadı
Müdür

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Doç. Dr. Atakan ATA

TEŞEKKÜR

Çalışmamda yardımlarını esirgemeyen danışmanım Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Başkanı Prof.Dr. Mehmet YALÇINER hocama, değerli hocalarım Yrd. Doç. Dr. Kadir PEPE'ye, Yrd. Doç. Dr. Süleyman CAN'a, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN'e, Arş. Gör. Özkan ÇELİK'e sonsuz teşekkür ederim.

Yrd. Doç. Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ hocama ve öğrencileri Selim ÇAKMAK, Mürsel SABAZ, Cihangir GÜLTEKİN, Ozan MANZU, Duygu BOZDOĞAN' a çalışmama katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Araştırmaya katılan Bozarmut İlköğretim Okulu öğrencilerine ve başta okul müdür yardımcısı Ahmet YASSALAN hocam olmak üzere çalışmama yardımcı olan tüm okul personeli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

BEYAN

“11-13 Yaşları Arasındaki Çocuklara Egzersiz Alışkanlığı Kazandırma” başlıklı tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Tarih
(İmza)
"Mustafa Atakan"

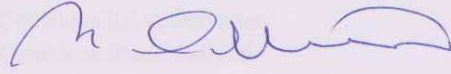
01-08-2011
M. Atakan

ONAY

(imza)

Prof. Dr. Mehmet Yalçın

Danışman



İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK SAYFASI	<i>i</i>
KABUL VE ONAY SAYFASI	<i>ii</i>
TEŞEKKÜR	<i>iii</i>
BEYAN SAYFASI	<i>iv</i>
İÇİNDEKİLER	<i>v</i>
ŞEKİLLER DİZİNİ	<i>vii</i>
TABLolar DİZİNİ	<i>viii</i>
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	<i>x</i>
TÜRKÇE ÖZET	<i>xi</i>
İNGİLİZCE ÖZET (ABSTRACT)	<i>xiii</i>
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Tanımlar	1
1.2. Amaç ve Varsayımlar	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Sağlık ve Egzersiz	5
2.2. Egzersizi Düzenli Yapmanın Yararları	6
2.2.1. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Yükselen Değerler	7
2.3. Egzersiz ve Ölüm Riski	7
2.4. Erken Yaşlarda Egzersiz	8
2.5. Çocuklarda Hareketsel Gelişim Dönemleri	8
2.5.1. 11-13 Yaş Grubu Çocukların Genel Özellikleri	8
2.5.2. 11-13 Yaş Grubu Çocukların İlgi ve İhtiyaçları	9
2.5.3. 11-13 Yaş Grubu Çocukların Beceri Gelişimi	9
2.5.4. 11-13 Yaş Grubu Çocukların Psikomotor Gelişimi	10
3. GEREÇ ve YÖNTEM	12
3.1. Araştırma Modeli	12
3.2. Evren ve Örneklem	12
3.3. Denekler, Araçlar ve Projenin Uygulanışı	12
3.4. Verilerin Toplanması	15
3.5. Verilerin Analizi	15
4. BULGULAR	17
4.1. Katılımcıların Okulda Eğitsel Faaliyetlere Katılım Durumları Dağılımları	17
4.2. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Eğitsel Oyunlara Katılım” Durumları Dağılımları	18
4.3. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	19

4.4. Katılımcıların Okul Dışında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	20
4.5. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	20
4.6. Katılımcıların Okul Dışında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	21
4.7. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	21
4.8. Katılımcıların Okul Dışında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	22
4.9. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	23
4.10. Katılımcıların Okul Dışında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları	23
4.11. Katılımcıların Okulda Spor Takımlarında Oynama Durumları Dağılımları	24
4.12. Katılımcıların Okul Dışında Aileye Yardım Etme Durumları Dağılımları	24
4.13. Katılımcıların Okul Dışında Doğa Sporlarına Katılım Durumları Dağılımları	25
4.14. Katılımcıların Okul Dışında Eğitsel Çocuk Oyunlarına Katılım Durumları Dağılımları	26
4.15. Katılımcıların Okullarında Ders Aralıklarında Oynadıkları Oyunların Süre Dağılımları	26
4.16. Katılımcıların Okul Dışı Zamanlarında Yaptıkları Aktivitelerin Süre Dağılımları	27
4.17. Katılımcıların Okula Ulaşımını Sağlama Dağılımları	28
5. TARTIŞMA	29
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	36
7. KAYNAKLAR	38
8. EKLER	41
8.1 Ek-1: Anket Şeması (örnek)	41
9. ÖZGEÇMİŞ	45

ŞEKİLLER

Şekil 3.1. Çalışma Programı

Şekil 3.2. Uygulama esnasında işlenen konular ve yapılan aktiviteler

TABLÖLAR

- Tablo 4.1.** Katılımcıların Okulda Eğitsel Faaliyetlere Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.2.** Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Eğitsel Oyunlara Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.3.** Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.4.** Katılımcıların Okul Dışında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.5.** Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.6.** Katılımcıların Okul Dışında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.7.** Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.8.** Katılımcıların Okul Dışında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.9.** Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.10.** Katılımcıların Okul Dışında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.11.** Katılımcıların Okulda Spor Takımlarında Oynama Durumları Dağılımları
- Tablo 4.12.** Katılımcıların Okul Dışında Aileye Yardım Etme Durumları Dağılımları
- Tablo 4.13.** Katılımcıların Okul Dışında Doğa Sporlarına Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.14.** Katılımcıların Okul Dışında Eğitsel Çocuk Oyunlarına Katılım Durumları Dağılımları
- Tablo 4.15.** Katılımcıların Okullarında Ders Aralıklarında Oynadıkları Oyunların Süre Dağılımları

Tablo 4.16. Katılımcıların Okul Dışı Zamanlarında Yaptıkları Aktivitelerin Süre Dağılımları

Tablo 4.17. Katılımcıların Okula Ulaşımını Sağlama Dağılımları

SİMGELER VE KISALTMALAR

vs : ve saire

vb : ve benzeri

WHO : World health organization (Dünya sağlık örgütü)

T.C.
MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

11-13 Yaşları Arasındaki Çocuklara Egzersiz Alışkanlığı Kazandırma

“Mustafa Atakan”

Beden Eğitimi ve Spor
Öğretimi Anabilim Dalı

Tez danışmanı

“Prof. Dr. Mehmet YALÇINER”

BURDUR – 2011

ÖZET

İlköğretim çağında öğrenim gören çocukların yaşam kalitelerini artırmak, egzersiz alışkanlıklarını belirleyerek psiko-motor gelişimlerini sağlayıcı bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleriyle ilgili bilinç oluşturmaktır. Çocuğun psiko-motor gelişimi, öğrenmesinin, büyümesinin, gelişmesinin tümü ile ilgilidir. Psiko-motor öğrenme, psiko-motor yeteneklerinin gelişmesine bağlıdır. Çocuğun psiko-motor yetenekleri oyun ortamında daha iyi, daha sağlıklı gelişir. Günümüzde duygusal gelişim ile sosyal gelişimin birbirinden ayrı düşünülemeyeceği görüşü eğitimciler tarafından da paylaşılmaktadır (24). Çeşitliliği ile oyun, çocuğu bedensel, zihinsel yönlerden geliştirir, öğretmen ve arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasına ortam hazırlar. Eğitimin amacı, bireye gereksinim duyduğu bilgi ve beceriyi nerede ve nasıl elde edebileceğini ve devamlı değişen toplum koşullarına uyum sağlayabilmeyi öğretmektir. Bu becerileri kazanmasını istediğimiz bireyin sağlıklı gelişme ve büyümesini sağlarken, yaşlanınca sağlığın bozulmasını önlemek ya da geciktirmek için düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazandırmamız gerekir. Çalışma çocuklara erken yaşlarda egzersiz alışkanlığı kazandırarak daha sağlıklı bir yaşam

sürmeleri amacıyla yapılmıştır. Çalışma deneme modeline göre, öntest sontest kontrol gruplu modelle desenlenmiştir. Öntestleri birbirine yakın olan iki gruptan birine uygulamada bulunularak değişimlemenin etkili olup olmadığı incelenmiştir. Seçkisiz örnekleme yöntemiyle (random) seçilen 18 ve 16 kişilik 2 grup ele alınmıştır. 18 kişilik grup, egzersiz grubunu; diğeri de kontrol grubunu teşkil etmiştir. Her iki gruba da öntest, sontest uygulaması yapılmıştır. Uygulama grubuyla başlangıç tarihinden itibaren haftada 2 saat olmak üzere 4 ay süreyle yani 16 hafta boyunca egzersiz çalışmaları yapılmıştır. Öntestlerden sonra, kontrol grubuna egzersiz uygulanmamıştır. Anket sonuçlarıyla elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edildi. Literatürde bu konuyla ilgili yapılmış çok fazla çalışmaya ulaşılammıştır. Bu alanda bu güne kadar yapılacak olan ilk projelerden birisi olması dolayısıyla bilim dünyasında ayrı bir yeri olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bundan sonra bu alanda yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği ve bazı konuları aydınlatacağı umudu olan bir proje özelliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Alışkanlık, Çocuk oyunları, Egzersiz, Psiko-motor öğrenme.

**T.C.
Mehmet Akif Ersoy University
Institute of Health Science**

Master of Science Thesis

Children Between the Ages of 11-13 to Win the Exercise Habit

“Mustafa Atakan”

**Department of Physical
Education and Sport
Teaching**

Supervisor:

“Prof. Dr. Mehmet YALÇINER”

BURDUR – 2011

ABSTRACT

Primary age children in the study to improve the quality of life, exercise habits and psycho-motor development by identifying their provider of physical, mental, emotional and social development is to create awareness about. The child's psycho-motor development, of learning, growth, development is all about. Psycho-motor learning, depends on the development of psycho-motor skills. The child's psycho-motor skills in the game environment better, develop more healthy. Today, emotional development and social development can not be considered separate opinion is shared by educators (24). Diversity in the game, the child's physical, mental aspects develops, teachers and friends to build healthy relationships with the media are ready. The purpose of education, knowledge and skills that individuals need and where can I obtain and continuously adapt to the changing conditions of society to be able to teach. We want to acquire these skills development and growth, while healthy individuals, to prevent deterioration of aging when health or to delay the habit of regular exercise will have to win. Working with children early in life was to lead a healthier lifestyle by giving the habit of exercise. Working trial according to

the model, pretest posttest control group model. Close to each other in practice one of two groups with pretest effective or not is examined. Random sampling method (random) selected 2 groups of 18 and 16 people were discussed. 18-person group, the exercise group, and the other constituted the control group. Both groups in the pretest, posttest application was made. Group, starting from the date of application, including 2 hours per week for 16 weeks of exercise were carried out for 4 months, ie. After the pretest, the control group applied to exercise. Data from the survey results were analyzed by SPSS package program. Made previously in the literature on this issue, a study is not available. To this day to be held in this area is the first project will be a special place in the world because science is believed. For this reason, then the work to be done in this area will lead to some issues and hope that a project will feature lighting design.

