



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE GELENEKSEL OYUN
EĞİTİMİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK, SAĞLIK VE
MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞENOL MACAR

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**MERSİN
AĞUSTOS-2023**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE GELENEKSEL OYUN
EĞİTİMİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK, SAĞLIK VE
MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞENOL MACAR

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**DANIŞMAN
PROF. DR. MEHMET AKİF ZİYAGİL**

**MERSİN
AĞUSTOS-2023**

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE GELENEKSEL OYUN EĞİTİMİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK, SAĞLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyun eğitiminin, fiziksel uygunluk, sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında öğrencilere ön test yapıldı daha sonra 10 hafta boyunca geleneksel oyunlar oynatıldı, 10 hafta sonunda son test yapıldı. Öğrencilere ön test ve son testte; vücut kitle indeksi, otur eriş esneklik testi, durarak çift ayak öne sıçrama, T Testi, 30 metre sürat testi ve 20 metre mekik koşusu testleri ile sağlık ve mutluluk algılarına yönelik sorulardan oluşan form uygulanmıştır. Öğrencilere geleneksel oyunlardan; kaleli yakan top, istop, sıçratan top ve elim sende oyunları oynatılmıştır. Araştırmanın örneklemi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen Konya ilinin Ereğli ilçesinde bulunan Barbaros Ortaokulu'ndaki 5. ve 6. Sınıf öğrencilerinden gönüllü olanlar oluşturmuştur. Araştırmanın modeli ön-test son-test desenli deneysel araştırma modelidir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde bağımsız gruplar T Testi, Bağımlı Gruplar T Testi ve Cohen's d kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara, tüm katılımcılarda deney ve kontrol grubu karşılaştırmasında erkeklerde, çeviklik ve sürat becerilerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kızlarda ise; deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan etki büyüklüğü analizlerinde, deney grubunda tüm katılımcılarda geleneksel oyun eğitiminin sürat ve çeviklik becerisini geliştirmede büyük etkiye, dayanıklılık becerisinde orta etkiye, güç, sağlık ve mutluluk becerisinde küçük etkiye sahip olduğu söylenebilir. Kontrol grubunda ise tüm katılımcılarda; sürat becerisini orta düzeyde, güç, dayanıklılık ve çeviklik becerisini küçük düzeyde etkilediği söylenebilir. Sonuç olarak; her iki gruba uygulanan programın da öğrencilerin fiziksel uygunluk gelişimi ile sağlık ve mutluluk algılarını geliştirdiği görülmektedir. Ancak deney grubuna uygulanan geleneksel oyun eğitiminin özellikle sürat ve çeviklik becerisi ile mutluluk algılarının gelişmesinde daha etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor derslerinde hareket ve heyecan içeren geleneksel oyunlara daha çok yer verilmesi öğrencilerin fiziksel gelişimine daha fazla katkı yapacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel oyun, Fiziksel Uygunluk, Sağlık, Mutluluk

ABSTRACT

THE EFFECT OF TRADITIONAL PLAY EDUCATION ON PHYSICAL FITNESS, HEALTH AND HAPPINESS LEVELS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

The aim of this research is to examine the effect of traditional game education on the physical fitness, health and happiness levels of secondary school students. For this purpose, a pre-test was given to the students, then they were made to play traditional games for 10 weeks, and a post-test was given at the end of 10 weeks. In the pre-test and post-test, students; Body mass index, sit and reach flexibility test, standing double leg forward jump, T Test, 30 meter speed test and 20 meter shuttle run tests and a form consisting of questions regarding health and happiness perceptions were applied. Students wastaught traditional games; Games such as dodge ball with goal, istop, bouncing ball and my hand were played. The sample of the research consisted of volunteers from 5th and 6th grade students at Barbaros Secondary School in Ereğli district of Konya province, determined by easily accessible sampling method. The model of the research is an experimental research model with a pre-test and post-test design. Independent groups T Test, Dependent Groups T Test and Cohen's d were used in the analysis of the data obtained in the study. In the findings of the study, when comparing the experimental and control groups in all participants, a significant difference was found in favor of the experimental group in agility and speed skills in men. For girls; There was no significant difference between the experimental and control groups. In the effect size analysis, it can be said that traditional game education had a large effect on improving speed and agility skills, a medium effect on endurance skills, and a small effect on power, health and happiness skills in all participants in the experimental group. In the control group, all participants; It can be said that it affects speed skills at a moderate level and power, endurance and agility skills at a small level. In conclusion; It is seen that the program applied to both groups improved the students' physical fitness development and their perception of health and happiness. However, it seems that the traditional game education applied to the experimental group is more effective, especially in the development of speed and agility skills and their perception of happiness. Therefore, it can be said that including more traditional games that involve movement and excitement in physical education and sports classes will contribute more to the physical development of students.