Key Words: Children's games, Exercise, Habits, Psycho-motor learning.

1. GİRİŞ

1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Tanımlar

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali olarak açıklar. Sağlık esasen hayat tarzınız, davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur (27).

Çolakoglu (4) egzersizi, günümüzde sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak kabul edilmektedir. Egzersizle sağlıklı bir yaşam için, egzersiz programları, protokolleri ve değişik yaş gruplarıyla cinsiyetleri büyük önem taşımaktadır.

Çalışmada egzersiz sözcüğü; “bedensel, zihinsel ve ruhsal amaçlı düzenli yapılan aktivitelerdir” şeklinde tanımlanabilir. Seyrek ve Sun (27) çocuk oyunlarının, özgürce yapılan etkinlikler olduğunu ve çocuklara birçok beceri ve alışkanlıklar kazandırdıklarını ileri sürmüşlerdir. Çocuğun psiko-motor gelişimi, öğrenmesinin, büyümesinin, gelişmesinin tümü ile ilgilidir. Psiko-motor öğrenme, psiko-motor yeteneklerinin gelişmesine bağlıdır. Çocuğun psiko-motor yetenekleri oyun ortamında daha iyi, daha sağlıklı gelişir.

Günümüzde duygusal gelişim ile sosyal gelişimin birbirinden ayrı düşünülemeyeceği görüşü eğitimciler tarafından da paylaşılmaktadır. Çeşitliliği ile oyun, çocuğu bedensel, zihinsel yönlerden geliştirir, öğretmen ve arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasına ortam hazırlar (27).

Şahin (28) her toplumun kendine özgü olan gelenekleri, tutkuları ve alışkanlıkları o toplumun genel yapısını belirlediğini ileri sürmüştür. Değişik kültürel özelliklere sahip toplumların, bazı konulara karşı duyarlılıkları da değişiktir. Bu açıdan, uzun yıllardır hangi kültür ortamında hangi sportif etkinlikler gelişmiş ve spor nasıl bir görev üstlenmiş olduklarının yanıtı yine kültür ve spor kurumlarının birbirleriyle olan etkileşimleri sayesinde açıklanabilmektedir.

Koç'a (15) göre spor, yalnızca sağlık ve gelişme için değil, aynı zamanda şahsiyet gelişimleriyle mental sağlıkları açısından da önemlidir. Spor yapan çocuklar

kişisel deneyimlerini, yaratıcılıklarını geliştirir ve sorumluluk duygusu kazanırlar. Yardımlaşma ve işbirliği yapma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir benlik gelişimi sağlarlar.

Haftanın birkaç günü düzenli egzersiz yapan bireyler koroner kalp hastalığı, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, bağırsak kanseri ve kemik erimesi v.b. gibi fonksiyon kaybı ve hastalıklara daha az yakalanma riski taşıyacaklardır. Günlük yaşamında ise daha sağlıklı, daha üretken, hareketli, dinç ve çabuk karar veren bir kişiliğe sahip olacaktır.

Sağlıklı düşünmek, her yönüyle sağlıklı olmakla mümkündür. Ancak, bireylerin beden hareketliliğini engelleyen bir etmen (hastalık, yaralanma vb.) olmadıkça sedanter bir yaşam biçimini seçmeleri sonucu, organizmalarının pek çok fonksiyonunda gerilemeler çıkabilmektedir. Bu konuda çok sayıda ulusal ve uluslararası yayınlar yapılmıştır (8).

İlköğretim çağında öğrenim gören çocukların yaşam kalitelerini artırmak, egzersiz alışkanlıklarını belirleyerek psikomotor gelişimlerini sağlayıcı bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmaktır. Bu projede, bu yaş grubu çocuklarında öncelikle geliştirilmesi gereken yetenek ve becerilerinde uygulanacak öğretim yöntemi, öğrencilerin ilgi, istek ve yeteneklerine uygun çocuk oyunlarından oluşan bir eğitim programıdır.

Günümüze kadar, fiziksel aktivite ve bilişsel performans ilişkisini inceleyen çalışmalarda araştırmacılar temelde iki yöntem kullanmaktadırlar. Birinci yöntem, sedanter bireyler üzerinde bir egzersiz programı uygulayarak onların bilişsel düzeylerini değerlendirmek. İkinci yöntem ise, fiziksel uygunluk düzeyine (düşük-yüksek) bakarak bireylerin bilişsel düzeylerini karşılaştırmak şeklinde yapılmıştır. Her iki yöntemle de elde edilen sonuçlar, fiziksel gelişim düzeyi ile bilişsel performans arasında pozitif bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

Laurin ve arkadaşlarının (16) araştırmalarında, fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin bilişsel düzeydeki azalmanın daha az olduğu ifade edilirken, Oweis ve Spinks'in (25) araştırmalarında fiziksel aktivitenin bilişsel işleve hiçbir katkısının olmadığı belirtilmektedir. Okumiya ve arkadaşlarının (22) araştırmalarına göre egzersizin, bilişsel işlevin bazı alanlarına etkili olduğu, aerobik

egzersizin planlama, programlama ve çalışan hafıza gibi düşünme alanlarını olumlu etkilediğini belirtmişlerdir.

Gutin ve arkadaşlarına göre (9) genel olarak beden hareketsizliği bireylerde fonksiyonel kapasite düşüklüğüne neden olur ve fonksiyonel rezerv önemli ölçüde azalır. Jones'a göre (10) duygusal algılamada azalma olması nedeniyle bazı duyu bozuklukları gelişebilir. Ayrıca anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunların gelişmesine de zemin hazırlar. Kas gücü azalmaya başlar. Örneğin, hiçbir rahatsızlığı olmayan bireyin bir haftalık yatak istirahatinden sonra kas gücünde (el kavrama gücü) % 20 oranında azalma meydana gelir. Kalyon (11) bireyin kas gücünde meydana gelen azalmaya paralel olarak, bireyin dayanıklılığında da azalma olduğunu ileri sürmüştür.

Egzersiz, günümüzde her yaşta ve meslekteki insanlar için sağlıklı yaşamın ana prensibini oluşturmaktadır. Yapılacak bir egzersiz programı, yeterli ve dengeli beden sağlığı ve zindeliği sağlayacaktır.

Kalyon'a göre (11) Çocukların bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimlerinin en hızlı olduğu ayrıca temel alışkanlıklarının kolayca kazandırılabilceği okulöncesi ve ilköğretimin ilk bölümü sağlıklı yaşam için gerekli bilgi, beceri ve davranışları kazandırmaya yönelik olmalıdır. Örneğin, temizlik, diş fırçalama, banyo yapma, çamaşır değiştirme ve egzersiz yapma vb. gibi temel gereksinimler okullarda ve aile içinde öğrenilen ve alışkanlık kazanılan sağlık kurallarıdır. Egzersiz ve sonrasında alınan kısa süreli duşlar vücudun daha güçlü ve daha dayanıklı olmasına yardımcı olur.

1.2.Amaç ve Varsayımlar

Literatürde, ilköğretimde egzersiz yapma alışkanlığı kazandırma üzerine yapılmış pek fazla çalışmaya ulaşılamamıştır.

İnsan hayatında egzersiz yapmanın tartışılmaz bir önemi bulunmaktadır. Egzersiz yapmak bir hobiden ziyade günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası halinde olmalıdır.

11-13 yaşları arasındaki çocukların algılama düzeyleri oldukça yüksektir. Bu yaş grubundaki çocukların gördükleri, duydukları ya da yaptıkları bir olayı

unutmaları mümkün değildir. Bu yaşlarda yaşanan olaylar bir bireyi hayatı boyunca etkileyebilir. Bu sebeple egzersiz yapma alışkanlığı kazanmaları durumunda da hayatlarının bir parçası olan egzersiz uzun yıllar devam ettirerek sağlıklı bir yaşam sürebilirler ve iyi vakit geçirebilirler.

Sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir toplum oluşturmanın ön koşulu, sağlık için yapılacak beden eğitimi etkinliklerinin ilköğretim çağındaki çocuklara aşılardan geçer. Bu, araştırmanın uzak amacını oluştururken; bu amaca ulaşmak için atılacak adımlardan ilköğretim çağındaki çocuklardan başlamak araştırmanın temel amacıdır. İlköğretim çağında öğrenim gören çocukların yaşam kalitelerini artırmak, egzersiz alışkanlıklarını belirleyerek psiko-motor gelişimlerini sağlayıcı bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleriyle ilgili bilinç oluşturmaktır. Projede, bu yaş grubu çocuklarda öncelikle geliştirilmesi gereken yetenek ve becerilerinde uygulanacak öğretim yöntemi, öğrencilerin ilgi, istek ve yeteneklerine uygun çocuk oyunlarından oluşan bir eğitim programı uygulanacaktır. Program uygulama sonuçları düzenli olarak değerlendirilecek ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda çocukların egzersiz yapma alışkanlıklarında meydana gelen gelişmeler izlenecek ve programın etkililiği incelenecektir.

Gelişim psikolojisi alanında yapılan Çukur ve Özgüner'in (5) araştırmalarına göre, çocukluk döneminde kazanılan bilincin ileriki yaş dönemlerini de etkilediğini ortaya koymaktadır.

Literatürde, ilköğretimde egzersiz yapma alışkanlığı kazandırma üzerine yapılmış fazla çalışmaya ulaşamadığından,

- a. Literatürde gözlenen bu boşluğu doldurmak,
- b. İlköğretim okullarımızda beden eğitimi ders programı kapsamında öğrencilere egzersiz yapma alışkanlığı kazandırma çalışmaları yapmak amacıyla planlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlık ve Egzersiz

Asırlar öncesinde ilkel insanların sağlık açısından günümüzdekine benzer problemleri yoktu. Teknolojinin gelişmesine bağlı olarak toplumlarda endüstrileşme ve makineleşmenin olumlu ve olumsuz yönlerini görmemiz mümkündür. Özellikle 20. Yüzyıldaki gelişmeler (televizyon, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) yaşam tempomuzu değiştirmiş ve bu teknolojik ilerlemelerden bedeni faaliyetleriniz azalmış, zihinsel çalışmalarınız fazlalaşmıştır.

Yaşadığımız bu çağda şehirleşme hızla artmış ve buna bağlı olarak da çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemlerle birlikte teknolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik vs.) ortaya çıkmıştır.

Bütün bu değişiklikler nedeniyle bir zamanlar insanoğlunun en büyük sağlık sorunları olan kızamık, sıtma vs. gibi mikrobik hastalıkların yerini başka sağlık problemleri almıştır.

Yıllar önce kişiler fiziksel uygunluk ile sağlık arasında önemli bir bağlantının olduğuna inanırlardı. Bu inanış bugün modern toplumlarda daha da geçerli bir hal almıştır. Bugün fiziksel uygunluğa erişmeye yönelik hareketler, çalışma ve onun yarattığı stres ortamına karşı koyabilmek için yapılabilmektedir.

İnsanın yeryüzünde dinlenmek için değil çalışmak için var olduğu düşünüldüğünde, insan fiziksel uygunluğunu her zaman korumak durumundadır. Bu nedenle fiziksel uygunluk programlarının temel amacı kişinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel dengesini kurmaktır.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. Gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de egzersizdir.

Astrand; çağımız toplumlarının fiziksel uygunluklarını koruyabilmeleri için haftada 4 saatlik egzersizlerin anlamlı bir iyileşme sağladığını göstermiştir.

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını

sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. İçinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye kadar bu yapının gereği olarak insanlar sürekli hareket halinde, pek çok işi yerine getirmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmışlardır. Ancak 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişme göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insan tarafından karşılanırken günümüzde bu oran %1'den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmektedir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar.

Organizmanın yapısına uygun olmayan bu durum, bilinen tüm olumsuz etkilere karşın giderek yaygınlaşmaktadır. Çok kısa mesafelere dahi yürüyerek veya bisikletle gitme alışkanlığının yerini son derece rahat ve konforlu arabalar almış, televizyon seyrederken düğmesine açıp kapama zahmetine dahi katlanmamak için uzaktan kontrol cihazları hizmete sunulmuştur.

Bu durumun ve içinde bulunduğumuz koşulların kaçınılmaz sonucu olarak, hareket azlığına bağlı sağlık sorunları belirmeye başlamış ve hareketsizlik insanı tehdit eden, yaşamı riske sokan bir etken durumuna gelmiştir. Bu riskin ne kadar büyük ve hareketsizliğin ne denli sakıncalı olduğunun en çarpıcı örneğini uzun süre yatağa bağlı kalmak zorunda kalan hastalarda görmek mümkündür. Daha ilk günlerden itibaren bu kişilerin hemen tüm sistemlerinde gerilemeler olmakta bedensel çöküntüyü kısa bir süre sonra ruhsal çöküntü devresi izlemektedir (27).

2.2. Egzersizi Düzenli Yapmanın Yararları

Zorba'ya göre (27) sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışıdaki nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür.

2.2.1. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Yükselen Değerler

İş veriminin artmasına,
Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına,
Daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaşmaya,
Sağlam, canlı, hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye,
Öz saygının geliştirilmesine,
Organizmayı bedensel ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,
Hayata daha mutlu bakmaya
Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,
Kendine güvenin artmasına,
İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur (27).

2.3. Egzersiz ve Ölüm Riski

Egzersiz doğru yapıldığı ve gerekli tedbirler alındığında sağlık açısından yararı vardır. Şüphesiz birçok sportif müsabakada üstün sporcularında kalp krizi sebebiyle öldüğü bir gerçektir. Ancak bu sizi korkutmasın. Çünkü bu tür ölümlerin hemen hemen hepsinde bilinçsizce ve sağlığa zarar verecek yapıda spor anlayışı vardır.

1995 yılında, bir yıl önce buz pateninde dünya şampiyonu olan bir sporcu kalp krizi sonucu ölmüştür. Yine 1995 yılında Avrupa maratonunda genç bir sporcu kalp krizi sonucu yaşamını yitirmiştir.

1984 yılında Amerika'da büyük isim yapmış ve yaşam boyu sporun yaygınlaşmasına katkıda bulunmuş Jim Fixx, 52 yaşında bir koşu esnasında kalp krizi geçirerek ölmüştür. Üstelik bu sporcuların hepsi de haftada 5-6 gün devamlı spor yapan kesimdir.

Bunun tam tersi olarak sporu düzenli yapmayan, aklına estikçe yapan veya gençliğinde aktif sporcu olup, spora uzun süre ara verdikten sonra keyfi yüklenme yapan birçok kişilerde de bu tür ölümün görülmesi egzersizin zararından değil bilinçsiz uygulanmasından kaynaklanmaktadır (27).

2.4. Erken Yaşlarda Egzersiz

Koç'a (14) göre sağlıklı çocuk, bebekliğinden ergenlik çağına kadar bir enerji kúpüdür, büyükler tarafından başka türlü şartlandırılmadıkça, engellenmedikçe... İnsanın hayatında böylesine enerji dolu, böylesine etkin ve binlerce uyarıya tepkide bulunacağı bir başkadevre daha olmayacaktır. Ayrıca kişinin hayatında oyun için ayıracağı böylesine bol zamanı da, belki emeklilik yılları dışında hiç olmayacaktır.

Çocuğun gelişmesi konusunda uzmanlar, bedensel deneyimlerin zenginliği ve sıklığı konusuna büyük önem vermekte ve buna, öğrenmenin başta gelen belirleyicisi gözüyle bakmaktadırlar. Bu görüşü savunan nicelikçi teori, deneyimlerin miktarı ve sayısının öğrenmede baş etken olduğunu kabul etmektedir. Çocuklar çok erken yaşta bazı sporları öğrenebilirler ve özendirici bir çevrede bulunuyorlarsa birşeyi öğrenirken, ayrıca zevk de duyarlar.

2.5. Çocuklarda Hareketsel Gelişim Dönemleri

Muratlı'ya göre (18) insanın hareket gelişimi, doğumundan çok önce başlar ve doğum sonrası değişik dönemlerde de farklı nitelik ve nicelikte gelişim gösterir. Motor gelişimi sistematik olarak inceleyen uzmanlar, konuyu değişik şekillerde sınıflayıp açıklamışlardır. Bunları şu şekilde sınıflandırabiliriz;

Refleksif hareketler dönemi (Doğum öncesi-1 yaş),

İlkel hareketler dönemi (0-2 yaş),

Temel hareketler dönemi (2-6 yaş),

Sporla ilişkili hareketler dönemi (7 yaş),

Genel geçiş evresi (7-10 yaş),

Özel hareket becerileri evresi (11-13 yaş),

Spor dalına özgü hareketler evresi (14 yaş-olgunluk dönemi boyunca) (18).

2.5.1. 11-13 Yaş Grubu Çocukların Genel Özellikleri

Muratlı'ya göre (19), bu evre ortalama olarak 11-13 yaşları arası çocukları kapsar. Büyümenin en hızlı olduğu dönemin belirtilerinin tamamlanmasına kadar

geçen sürede kız çocuklarında motor öğrenme yeteneği, bir daha hiçbir zaman erişemeyeceği düzeye erişir. Erkek çocuklarda ise motor öğrenme yeteneği, bu yaşların sonuna kadar büyük ölçüde aynı kalır.

Mengütay'a göre (17) bu evrede beceri gelişiminde bireysel farklılıklar ve isteğe bağlı olarak branşa yönelme başlar.

Açak'a göre (1) bu yaş grubunda organlar ve sistemler arasında uyum sağlanmıştır. Yaş grubu bireyleri hareketleri doğru ve çabuk kavrar, sportif etkinliklerde verimlilik dönemindedir. Bireylerin dikkatleri büyüklerinininkine yakın sürelidir ayrıca kendine güvenleri oldukça yüksektir. Bireylerin öğrenme istekleri çok yüksektir. Eleştiriye açıktırlar ve başkalarını gerçekçi yönde eleştirebilirler.

2.5.2. 11-13 Yaş Grubu Çocukların İlgisi ve İhtiyaçları

Bir önceki yaş grubuna oranla ilgileri daha gerçekçi bir boyut kazanır. Enerji tüketimi üst düzeydedir. Bu nedenle iyi beslenmeye ve dinlenmeye ihtiyaç duyarlar. Grup içindeki liderlikten ve faaliyetlerden hoşlanırlar. Kız ve erkek bireyler ayrı ayrı oynamayı tercih ederler. Vücut gelişimlerine yönelik endişe duyarlar, bu korkuyu yenmek için beden eğitimi, spor, halk oyunları ve dans faaliyetlerine katılmaya aşırı isteklidirler. Takım oyunlarına ve spor dallarına aşırı duymalarından dolayı okul takımlarına ve klüplere girmek isterler. Büyüklerinden ilgi ve anlayış bekleme isteği içindedirler. Kendisine büyükler gibi davranılmasını ve özgür olmayı isterler, erkekler kuvvetli ve cesur, kızlar ise güzel ve bakımlı olmaya özenirler. Karşı cinse ilgi duyarlar ve bu nedenle cinsel konularda bilgi edinmek isterler.

Bu yaş grubundaki çocuklara ihtiyaçları dolayısıyla vücut gelişimi ve davranışlarındaki değişikliklerin nedeninin açıklanması gereklidir. Bireyler başarılarıyla övülerek özendirilmelidirler (2).

2.5.3. 11-13 Yaş Grubu Çocukların Beceri Gelişimi

Koç'a göre (13) yaş grubunun algılama yeteneği oldukça iyidir. Çözümleme ve bilgileri değerlendirme yeteneği artmıştır. Yeni hareket becerileri önceki yaş grubuna oranla ortalamanın dışında çabuk öğrenilir. Bu gelişim fazında daha iyi motorik öğrenme ile birlikte düzeltici motorik sevk ve idare (iletişim, koordinasyon)

ve kombinasyon yeteneği, dakik çözümlleme reaksiyon ve ritim yeteneği karakterizedir.