Keywords: Traditional game, Physical Fitness, Health, Happiness.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca donanımlı bilgisi, rehberliği başta olmak üzere bu süreçte bana her zaman destek olan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL'e teşekkürlerimi sunarım. Tez çalışmama tüm içtenlikleri ile katkı sunan öğrencilerime, hayatımın her anında desteğini hep yanımda hissettiğim değerli; anne, baba ve kardeşlerime ve kıymetli eşime teşekkür ediyorum.



İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
BÖLÜM 1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	3
1.4.Araştırmanın Önemi	3
1.5.Sayıtlar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	4
BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE KAYNAK ARAŞTIRMALARI.....	10
2.1. Oyunun tarihçesi.....	10
2.2. Oyun Türleri	10
2.3. Fiziksel Aktivitenin Önemi	11
2.4. Gelenek ve Geleneksel Oyun	11
2.5. Çocuk ve Oyun	12
2.6. Oyunun Çocukların Sosyal ve Psikolojik Gelişimine Etkisi.....	12
2.7. Geleneksel Oyunların Fiziksel Gelişime Etkisi.....	13
2.8. Oyunun Mutluluk İle İlişkisi	14
2.9. Oyunun ve Psikolojik Gelişime Etkisi	14
2.10. Oyunun ve Zihinsel Gelişime Etkisi.....	15
2.11. Oyun ve Kültür	15
2.12. Geleneksel Oyunlar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	16
BÖLÜM 3. YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Modeli/Deseni	18
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi/Çalışma Gurubu	18
3.3. İşlem.....	18
3.4. Çalışma Grubuna Oynatılan Geleneksel Çocuk Oyunları	22
3.5. Veri Toplama Araçları	27
3.6. Fiziksel Uygunluğa Yönelik Yapılan Ölçümler	29
3.7. Veri Analizi	32
BÖLÜM 4. BULGULAR.....	33
BÖLÜM 5. TARTIŞMA.....	46
BÖLÜM 6. SONUÇ ve ÖNERİLER	54
5.2. Sonuçlar	54
5.3. Öneriler	55
KAYNAKÇA.....	56
EKLER	62
EK-1 ETİK BEYAN.....	62
EK-2 ORJİNALLİK RAPORU	63
EK-3 ÖZGEÇMİŞ	64
EK-4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	65
EK-5 ARAŞTIRMA İZNİ	66



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 1 10 Hafta Boyunca Çalışma Grubuna Uygulanan Haftalık Geleneksel Oyun Programı(3 gün/ hafta).....	19
Tablo 2 10 Hafta Boyunca Kontrol Grubuna Uygulanan Haftalık Ders Programı(3 gün/ hafta).....	19
Tablo 3 10 Hafta Boyunca Kontrol Grubuna Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Dersi Müfredatı	20
Tablo 4 10 Hafta Boyunca Kontrol Grubuna Uygulanan Seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Müfredatı	21
Tablo 5 10 Hafta Boyunca Kontrol Grubuna Uygulanan Ders Dışı Egzersiz Çalışma Programı	22
Tablo 6 Vücut kitle indeksi sınıflandırması	29
Tablo 7. Cohen's d etki büyüklüğü sınıflandırması (Cohen, 1988).....	32
Tablo 8 Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular	33
Tablo 9 Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	33
Tablo 10 Parametrelere ilişkin betimleyici istatistik sonuçları	34
Tablo 11 Deney grubu ile kontrol grubunun tüm katılımcılarda ön test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi).....	35
Tablo 12 Deney grubunda yer alan erkekler ile kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)	36
Tablo 13 Deney grubunda yer alan kızlar ile kontrol grubunda yer alan kızların ön test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)	37
Tablo 14 Deney grubu ile kontrol grubunun cinsiyet ayrımı yapılmaksızın tüm katılımcılarda son test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi).....	38
Tablo 15 Deney grubunda yer alan erkekler ile kontrol grubunda yer alan erkeklerin son test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)	39
Tablo 16 Deney grubunda yer alan kızlar ile kontrol grubunda yer alan kızların son test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)	40
Tablo 17 Deney grubunun tüm katılımcılarda ön test ile -son test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired Samples T Test- Cohen's d)	41
Tablo 18 Deney grubunda yer alan erkeklerin ön-test ile son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired Samples T testi- Cohen's d).....	42
Tablo 19 Deney grubunda yer alan kızların ön-test ile son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired Samples T testi – Cohen's d)	42
Tablo 20. Kontrol grubunun tüm katılımcılarda ön test son test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired samples t Test- cohen's d).....	43
Tablo 21. Kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön-test son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired samples t testi- cohen's d).....	44
Tablo 22. Kontrol grubunda yer alan kızların ön-test son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired samples t testi- cohen's d).....	44