Muratlı (19) bu evrede beceri gelişiminde bireysel farklılıklar ve bir branşa yönelme (isteğe bağlı olarak) ortaya çıkmaya başladığını ileri sürmüştür. Yeterlilik düzeyini ve performansını en üst düzeye çıkarma çabasının sonucu stres duygusu, yoğun şekilde yaşanmaya başlanır. Bu dönemde herhangi bir yöntemle bağlı olmadan ya da planlı eğitim olmadan açık beceri formunda çok sayıda alıştırmayla yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur. Çocuklar, hareket becerilerini öğrenmeye ve yarışmaya karşı isteklidirler.

2.5.4. 11-13 Yaş Grubu Çocukların Psikomotor Gelişimi

On yaşındaki kız ve erkek çocuklar hala motor öğrenme yönünden çocukluk döneminin altın dönemini yaşamaktadır. Bu hızlı motor gelişim, boy uzamasının ani artışı (sıçrama şeklindeki) ve vücuttaki diğer fiziksel değişmelere kadar devam eder. Birey, bu dönem boyunca fiziksel kapasitesinin ve sınırlılıklarının farkındadır.

Bu dönemde beceri gelişiminde bireysel farklılıklar ve bir branşa yönelme (isteğe bağlı olarak) ortaya çıkmaya başlar. Yeterlilik düzeyini ve performansını en üst düzeye çıkarma çabasının sonucu stres duygusu, yoğun şekilde yaşanmaya başlanır. Bu dönemde herhangi bir yöntemle bağlı olmadan ya da planlı eğitim olmadan açık beceri formunda çok sayıda (kapsamlı) alıştırmayla yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur. Çocuklar hareket becerilerini öğrenmeye ve yarışmaya karşı isteklidirler (19).

Özer' e göre (26), çocuklar bu dönemde, okulda ve evde çeşitli sorumluluklar almaya, sosyal beceriler kazanmaya isteklidirler. Resim yaparlar, model uçak, gemi yaparlar, bebeklerine elbiseler dikerler, okul ödevlerini yaparlar. Sorumluluklarını yerine getirme çabalarından ve yaptıkları işlerden dolayı yetişkinler tarafından onaylanmaya ve kendilerini başarılı hissetmeye gereksinim duyarlar. Rekabete dayalı aktivitelere eğilim gösterirler. Hareket becerilerini birbirleriyle kıyaslamaya yönelirler. Çocuklara birbirleriyle yarışmalarından ziyade kendileri ile yarışmaları önerilmelidir. Kızlar ve erkekler ayrı ayrı oynarlar. Karşı cinsiyetteki arkadaşlarını aralarına almak istemezler. Bu dönemin sonunda oyun önemini kaybetmeye başlar.

Çocukların okuldaki ve evdeki çabaları, başarıları övülürse, etkinliklere katılmaları, sorumluluk almaları, özendirilir desteklenirse çalışkanlık ve başarı duyguları gelişir. Çocuklardan yeteneklerinin ötesinde beklentiler geliştirilirse ve çabalarından dolayı eleştirilirlerse, aşağılık duygusu geliştirirler. Derslere çalışmama, başarısızlık korkusu, becerilerini geliştirmede isteksizlik ve güvensizlik görülür. Aşağılık duygusu çocukların kendilerini diğerlerinden olumsuz yönde farklı görmelerine (olumsuz benlik kavramı) ve farklıymış gibi davranmalarına yol açarak duygusal ve sosyal gelişimini zedeler.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, araştırmada uygulanan ölçüm ve testlerde yararlanılan yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma deneme modeline göre, öntest sontest kontrol gruplu modelle desenlenmiştir. Öntestleri birbirine yakın olan iki gruptan birine uygulamada bulunularak değişimlemenin etkili olup olmadığı incelenmiştir.

Erkuş'a göre (7) deneme modeli karşılaştırma gruplu, öntest ve sontestli, değişimlemenin araştırmacı kontrolünde yalnızca deney grubuna uygulandığı bir araştırma desendir. Her iki grupta öntest alır. Deney grubuna değişimleme yapılırken kontrol grubuna yapılmaz. Daha sonra her iki gruba da sontest uygulanarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi araştırılır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2009–2010 eğitim öğretim yılında, Muğla İli Yatağan İlçesinde bulunan Bozarmut İlköğretim Okulunda okuyan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinden, örnekleme de tesadüfi örnekleme (random) yöntemi ile gönüllülük esası dikkate alınarak seçilmiş olan 18'i ders dışı egzersiz kapsamında haftada 2 saat çalışma yapan, 16'sı ise normal olarak günlük yaşamlarını sürdüren toplam 34 öğrenciden oluşmaktadır.

3.3. Denekler, Araçlar ve Projenin Uygulanışı

Çalışma belirtilen yaş grubundaki ilköğretim öğrencileriyle uygulamalı olarak çalışılmıştır. Seçkisiz örnekleme yöntemiyle (random) seçilen 18 ve 16 kişilik 2 grup ele alınmıştır. 18 kişilik grup, egzersiz grubunu; diğeri de kontrol grubunu teşkil etmiştir. Her iki gruba da öntest, sontest uygulaması yapılmıştır. Uygulama grubuyla

başlangıç tarihinden itibaren haftada 2 saat olmak üzere 4 ay süreyle yani 16 hafta boyunca egzersiz çalışmaları yapılmıştır. Öntestlerden sonra, kontrol grubuna egzersiz uygulanmamıştır.

Denekler; 11-13 yaş grubu, ilköğretim okullarına devam eden ve beden eğitimi dersine girmesinde sağlık açısından engel teşkil edecek raporu bulunmayan, gönüllü 34 katılımcıdan oluşmuştur.

Egzersiz Grubu: 18 öğrenci.

Kontrol Grubu: 16 öğrenci.

Çalışma programı Şekil 3.1.'de gösterildiği gibi yaklaşık olarak 6 ayda uygulanmıştır.

Şekil 3.1. Çalışma Programı

YAPILACAK İŞLER	ZAMAN DİLİMLERİ
Denek seçimi	2 Gün
Öntestlerin Uygulanması	2 Gün
Egzersiz Eğitim Programının Uygulanması	16 Hafta X 2 saat
Sontestlerin Uygulanması	2 Gün
Değerlendirme	30 Gün

Çalışma protokolü, 4 ay süresince; haftada 2 saat, cuma günleri okul çıkışından sonra, deneklerin ilgi, istek ve yetenekleri dikkate alınarak, sosyal etkinlik kapsamında 10 dakikalık konuya özgü ısınmadan sonra esas ve bitiriş devrede bu yaş grubunun öncelikli geliştirilmesi gerekli psikomotor gelişim, bilişsel ve sosyal gelişim içerikli çocuk oyunları, eğitsel oyunlar, topla oynanan oyunlar (futbol, basketbol, voleybol, hentbol), yürüyüş-koşu, ağaç sevgisi, rakam sevgisi, çevre sevgisi ve trekking (doğa yürüyüşü) içerikli bir egzersiz programı uygulanmıştır.

Çalışmaya başlamadan önce o günkü çalışma hakkında çok kısa bilgiler verilmiştir. Çalışma yaklaşık 10 dakika süren konuya ilişkin ve genel ısınma hareketleriyle başlamıştır. Isınma hareketlerinden sonra ortalama 45 dakika (yaklaşık 1 ders saati) öğrencilere konuyla ilgili genel kurallar, genel becerileri kazandırma bilgileri ve oyunların bilgisi verilmiştir. Bu sürecin ardından yaklaşık 10 dakika süren genel ihtiyaç ve dinlenme molası verilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmında o gün yapılan aktiviteyle ilgili çocuk oyunları oynanmıştır. Çalışmanın son 10 dakikası soğuma çalışmasına, varsa öğrencilerin soru, öneri ve kısa bir değerlendirmeye ayrılmıştır.

Uygulama esnasında işlenen konular ve yapılan aktiviteler Şekil 3.2.'de gösterilmiştir.

Şekil 3.2. Uygulama esnasında işlenen konular ve yapılan aktiviteler

Zamanı	Süresi	Yeri	Konusu	Açıklama	Çalıştırıcı
1.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Eğitsel Oyunlar	Eğitici rolü olan oyunların oynanması (saklambaç, yakan top, ip atlama)	Mustafa ATAKAN
2.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Eğitsel Oyunlar	Eğitici rolü olan oyunların oynanması (saklambaç, yakan top, ip atlama)	Mustafa ATAKAN
3.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Basketbol	Top sürme, şut atma	Mustafa ATAKAN
4.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Basketbol	Turnike, maç	Mustafa ATAKAN
5.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Basketbol	Basketbolla ilgili çocuk oyunları	Mustafa ATAKAN
6.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Voleybol	Parmak pas, manşet	Mustafa ATAKAN
7.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Voleybol	Servis kullanma, maç	Mustafa ATAKAN
8.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Voleybol	Voleybolla ilgili çocuk oyunları	Mustafa ATAKAN
9.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Futbol	Top sürme, paslaşma	Mustafa ATAKAN
10.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Futbol	Şut çekme, maç	Mustafa ATAKAN
11.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Futbol	Futbolla ilgili çocuk oyunları	Mustafa ATAKAN
12.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Hentbol	Top sürme, paslaşma	Mustafa ATAKAN
13.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Hentbol	Şut atma, maç	Mustafa ATAKAN
14.Hafta	2 saat	Okul Bahçesi-Spor Salonu	Hentbol	Futbolla ilgili çocuk oyunları	Mustafa ATAKAN
15.Hafta	2 saat	Park ve Bahçeler	Doğa Sporları	Doğa yürüyüşü (trekking)	Mustafa ATAKAN
16.Hafta	2 saat	Park ve Bahçeler	Doğa Sporları	Bisiklet sürme	Mustafa ATAKAN

Egzersiz çalışmalarına başlamadan önce okul idarecileriyle görüşülmüş, gerekli tüm resmi yazışmalar yapıp resmi izinler alındıktan sonra çalışmalara başlanılmıştır. Bunun yanı sıra çalışmalara katılan tüm öğrencilerin velilerinden gerekli olan yazılı izin alınmıştır.

Çalışmalara başlanmadan önce uygulama esnasında yapılacak olan çalışmalar, yaş grubuna hitap eden Milli Eğitim Bakanlığı'nın belirlemiş olduğu 6.-7.-8. sınıflar yıllık ders planları dikkate alınarak çocukların ilgi ve isteklerine göre düşünülerek planlanmıştır.

Egzersiz çalışmaları esnasında kullanmak için futbol topu, basketbol topu, voleybol topu, hentbol topu vs... gibi ders gereçleri kullanılmıştır. Gerekli olan tüm ders gereçleri okul bünyesinden tedarik edilmiştir. Çalışmaların tamamına yakını okul bahçesinde uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bunun için öncelikle araştırma konusu ile ilgili literatür taraması yapılmış olup, çalışmaların raporları ve diğer kaynaklar gözden geçirilerek araştırmanın çerçevesi oluşturulmuş ve problem ortaya konmuştur. Daha sonra anket formu hazırlanmıştır. Ankette genelde öğrencilerin spora yönelik oyunları yapma sıklıkları ve egzersize yönelik yaptıkları aktivitelerin sıklıkları ile ilgili sorular sorulmuştur.

Verilerin toplanmasında kullanılan anket, Prof. Dr. Mehmet Yalçın'ın "İlköğretim Okullarında Egzersiz Yapma Alışkanlığını Kazandırma Eğitim Programı" adlı çalışmasından alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

11-13 yaşları arası çocuklara uygulanan anketlerden toplanan verilerin çözümlenmesine geçilmeden önce, veriler işlenmeye hazır hale getirilerek kodlanmıştır. Bilgiler işlenmek üzere veri işleme ortamına aktarılmış, gerekli kontroller yapılarak veriler çözümlenmeye hazır hale getirilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 13.0 programı kullanılarak çözümlenmiştir.

Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, Crosstab ve değişkenler arası farklılıkları test etmek içinde Ki-Kare (X^2) testi uygulanmıştır. Yorumlarda 0,05 güven aralığı kabul edilerek yapılmıştır.

Bulgu ve yorum bölümünde elde edilen verilerin frekans dağılımları, elde edilen verilere ait istatistiksel analiz sonuçları, kolay anlaşılır çizelgeler halinde derlenerek yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde ele alınan problemin çözümü ve alt problemlere dayalı olarak toplanan verilerin istatistiksel tekniklerle çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve ilgili yorumlara yer verilmiştir. Katılımcı görüşlerine ilişkin bulgular ve yorumlar, tablolar ve maddeler halinde sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Okulda Eğitsel Faaliyetlere Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.1. Katılımcıların Okulda Eğitsel Faaliyetlere Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Eğitsel	Öntest	13	72,2	5	27,8	18	100,0
Faaliyetlere	Katılım	Sontest	13	72,2	5	27,8	18	100,0
Durumu		Toplam	26	72,2	10	27,8	36	100,0

Tablo 4.1.'de katılımcıların okulda eğitsel faaliyetlere katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okulda Eğitsel Faaliyetlere Katılım Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %72,2’sinin evet, %27,8’inin hayır, sontestte %72,2’sinin evet, %27,8’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.2. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Eğitsel Oyunlara Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.2. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Eğitsel Oyunlara Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler		Evet		Hayır		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Okulda Saklambaç Oynama Durumu	Öntest	8	44,4	10	55,6	18	100,0
	Sontest	8	44,4	10	55,6	18	100,0
	Toplam	16	44,4	20	55,6	36	100,0
Okulda Yakan Top Oynama Durumu	Öntest	2	11,1	16	88,9	18	100,0
	Sontest	2	11,1	16	88,9	18	100,0
	Toplam	4	11,1	32	88,9	36	100,0
Okulda İp Atlama Oyunu Oynama Durumu	Öntest	-	-	18	100,0	18	100,0
	Sontest	-	-	18	100,0	18	100,0
	Toplam	-	-	36	100,0	36	100,0
Okulda Halk Oyunlarına Katılım Durumu	Öntest	-	-	18	100,0	18	100,0
	Sontest	3	16,7	15	83,3	18	100,0
	Toplam	3	8,3	33	91,7	36	100,0

Tablo 4.2.'de katılımcıların okulda ders aralarında eğitsel oyunlara katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okulda Saklambaç Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır, sontestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

“Okulda Yakan Top Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %11,1’inin evet, %88,9’unun hayır, sontestte %11,1’inin evet, %88,9’unun hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

“Okulda İp Atlama Oyunu Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte ve sontestte bu soruya evet yanıtı veren kimse yoktur.

“Okulda Halk Oyunlarına Katılım Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %16,7’sinin evet, %83,3’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.3. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.3. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda Basketbol Oynama Durumu	Öntest	1	5,6	17	94,4	18	100,0	
	Sontest	4	22,2	14	77,8	18	100,0	
Toplam		5	13,9	31	86,1	36	100,0	

Tablo 4.3.’te katılımcıların okulda ders aralarında basketbol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okulda Basketbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %5,6’sının evet, %94,4’ünün hayır, sontestte %22,2’sinin evet, %77,8’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.4. Katılımcıların Okul Dışında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.4. Katılımcıların Okul Dışında Basketbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Dışında	Öntest	-	-	18	100,0	18	100,0
Basketbol	Oynama	Sontest	2	11,1	16	88,9	18	100,0
Durumu		Toplam	2	5,6	34	94,4	36	100,0

Tablo 4.4.'te katılımcıların okul dışında basketbol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

‘Okul Dışında Basketbol Oynama Durumu’ sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %5,6’sının evet, %94,4’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.5. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.5. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Voleybol	Öntest	6	33,3	12	66,7	18	100,0
Oynama	Durumu	Sontest	13	72,2	5	27,8	18	100,0
		Toplam	19	52,8	17	47,2	36	100,0

Tablo 4.5.'te katılımcıların okulda ders aralarında voleybol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okulda Voleybol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %33,3’ünün evet, %66,7’sinin hayır, sontestte %72,2’sinin evet, %27,8’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.6. Katılımcıların Okul Dışında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.6. Katılımcıların Okul Dışında Voleybol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda Voleybol Durumu	Dışında Oynama	Öntest	3	16,7	15	83,3	18	100,0
		Sontest	12	66,7	6	33,3	18	100,0
	Toplam	15	41,7	21	58,3	36	100,0	

Tablo 4.6.’da katılımcıların okul dışında voleybol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Dışında Voleybol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %16,7’sinin evet, %83,3’ünün hayır, sontestte %66,7’sinin evet, %33,3’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.7. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.7. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda Hentbol Oynama Durumu	Hentbol	Öntest	-	-	18	100,0	18	100,0
		Sontest	2	11,1	16	88,9	18	100,0
	Toplam	2	5,6	34	94,4	36	100,0	

Tablo 4.7.'de katılımcıların okulda ders aralarında hentbol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okulda Hentbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %11,1’inin evet, %88,9’unun hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.8. Katılımcıların Okul Dışında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.8. Katılımcıların Okul Dışında Hentbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Dışında	Öntest	-	-	18	100,0	18	100,0
Hentbol	Oynama	Sontest	1	5,6	17	94,4	18	100,0
Durumu		Toplam	1	2,8	34	97,2	36	100,0

Tablo 4.8.'de katılımcıların okul dışında hentbol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Dışında Hentbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %5,6’sının evet, %94,4’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.9. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.9. Katılımcıların Okulda Ders Aralarında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Futbol	Öntest	16	88,9	2	11,1	18	100,0
Oynama Durumu		Sontest	18	100,0	-	-	18	100,0
		Toplam	34	94,4	2	5,6	36	100,0

Tablo 4.9.'da katılımcıların okulda ders aralarında futbol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okulda Futbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %88,9'unun evet, %11,1'inin hayır cevaplarını verdikleri görülürken sontestte tüm katılımcıların bu soruya evet yanıtı verdikleri görülmektedir.

4.10. Katılımcıların Okul Dışında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.10. Katılımcıların Okul Dışında Futbol Oyununa Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda Dışında Futbol		Öntest	16	88,9	2	11,1	18	100,0
Oynama Durumu		Sontest	18	100,0	-	-	18	100,0
		Toplam	34	94,4	2	5,6	36	100,0

Tablo 4.10.'da katılımcıların okul dışında futbol oyununa katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Dışında Futbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %88,9'unun evet, %11,1'inin

hayır cevaplarını verdikleri görülürken sontestte tüm katılımcıların bu soruya evet yanıtı verdikleri görülmektedir.

4.11. Katılımcıların Okulda Spor Takımlarında Oynama Durumları Dağılımları

Tablo 4.11. Katılımcıların Okulda Spor Takımlarında Oynama Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Spor	Öntest	11	61,1	7	38,9	18	100,0
Takımlarında Oynama Durumu		Sontest	12	66,7	6	33,3	18	100,0
		Toplam	23	63,9	13	36,1	36	100,0

Tablo 4.11.'de katılımcıların okulda spor takımlarında oynama durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Spor Takımlarında Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %61,1'inin evet, %38,9'unun hayır, sontestte %66,7'sinin evet, %33,3'ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.12. Katılımcıların Okul Dışında Aileye Yardım Etme Durumları Dağılımları

Tablo 4.12. Katılımcıların Okul Dışında Aileye Yardım Etme Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Dışında	Öntest	8	44,4	10	55,6	18	100,0
Aileye Yardım Etme Durumu		Sontest	8	44,4	10	55,6	18	100,0
		Toplam	16	44,4	20	55,6	36	100,0

Tablo 4.12.'de katılımcıların okul dışında aileye yardım etme durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Dışında Aileye Yardım Etme Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır, sontestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.13. Katılımcıların Okul Dışında Doğa Sporlarına Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.13. Katılımcıların Okul Dışında Doğa Sporlarına Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler			Evet		Hayır		Toplam	
			N	%	N	%	N	%
Okulda	Dışında	Öntest	9	50,0	9	50,0	18	100,0
Bisiklet	Binme	Sontest	14	77,8	4	22,2	18	100,0
		Toplam	23	63,9	13	36,1	36	100,0
Okulda	Dışında	Öntest	5	27,8	13	72,2	18	100,0
Yürüyüş	Yapma	Sontest	7	38,9	11	61,1	18	100,0
(Trekking)		Toplam	12	33,3	24	66,7	36	100,0
		Durumu						

Tablo 4.13.’te katılımcıların okul dışında doğa sporlarına katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Dışında Bisiklet Binme Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %50,0’sinin evet, %50,0’sinin hayır, sontestte %77,8’ünün evet, %22,2’sinin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

“Okul Dışında Yürüyüş Yapma (Trekking) Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %27,8’inin evet, %72,2’sinin hayır, sontestte %38,9’unun evet, %61,1’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.14. Katılımcıların Okul Dışında Eğitsel Çocuk Oyunlarına Katılım Durumları Dağılımları

Tablo 4.14. Katılımcıların Okul Dışında Eğitsel Çocuk Oyunlarına Katılım Durumları Dağılımları

Değişkenler		Evet		Hayır		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Okul Dışı Eğitsel	Öntest	11	61,1	7	38,9	18	100,0
Çocuk Oyunları	Sontest	10	55,6	8	44,4	18	100,0
Oynama Durumu	Toplam	21	58,3	15	41,7	36	100,0

Tablo 4.14.'te katılımcıların okul dışında eğitsel çocuk oyunlarına katılım durumları dağılımları sorgulanmıştır.