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 Kaleli yakan top oyun alanı.....	23
Şekil 2 İstop oyun alanı.....	24
Şekil 3 Sıçratan top oyun alanı.....	26
Şekil 4 Elim sende oyun alanı.....	27
Şekil 5 Otur eriş sehpaı.....	29
Şekil 6 Durarak çift ayak öne sıçrama.....	30
Şekil 7 Çeviklik T test.....	31
Şekil 8 Mekik koşusu.....	31



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ACSM: American College of Sports Medicine

Akt. : Aktaran

Ark. : Arkadaşları

FEK : Fiziksel Etkinlik Kartları

M.Ö. : Milattan Önce

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

TDK : Türk Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

VKİ: Vücut Kompozisyonu



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Giriş bölümünde; problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi ve alt problemler, araştırmanın önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Tüm dünyada teknolojinin gelişmesi ile beraber, insana düşen işleri, mekanik ve dijital sistemlerin yerine getirmeye başlaması, insan hayatının her alanında hareket etmeden bir çok işi teknoloji marifetiyle yerine getirmek, insana düşen sorumluluğu son derece azaltmış ve bireyler küçük yaştan itibaren bu rahatlığın albenisine kapılarak, farkında olmadan hayati bir ihtiyaç olan hareket becerilerinin gelişmesine engel olmaya başlamışlardır. Bir canlıda yaşamın var olduğunu gözlemlediğimiz ilk şey harekettir. Eğer bu hareketlilik yeterli seviyede gerçekleşmez ise fiziksel uygunluğu bozulur ve başta kas, iskelet ve kardiyovasküler rahatsızlığın yanı sıra zihinsel ve psikolojik hastalıklara yakalanma riski oldukça artar (Albayrak, 2021). Çocukluk dönemi bir çok beceride olduğu gibi fiziksel, sosyal, zihinsel ve psikolojik becerilerin öğrenildiği kritik dönemdir (Özer ve ark., 2006). Bu becerileri çocuk en iyi oyun yolu ile öğrenir.

Çocuk sosyal, duysal ve fiziksel becerilerini en iyi oyun yolu ile geliştirir. Oyun insanın varoluşundan itibaren her yaştaki insana hitap eden ve çocuklar için ayrı bir öneme sahip olan bir kavramdır (Katı, 2020). *“Çocuk oyunları hayatın bir çekirdeğidir. Bütün insanlar orada gelişir ve büyür, insanın en güzel ve en olumlu yetenekleri orada yükselir”* (Friedrich Froebel.) Oyun çocukların doğumundan itibaren doğal öğrenme ortamı olmuştur. Çocuklar oyun ile adeta gerçek yaşamda karşılaşabileceği her türlü olumlu ve olumsuz yönlerini tecrübe etmenin bir provasını yapmaktadır (Özmutlu ve Eroğlu, 2019).

Oyun aynı zamanda çocukların aktif ve sağlıklı hayat becerilerini geliştirerek, hareketsizliğin sebep olduğu obezite ve stres kaynaklı hastalıkları en aza indirir (Taşer, 2004). Fiziksel aktivite bireylerin fiziksel sağlığının yanı sıra mutluluk düzeylerini de etkilemektedir. Fiziksel aktivite bireylerde kaygıyı azalttığı ve kendine güven ve saygıyı artırmasının yanı sıra olumlu duygusal ve bilişsel değişimlere yol açar (Fox, 1999). Haftada 2-3 gün düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin depresyon kızgınlık ve stres gibi duyguların düzenli fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre düşük olduğu görülmüştür. Dolayısıyla; düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin, mutluluk algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir (Hassmen ve ark., 2000) .

2019 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan covid-19 salgını sonucu insanlar iki yıl gibi uzun bir süre evde kalmak zorunda kalmış, eğitim ve işlerini online olarak dijital ortamda sürdürmüşlerdir. Bu da ekran başında geçirilen süreyi uzatmış ve özellikle de çocukların dijital oyun oynama sürelerini artırmıştır. Dolayısıyla çocukların daha az hareket ederek fiziksel uygunluk seviyelerinin düşmesine ve sağlıkların bozulmasına sebep olmuştur. Türkiye’de 2008 yılında normal kilolu bireylerin oranı %48,2 iken 2019 yılında bu oran %40’a düşmüştür, obez bireylerin ise 2008 yılında normal kilonun üstünde olan bireylerin oranı %45,9 iken 2019 yılında bu oran %55,2’ye yükselmiştir. Ayrıca 0-14 yaş grubu çocuklarda da en çok görülen rahatsızlık %35,9 oran ile üst solunum yolu enfeksiyonu olmuştur (Türkiye İstatistik Kurumu[TÜİK], 2019).