“Okul Dışı Çocuk Oyunları Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %61,1’inin evet, %38,9’unun hayır, sontestte %55,6’sının evet, %44,4’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

4.15. Katılımcıların Okullarında Ders Aralıklarında Oynadıkları Oyunların Süre Dağılımları

Tablo 4.15. Katılımcıların Okullarında Ders Aralıklarında Oynadıkları Oyunların Süre Dağılımları

Değişkenler		Haftada 1–3		Haftada 4–5		Toplam	
		saat		saat		N	%
		N	%	N	%		
Okulda Oynanan	Öntest	11	61,1	7	38,9	18	100,0
Oyunların Süresi	Sontest	9	50,0	9	50,0	18	100,0
	Toplam	20	55,6	16	44,4	36	100,0

Tablo 4.15.'te “Katılımcıların Okullarında Ders Aralıklarında Oynadıkları Oyunların Süre Dağılımları” sorgulanmaktadır. Bu sorguya ilişkin verilen cevapları irdelediğimizde; öntestte %61,1’inin haftada 1-3 saat, %38,9’unun haftada 4-5 saat,

sontestte % 50,0'sinin haftada 1-3 saat, %50,0'sinin haftada 4-5 saat cevaplarını verdikleri görülmektedir.

Bu verilere göre, yapılan aktivitelerin katılımcıların aktiviteye katılım sürelerini arttırdığını söyleyebiliriz.

4.16. Katılımcıların Okul Dışı Zamanlarında Yaptıkları Aktivitelerin Süre Dağılımları

Tablo 4.16. Katılımcıların Okul Dışı Zamanlarında Yaptıkları Aktivitelerin Süre Dağılımları

Değişkenler			Haftada 1-3 saat		Haftada 4-5 saat		Haftada 5 saatten fazla		Toplam	
			N	%	N	%	N	%	N	%
Okul Dışı Etkinliklerin (oyunların) Süresi	Öntest		11	61,1	7	38,9	-	-	18	100,0
		Sontest	7	38,9	10	55,6	1	5,6	18	100,0
	Toplam		18	50,0	17	47,2	1	2,8	36	100,0

$$x^2= 2,418 \quad P=,298 \quad P>0,05$$

Tablo 4.16.'da "Katılımcıların Okul Dışı Zamanlarında Yaptıkları Aktivitelerin Süre Dağılımları" sorgulanmaktadır. Bu sorguya ilişkin verilen cevapları irdelediğimizde; öntestte %61,1'inin haftada 1-3 saat, %38,9'unun haftada 4-5 saat cevaplarını verdiklerini görürken haftada 5 saatten fazla aktivite yapan öğrenci görülmemektedir. Sontestte ise % 38,9'unun haftada 1-3 saat, %55,6'sının haftada 4-5 saat ve %5,6'sının haftada 5 saatten fazla cevaplarını verdikleri görülmektedir.

Bu verilere göre, yapılan aktivitelerin katılımcıların aktiviteye katılım sürelerini arttırdığını söyleyebiliriz.

Katılımcıların öntest ve sontest cevaplarının karşılaştırmalı x^2 değeri 2,418 olarak bulunmuştur. Bu değer de istatistiksel olarak anlamlı değildir $P>0,05$.

4.17. Katılımcıların Okula Ulaşımını Sağlama Dağılımları

Tablo 4.17. Katılımcıların Okula Ulaşımını Sağlama Dağılımları

Değişkenler		Yürüyerek		Bisikletle		Servisle		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Okul	Öntest	15	83,3	1	5,6	2	11,1	18	100,0
Ulaşımını	Sontest	3	16,7	14	77,8	1	5,6	18	100,0
Sağlama	Toplam	18	50,0	15	41,7	3	8,3	36	100,0
Durumları									

$$x^2= 19,600 \quad P=,000 \quad P<0,05$$

Tablo 4.17.'de "Katılımcıların Okula Ulaşımını Sağlama Dağılımları" sorgulanmaktadır. Bu sorguya ilişkin verilen cevapları irdelediğimizde; öntestte %83,3'ünün yürüyerek, %5,6'sının bisikletle, %11,1'inin servisle, sontestte ise %16,7'sinin yürüyerek, %77,8'inin bisikletle ve %5,6'sının servisle cevaplarını verdikleri görülmektedir.

Katılımcıların öntest ve sontest cevaplarının karşılaştırmalı x^2 değeri 19,600 olarak bulunmuştur. Bu değer de istatistiksel olarak anlamlıdır $P<0,05$.

Bu verilerin sonucunda, aktivite eğitiminin öğrencilerin ulaşımını sağlarken bisiklet kullanımını arttırdığını söyleyebiliriz.

5. TARTIŞMA

Sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir toplum oluşturmanın ön koşulu, sağlık için yapılacak beden eğitimi etkinliklerinin ilköğretim çağındaki çocuklara aşılaktan geçer. Bu, araştırmanın uzak amacını oluştururken; bu amaca ulaşmak için atılacak adımlardan ilköğretim çağındaki çocuklardan başlamak araştırmanın temel amacıdır.

Çalışma belirtilen yaş grubundaki ilköğretim öğrencileriyle uygulamalı olarak çalışılmıştır. Random sistemiyle seçilen 18 ve 16 kişilik 2 grup ele alınmıştır. Bu gruplardan birisi egzersiz grubunu diğeri de kontrol grubunu teşkil etmiştir. Her iki gruba da öntest, sontest uygulaması yapılmıştır. Uygulama grubuyla belirtilen tarihten itibaren haftada 2 saat olmak üzere 4 ay süreyle yani 16 hafta boyunca egzersiz çalışmaları yapılmıştır.

Çalışmanın sonucunda;

“Okulda Eğitsel Faaliyetlere Katılım Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %72,2’sinin evet, %27,8’inin hayır, sontestte %72,2’sinin evet, %27,8’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.1). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin eğitsel kol faaliyetlerine katılımlarını etkilemediği söylenilebilir.

Aslan ve arkadaşlarının; (3) Türkiye’deki okullarda boş zaman değerlendirme veya sosyal aktivite adı altında sosyal, kültürel, sportif ve sanatla ilgili etkinlikler sadece programda yer aldığı halde uygulanmadığı için, eğitsel kol faaliyetlerine katılımın az olduğu söylenilebilir.

“Okulda Saklambaç Oynama Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır, sontestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.2). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda saklambaç oyununa katılımlarını etkilemediği söylenilebilir. Bunun sebebi de saklambaç oyununu sabit bir katılımcı grubunun oynamasına ve diğerlerinin bu oyuna ilgi duymamasına bağlanılabilir.

“Okulda Yakan Top Oynama Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %11,1’inin evet, %88,9’unun

hayır, sontestte %11,1'inin evet, %88,9'unun hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.2). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda yakan top oyununa katılımlarını etkilemediğini söyleyebiliriz. Bunun sebebi de saklambaç oyunundaki gibi sabit bir katılımcı grubunun oynamasına ve diğerlerinin bu oyuna ilgi duymamasına bağlanılabilir.

“Okulda İp Atlama Oyunu Oynama Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte ve sontestte bu soruya evet yanıtı veren kimse yoktur (Tablo 4.2). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda ip atlama oyununa katılımlarını değiştirmedeği söylenilebilir. Bunun sebebi de bu oyunun katılımcıların yaş grubuna hitap etmediğine bağlanılabilir.

“Okulda Halk Oyunlarına Katılım Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %16,7'sinin evet, %83,3'ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.2). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda halk oyunlarına katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Meydana gelen artışın sebebi de yapılan çalışmalardan sonra tamamen katılımcıların bireysel ilgi ve isteklerine bağlanılabilir.

“Okulda Basketbol Oynama Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %5,6'sının evet, %94,4'ünün hayır, sontestte %22,2'sinin evet, %77,8'inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.3). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda basketbol oyununa katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Bunun sebebi de katılımcıların ilgi ve isteklerine göre oyunları tercih etmelerine bağlanılabilir.

“Okul Dışında Basketbol Oynama Durumu” sorusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %5,6'sının evet, %94,4'ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.4). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında basketbol oynama katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Katılımcıların okul dışında basketbol oyununa katılımlarına az olmasının temel sebebi olarak oynanabilecek alan yetersizliği gösterilebilir.

“Okulda Voleybol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %33,3’ünün evet, %66,7’sinin hayır, sontestte %72,2’sinin evet, %27,8’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.5). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda voleybol oyununa katılımlarını diğer oyun türlerine göre daha fazla etkilediği söylenilebilir. Katılımcıların okudukları okulda voleybol alanın diğer oyun sahalarına göre daha üst düzeyde olması, okuldaki diğer birçok öğrenciyle oynanabilir olması bu oyuna katılımın artışında gözlenen etkenlerdendir.

“Okul Dışında Voleybol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %16,7’sinin evet, %83,3’ünün hayır, sontestte %66,7’sinin evet, %33,3’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.6). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında voleybol oynama katılımlarında sontestte, önteste göre artış olduğu söylenilebilir. Bu da aktiviteye katılan yaş grubu çocukları arasında okuldaki voleybol oyununa katılım durumlarını da göze alarak, yapılan aktivitelerden sonra daha ilgi çekici hale gelmesine bağlanılabilir.

“Okulda Hentbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %11,1’inin evet, %88,9’unun hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.7). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda hentbol oyununa katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Meydana gelen artışın sebebi de yapılan çalışmalardan sonra tamamen katılımcıların bireysel ilgi ve isteklerine bağlanılabilir.

“Okul Dışında Hentbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte bu soruya evet yanıtı veren kimse bulunmazken, sontestte %5,6’sının evet, %94,4’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.8). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında hentbol oynama katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Bu da yine okul dışında basketbol oynama durumu gibi alan yetersizliğine bağlanılabilir. Basketbol ve hentbol oyunlarındaki düşük oranlı artışın tamamen öğrencilerin kendi ilgi alanları içerisinde geliştiğini yapılan çalışmalar esnasında gözlemlemiş bulunmaktayız.

“Okulda Futbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %88,9’unun evet, %11,1’inin hayır cevaplarını verdikleri görülürken sontestte tüm katılımcıların bu soruya evet yanıtı verdikleri görülmektedir (Tablo 4.9). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okulda futbol oyununa katılımlarının zaten yaygın olduğu söylenilebilir. Futbolun kitlesel bir oyun oluşu, oyun için profesyonel alanlara ihtiyaç duyulmaması gözlenen bir durumdur. Bunun yanı sıra katılımcılarının tümünün sontestte bu soruya evet yanıtını vermesi sıkı grup bağlarına ve takım ruhuna sahip olduklarına bağlanılabilir.

“Okul Dışında Futbol Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %88,9’unun evet, %11,1’inin hayır cevaplarını verdikleri görülürken sontestte tüm katılımcıların bu soruya evet yanıtı verdikleri görülmektedir (Tablo 4.10). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında futbol oynama katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Elde edilen verilere göre zaten futbol oyunu projeye katılımcılar arasında zaten oldukça yüksektir. Varılan sontest verilerine göre bu oyuna olan tercih maksimum seviyeye çıkmıştır. Bunun sebebi de futbolun kitlesel bir spor olarak görülmesine ve hemen hemen uygun koşulları barındıran her ortamda oynanabilmesine bağlanılabilir.

“Okul Spor Takımlarında Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %61,1’inin evet, %38,9’unun hayır, sontestte %66,7’sinin evet, %33,3’ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.11). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul spor takımlarında oynama katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Ancak yapılan testler sonucunda katılımcıların okul spor takımlarına karşı olumlu bir tutum sergilediklerini açıkça görülebilmektedir.

“Okul Dışında Aileye Yardım Etme Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır, sontestte %44,4’ünün evet, %55,6’sının hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.12). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında aileye yardım etme durumuna katılımlarını etkilemediği

söylenilebilir. Bunun sebebi de çocukların okul dışında kalan zamanlarını daha çok kendi ilgileri ve istekleri doğrultusunda değerlendirdiklerine bağlanılabilir.

“Okul Dışında Bisiklet Binme Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %50,0’sinin evet, %50,0’sinin hayır, sontestte %77,8’ünün evet, %22,2’sinin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.13). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında bisiklete binme durumlarını etkilediği söylenilebilir. Bisikletin çocuğun oyun hayatındaki tartışılmaz yerinin yapılan aktiviteler sonucunda belirgin bir şekilde arttırdığı savunulabilir. Bisiklete binen çocukların kazandıkları sadece oyundan aldıkları hazla sınırlı kalmaz. Bisiklet binmek çocuğa trafik kurallarını öğretir, çevreyi daha fazla tanmasına yardımcı olur.

“Okul Dışında Yürüyüş Yapma (Trekking) Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %27,8’inin evet, %72,2’sinin hayır, sontestte %38,9’unun evet, %61,1’inin hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.13). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışında yürüyüş yapma katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir.

Okuyucu ve arkadaşlarının, (21) boş zaman faaliyetleri içinde olan kişiler ve organizasyonlar, değişime ayak uydurabilmek ve değişimle birlikte büyüebilmek için stratejiler geliştirmelidirler görüşünü, öğrencilere aileleri ya da okuldaki öğretmenleri tarafından yapılacak olan yönlendirmelerin daha iyi neticeler verebileceği sonucuna ulaşabilir.

Çukur ve Özgüner’in (5) yaptığı araştırmaya göre, ülkemizde ilköğretim aşamasında verilen Hayat Bilgisi ve Fen Bilgisi derslerinin ilgili ünitelerinin amaçları değerlendirilmiştir. Buna göre, anılan derslerin ünitelerinde belirtilen genel ve özel amaçlardan doğayla doğrudan ve dolaylı ilişkili olanları, “bilir, tanır, kavrar, ayırt eder, beceri kazanır” kelimeleriyle sonlanmaktadır. Dolayısıyla anılan derslerde/ünitelerde amaçlar, doğa hakkında bilgi edinmeye ve farkındalık oluşturmaya yöneliktir (6). Yapılan bu araştırma sonucuna göre de okul dışı yürüyüş yapmanın çocuk hayatında önemli bir yere sahip olduğu söylenilebilir.

“Okul Dışı Eğitsel Çocuk Oyunları Oynama Durumu” sorgusuna ilişkin katılımcıların öntest ve sontest cevapları irdelendiğinde; öntestte %61,1’inin evet,

%38,9'unun hayır, sontestte %55,6'sının evet, %44,4'ünün hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.14). Bu verilere göre yapılan aktivitelerin öğrencilerin okul dışı çocuk oyunları oynama katılımlarını fazla etkilemediği söylenilebilir. Okul dışı çocuk oyunları oynamanın yaygın olmaması, yeterli çocuk oyunlarına sahip olunamamasına ve bunun yanı sıra oyunlar için gerekli çocuk sayısına ulaşamadığına bağlanılabilir.

Ünal; (29) eğitimin sadece okullar ile sınırlı olmayıp okul dışı alanlarda da devam eden bir etkinlik olarak karşımıza çıktığını, okullar gibi, çocuk parkları, çocuk oyun alanları, kütüphaneler, müzeler, çeşitli kurum ve kuruluşlar da eğitim sürecinin içinde yer aldığını belirtmesine, okul dışı çocuk oyunlarının çocukların gelişim sürecindeki etkilerine bağlanılabilir.

Kılıç (12), çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde, insanların çalışma zorunlulukları dışında kalan serbest zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmeleri, sağlıklı kalabilmeleri için oldukça önemlidir demektedir (27).

“Katılımcıların Okullarında Ders Aralıklarında Oynadıkları Oyunların Süre Dağılımları” sorgulanmaktadır. Bu sorguya ilişkin verilen cevapları irdelediğimizde; öntestte %61,1'inin haftada 1-3 saat, %38,9'unun haftada 4-5 saat, sontestte %50,0'sinin haftada 1-3 saat, %50,0'sinin haftada 4-5 saat cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.15). Bu verilere göre, yapılan aktivitelerin katılımcıların aktiviteye katılım sürelerini arttırdığı söylenilebilir. Bu da öntestin uygulanış zamanıyla sontestin uygulanış zamanı arasındaki hava değişimine bağlanılabilir. Havalar ısındıkça öğrencilerin ders aralıklarında sınıflarında oturmak yerine bahçeye çıkarak arkadaşlarıyla oyun oynayarak zamanlarını değerlendirmelerine bağlanılabilir. Yapılan görüşmelerde öğrenciler, gün geçtikçe yaklaşan sınavlarının stresini az da olsa arkadaşlarıyla oyun oynayarak hafiflettiklerini dile getirmişlerdir.

“Katılımcıların Okul Dışı Zamanlarında Yaptıkları Aktivitelerin Süre Dağılımları” sorgusuna ilişkin verilen cevapları irdelediğimizde; öntestte %61,1'inin haftada 1-3 saat, %38,9'unun haftada 4-5 saat cevaplarını verdikleri görülürken haftada 5 saat ve üzeri aktivite yapan öğrenci görülmemektedir. Sontestte ise %38,9'unun haftada 1-3 saat, %55,6'sının haftada 4-5 saat ve %5,6'sının haftada 5 saatten fazla cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.16).

Katılımcıların öntest ve sontest cevaplarının karşılaştırmalı χ^2 değeri 2,418 olarak bulunmuştur. Bu değer de istatistiksel olarak anlamlı değildir $P>0,05$. Yani öntest ve sontest sonuçlarında farklılık görülmemektedir.

Öntest ve sontest arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemekle birlikte yüzdeler dağılımları ayrıntılı incelendiğinde katılımcıların aktivite düzeylerinde artış olduğu görülmektedir. Bunun sebebi katılımcıların aktiviteden aldıkları hazzın, aktivitelere yönelik ilgi, istek ve heyecanın sadece çalışma esnasında ya da okulda değil de hayatlarının tüm alanlarına yayılmasına bağlanılabilir.

Okuyucu ve arkadaşlarına göre, doğa ve çevre serbest zaman faaliyetleri için her zaman en büyük kaynak olmuştur (21). Ayrıca çocukların, okul dışı zamanlarında kendilerine ve yaptıkları aktivitelere daha fazla zaman ayırmaları buna bağlanılabilir.

“Katılımcıların Okula Ulaşımını Sağlama Dağılımları” sorgulanmaktadır. Bu sorguya ilişkin verilen cevapları irdelediğimizde; öntestte %83,3’ünün yürüyerek, %5,6’sının bisikletle, %11,1’inin servisle, sontestte ise % 16,7’sinin yürüyerek, %77,8’inin bisikletle ve %5,6’sının servisle cevaplarını verdikleri görülmektedir (Tablo 4.17).

Tablo 4.17’de katılımcıların öntest ve sontest cevaplarının karşılaştırmalı χ^2 değeri 19,600 olarak bulunmuştur. Bu değer de istatistiksel olarak anlamlıdır. $P<0,05$ Yani öntest ve sontest sonuçlarında farklılık görülmektedir.