Küçük yaşlarda obezitenin sebep olduğu diyabet ve kardiyovasküler rahatsızlıkların düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı ile önüne geçilmediği zaman ilerleyen yaşlarda geri dönüşü olmayan ve daha büyük sağlık problemlerine yol açma olasılığı yüksektir (Ziyagil ve ark., 2016). Teknolojinin hızla gelişimi bireylere hayatın her alanında kolaylık sağlamış olsa da, her şeyi zahmetsizce yapmanın getirmiş olduğu sağlık problemlerinin yanı sıra insanca yaşamayı anlamlı kılan mutluluk saygı, sevgi, hoşgörü, etkili iletişim, sabır, fedakârlık ve kadirşinaslık gibi duyguların zayıflamasına ve kültürel değerlerin unutulmasına sebep olduğu açıkça görülmektedir (Özkul, 2019).

Geleneksel oyunlar hazır nesne olmadan ya da oyunda kullanılacak nesneleri kendi becerileriyle tasarlayıp yaparak oynanır. Bu sayede çocuklar yaratıcı zekâlarını ve el becerilerini geliştirirler. Bunun yanı sıra geleneksel oyunlar doğada oynanır ve çok fazla hareketlilik içerir. Bu sayede çocuklar fiziksel gelişimini en üst seviyelere çıkarırlar (Gipit ve ark., 2017) Geleneksel oyunlar geçmişten günümüze çok fazla değişime uğramadan gelir, içerisinde barındırdığı kurallar, söylemler, tekerlemeler gibi özellikler geçmiş yaşamın izlerini geleceğe aktarırlar (Yıldızbaş ve Apaydın, 2002). Çocuklar oyun oynarken tüm kaygılarını unutup, oyunun tatlı rekabetine kapılıp tüm enerjisini boşaltarak, sakin ve mutlu bir şekilde evine döner ve yarına umutla bakarlar (Kuru, 2009). Araştırmalardan yola çıkarak, geleneksel oyun eğitiminin çocukların tüm gelişim alanlarına yaptığı katkılar nedeniyle geleneksel oyunların eğitim öğretimde daha fazla yer edinmesi son derece önemlidir. Bu sebeple geleneksel oyunların fiziksel uygunluk bileşenlerine, sağlık ve mutlulukların yapacağı etkinin ortaya konması ve bu sonuçların literatürde yer alan boşluğu doldurması bir gereklilik olarak görülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyun eğitiminin fiziksel uygunluk, sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisini ortaya koymaktır.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi; Ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyun eğitiminin fiziksel uygunluk, sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?

Alt problemler:

- 1.3.1. Geleneksel oyun eğitiminin erkek ortaokul öğrencilerinin vücut kompozisyonuna etkisi var mıdır?
- 1.3.2. Geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinin vücut kompozisyonuna etkisi var mıdır?
- 1.3.3. Geleneksel oyun eğitiminin erkek ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine (esneklik, güç, sürat, çeviklik, dayanıklılık) etkisi var mıdır?
- 1.3.4. Geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine (esneklik, güç, sürat, çeviklik, dayanıklılık) etkisi var mıdır?
- 1.3.5. Geleneksel oyun eğitiminin erkek ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?
- 1.3.6. Geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?
- 1.3.7. Geleneksel oyun eğitiminin cinsiyet ayrımı olmadan ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine (VKİ, esneklik, güç, sürat, çeviklik, dayanıklılık) etkisi var mıdır?
- 1.3.8. Geleneksel oyun eğitiminin cinsiyet ayrımı olmadan ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Oyun hem yetişkinlerin hem de çocukların dünyasında önemli bir yere sahiptir. Oyun çocuklar için hayat becerileri kazanmaları açısından yetişkinlere göre daha derin ve anlamlı bir faaliyettir. Montaigne ‘‘ Çocukların oyunu, oyun değil onların en ciddi uğraşıdır’’ der. Özellikle hızla gelişen teknoloji baş döndürücü etkisi ve hayatımızın her alanına sirayet etmiş kapsama alanıyla en çok çocukları etkilemektedir (Kati, 2020). Çocuklar teknolojinin gelişimi ile beraber sosyal ve fiziksel beceri gerektiren geleneksel oyunları bırakıp daha çok bireysel ve durağan olan dijital oyunların kolay ve zahmetsiz ancak bir o kadar zararlı ve

pahalı etkisine girmişlerdir. Yine de çocuklar geleneksel ya da dijital anlamda oyun oynamaya devam etmektedirler. Çocuklar oyun yolu ile zihnindekileri deneyerek keşfeder, duygu ve düşüncelerini ifade ederek sosyal iletişim kurar, oyun deneyimlerini gerçek yaşama aktararak en etkili öğrenme sürecini sağlarlar (Öğretir, 2008).