Bu verilerin sonucunda, aktivite eğitiminin öğrencilerin ulaşımında bisiklet kullanımını arttırdığı söylenilebilir. Öğrenciler yapılan aktivitelere sonra okula ulaşımını yürüyerek ya da servisle yapmaktan çok bisikletle sağlamayı tercih etmişlerdir. Bunun sebebi de katılımcıların bisiklet binmekten aldıkları zevki ve eğlenceyi hayatlarının diğer alanlarına da yaymalarına bağlanılabilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde yapılan çalışmalara göre elde edilen bulgulara dayanılarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bu verilere göre;

- ✓ Katılımcıların eğitsel kol faaliyetlerine katılımlarının, okulda saklambaç, yakan top, ip atlama oyunlarına ve okul dışında aileye yardım etme durumuna katılımlarının yapılan çalışmalardan etkilenmediğini,
- ✓ Katılımcıların okulda basketbol, hentbol, halk oyunlarına katılımlarının, okul spor takımlarında oynama katılımlarının, okul dışı çocuk oyunları oynama, yürüyüş yapma katılımlarının okul dışında basketbol ve hentbol oynama katılımlarının yapılan çalışmalardan fazla etkilenmediğini,
- ✓ Katılımcıların okulda ve okul dışında voleybol oyununa katılımlarının, diğer oyun türlerine göre daha fazla etkilendiğini,
- ✓ Katılımcıların okulda ve okul dışında futbol oynama katılımlarının, yapılan çalışmalardan sonra zaten oldukça yaygın olmasından dolayı, fazla etkilenmediğini,
- ✓ Katılımcıların okul dışında bisiklete binme durumlarının, yapılan çalışmalardan etkilendiğini,
- ✓ Katılımcıların okullarında ders aralıklarında oynadıkları oyunların süre dağılımlarının, yapılan çalışmalardan etkilendiğini ve katılım sürelerinin arttığını,
- ✓ Katılımcıların okul dışı zamanlarında yaptıkları aktivitelerin süre dağılımlarının, yapılan çalışmalardan etkilendiğini ve katılım sürelerinin arttığını,
- ✓ Katılımcıların okula ulaşımını sağlama dağılımlarına bakıldığında, yapılan çalışmalardan sonra okula ulaşımında bisiklet kullanımının arttığını söyleyebiliriz.

Öneriler;

Çalışma sonucunda aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz.

- Okullarda eğitsel kol faaliyetlerine katılımları arttırmak için öğrencilere daha fazla bilgiler verilmeli ve yönelimleri için rehberlik yapılmalıdır.
- Okulda oynanan oyunlara katılımları arttırmak ve egzersiz alışkanlığı kazandırmak için gerekli çevre ve alan koşulları sağlanmalıdır.
- Okul dışı zamanlarında çocukların oyunlara katılımlarını arttırmak için işbirliğine yönelik oyunlar öğretilmelidir.
- Okul dışı zamanlarda sporu yarış olarak değil de egzersiz alışkanlığı kazanmak olarak görmelerinin bilgisi verilmelidir
- Öğrencilerin çevrelerini ve doğayı daha iyi tanımalarını sağlamak için doğa sporlarına yönlendirmeler yapılmalıdır.
- Katılımın daha düşük olduğu alanlar belirlenerek bu alanlara yönelik egzersiz çalışmalarına yoğunluk verilmelidir.
- Öğrencilerin ailelerine egzersiz alışkanlığı kazanılması için ve çocukların kendilerine daha fazla zaman ayırmalarının faydalarına yönelik bilgilendirmeler yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. **Açak M** (2006): *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*, Morpa Yayıncılık, İstanbul s: 26.
2. **Aracı H** (2001): *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*, 3. baskı, Nobel Basımevi, Ankara, s: 18-21.
3. **Aslan N, Arslan Cansever B** (2009): Eğitimde kuram ve uygulama. *Journal of Theory and Practice in Education Articles*, 5, 210-226.
4. **Çolakoğlu FF** (2003): 8 haftalık koşma yürüyüş egzersizinin sedanter orta yaşlı bayanlarda fizyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi dergisi*, 23, 3, 275-290.
5. **Çukur D, Özgüner H** (2008): Kentsel alanda çocuklara doğa bilinci kazandırmada oyun mekânı tasarımının rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, A, 2, 177.
6. **Çukur D, Özgüner H** (2008): Kentsel alanda çocuklara doğa bilinci kazandırmada oyun mekânı tasarımının rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, A, 2, 180-181.
7. **Erkuş A** (2005): *Bilimsel araştırma sarmalı*, 1. Baskı, Seçkin Ankara Yayınevi, Ankara, s: 35.
8. **Fields DA, Goran MI** (2000): *Body composition techniques and the four compartment model in children J. Appl. Physiol*, 89: 613-620.
9. **Gutin B, Ramsey L, Barbeau P, Cannady W, Ferguson M, Litaker M, Owens S** (1999): *Plasma leptin concentrations in obese children: changes during 4-mo periods with and without physical training. Am. J. Clin. Nutr*, 69: 388-394.
10. **Jones G.** (1991): *Stress and Anxiety. Bull. J. S. Sport Psychology*, 6.A.Self-Help Guide, The crosswood press, Great Britain, 41-45.
11. **Kalyon TA** (1990): *Spor hekimliği, sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları*, Gata Basımevi, Ankara,s: 36-42.
12. **Kılıç K** (2006): Harcanabilir gelirin artmasının sportif rekreasyona katılıma olan

- etkisinin araştırılması - İstanbul Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Aktaran: Arğan Tokay M. Akyıldız M (2010): *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1, 3, 40.
13. **Koç S** (2006): *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*, Morpa Yayınevi, İstanbul, s: 48.
 14. **Koç S** (2006): *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*, Morpa Yayınevi, İstanbul, s: 114-115.
 15. **Koç S** (2006): *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*, Morpa Yayınevi, İstanbul, s: 208-209.
 16. **Laurin D, Verreault R, Lindsay J, Mac Pherson K, Rockwood K** (2001): *Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. Archives of Neurology*, 58 (3), 498-504.
 17. **Mengütay S** (2005): *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*, Morpa Yayınevi, İstanbul, s: 33.
 18. **Muratlı S** (1997): *Çocuk ve spor*, 1.baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, s: 36-43.
 19. **Muratlı S** (2003): *Çocuk ve spor*, 1.baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, s: 36-42.
 20. **Okumiya K, Matsubayashi K, Wada T, Kimura Doi Y, Ozawa T** (1996): Effects of exercise on neurobehavioral function in community-dwelling older people more than 75 years of age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 14, (5), 569-572.
 21. **Okuyucu C, Ramazanoğlu F, Tel M** (2006): Çevresel faktörlerdeki değişimin serbest zaman faaliyetlerine etkileri. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, s: 40-43.
 22. **Oweis P, Spinks W** (2001): Biopsychological affective and cognitive responses to acute physical activity. *Journal of Sports Medical and fitness*, 41, (4), 528-538.
 23. **Özer S** (2005): *Çocuklarda motor gelişim*, 4. baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, s: 6-26.
 24. **Seyrek H, Sun M** (1991): *Çocuk oyunları el kitabı*, Milli Eğitim Yayınları, İzmir, s: 54-55.

25. **Şahin HM** (1999): *Türk spor kültüründe aba güreşi*, 2. Baskı, Nobel Basımevi, Ankara, s: 3-4
26. **Ünal M** (2009): Çocuk Gelişiminde Oyun Alanlarının Yeri ve Önemi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 10, 2, s: 99.
27. **Zorba E** (1999): *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*, Nobel Basımevi, Ankara, s: 38-47.

EKLER

8.1 Ek-1: Anket Şeması

ANKET

SAYIN ÖĞRENCİLERİMİZ

Aşağıdaki Bilgileri lütfen doldurunuz

Çalışmamızın amacı ilköğretim çağında öğrenim gören çocukların yaşam kalitelerini artırmak, egzersiz alışkanlıklarını belirleyerek psiko-motor gelişimlerini sağlayıcı bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleriyle ilgili bilinç oluşturmaktır. Projede, bu yaş grubu çocuklarda öncelikle geliştirilmesi gereken yetenek ve becerilerinde uygulanacak öğretim yöntemi, öğrencilerin ilgi, istek ve yeteneklerine uygun çocuk oyunlarından oluşan bir eğitim programı uygulanacaktır. Program uygulama sonuçları düzenli olarak değerlendirilecek ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda çocukların egzersiz yapma alışkanlıklarında meydana gelen gelişmeler izlenecek ve programın etkililiği incelenecektir. Aşağıda bazı soru ifadeleri verilmiştir. İfadeleri okuyarak sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Soruları içtenlikle yanıtlayacağımızı umut ediyorum, şimdiden teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans
Öğrencisi

Mustafa ATAKAN

Beden Eğitimi ve Spor
Bölümü

1-Okulda katıldığınız Beden Eğitimi dersinin haftalık ders sıklığını ve süresini yazınız.

Sıklığı:..... Defa/Haftalık

Süresi:..... Dakika

2-Okul içi Eğitsel faaliyetlere katılıyor musunuz?

()Evet ()Hayır

Sıklığı:..... Defa/Haftalık

Süresi:..... Dakika

3-Ders aralarında en çok tercih ettiğiniz oyunları işaretleyerek sıklıklarını ve sürelerini yazınız.

()Saklambaç oynuyorum.

()Yakan top oynuyorum.

()İp atlıyorum .

()Basketbol oynuyorum.

()Voleybol oynuyorum.

()Hentbol oynuyorum.

()Futbol oynuyorum.

()Halk oyunları oynuyorum.

()Diğer.....

Sıklığı:..... Defa/Haftalık

Süresi:..... Dakika

4-Bir okul spor takımında oynuyor musunuz (antrenman yapıyor musunuz)?

()Evet ()Hayır

Sıklığı:..... Defa/Haftalık Süresi:..... Dakika

5-Aşağıdaki okul dışı etkinliklerde yaptığınız aktiviteleri belirtiniz.

() Çocuk oyunları oynuyorum (saklambaç, yakan top, ip atlama, birdirbir...)

() Tarla, bahçe işlerinde aileme yardımcı oluyorum.

() Bisiklete biniyorum.

() Trekking (yürüyüş) yapıyorum.

() Basketbol oynuyorum.

() Voleybol oynuyorum.

() Hentbol oynuyorum .

() Futbol oynuyorum.

() Diğer.....

Sıklığı:..... Defa/Haftalık Süresi:..... Dakika

6-Okula gidiş-dönüşünüzü aşağıdakilerden hangisiyle/hangileriyle yapıyorsunuz?

() Yürüyerek gidiyorum.

Sıklığı:..... Defa
Dakika

Mesafe:..... Metre

Süresi:.....

() Bisikletle gidiyorum.

Sıklığı:..... Defa
Dakika

Mesafe:..... Metre

Süresi:.....

() Otomobille gidiyorum.

Sıklığı:..... Defa
Dakika

Mesafe:..... Metre

Süresi:.....

() Servisle gidiyorum.

Sıklığı:..... Defa
Dakika

Mesafe:..... Metre

Süresi:.....

TEŞEKKÜRLER