Fenelon'a göre '*Bütün öğretim, oyun ve eğlenceye dayanmalıdır*'. Çocukların sosyal, zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimlerini sağlayan geleneksel oyunları eğitim-öğretimde kullanarak hem geçmişin maddi ve manevi değerlerini çocuklara aktarmak, hem de çok yönlü gelişimlerini sağlayıp iyi insan olma yolunda onları geleceğe hazırlamak oldukça önemlidir (Kaya ve Elgün, 2015). Bu araştırma geleneksel oyun eğitiminin çocukların fiziksel uygunluk parametrelerinin geliştirilmesine, genel sağlık ve mutluluk algılarına etkisini ortaya koyması açısından önemlidir. Ayrıca geleneksel oyunların çocukların çok yönlü gelişimine etkisini ortaya koyacak özgün deneysel bir çalışma olarak, geleneksel oyunların eğitim-öğretimde daha fazla yer verilmesinde literatüre yapacağı katkı son derece önemli olacaktır. Literatürde geleneksel oyunlar ile ilgili deneysel çalışmaların çok sınırlı olması sebebiyle bu alanda kapsamlı bir çalışma olarak çok önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5.Sayıtlar

- 1 Çalışmaya katılan öğrencilerin geleneksel oyunları oynarken içtenlikle oynadıkları varsayılmıştır.
- 2 Araştırmada uygulamanın yapıldığı testlerde öğrencilerin maksimum performanslarını yansıttıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- 1 Bu çalışma Konya Ereğli Barbaros Ortaokulunda eğitim-öğretim gören 11 ve 12 yaş grubunda yer alan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- 2 Araştırmada elde edilen veriler, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ölçüm gücü ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Oyun

Oyun, çocukların çok yönlü gelişimini sağlayan bir araçtır. Fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal ve psikomotor alanda çocukların gelişimine çok önemli katkı sağlamaktadır. Oyun ile ilgili bir çok tanımlama yapılmıştır. Piaget'e göre oyun: çocuğun yaşamı boyunca

karşılaşılabileceği durumlara uyum sağlamaktır. Lazarus’a göre oyun: kendiliğinden oluşan ve oynarken mutluluk hissettiren aktivitelerdir. Caillois (1958) ise oyunu belli kuralları olan ve belli zaman ve alan içerisinde yapılan, heyecan, mutluluk ve üzüntü gibi farklı duyguları hissettiren aktiviteler olarak tanımlamıştır. Oyun, kültürü, gelenek ve görenekleri yansıtmada da etkili bir araç olarak; bireylerin birlikte veya bireysel olarak hoş vakit geçirmek, sosyalleşmek ve belli kurallar çerçevesinde eğlenerek öğrenmenin sağlandığı aktivitelerdir (Kayabaşı, 2019)

1.7.2. Fiziksel Uygunluk

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri, kardiorespiratuar uygunluk, kassal uygunluk, motor uygunluk, metabolik uygunluk ve vücut kompozisyonu bileşenlerden oluşur. Sportif performansla ilgili fiziksel uygunluk ise; çeviklik, güç, denge, sürat koordinasyon, dayanıklılık ve reaksiyon zamanı gibi değişkenlerden oluşur. (American College of Sports Medicine[ACSM], 2014). Fiziksel uygunluk bileşenlerinin düşük ve orta seviyede geliştirilmesi sağlık ile ilgili fiziksel uygunluğu geliştiren bireylerin hedefleri, hazır bulunuşluk düzeyleri ve ihtiyaçları doğrultusunda genelde düşük ya da orta seviyede geliştirmesi planlanmaktadır. Amaç, sportif performansın geliştirilmesi ile ilgiliyse; yapılan sporun özellikleri doğrultusunda çeviklik ve güç, sürat gibi bileşenleri en üst seviyede geliştirilmektedir (Bouchard ve ark., 1994). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun amacı, düşme ve yaralanma risklerine karşı denge yeteneğini geliştirmek, kas ve kemik kütlesi kayıplarının yavaşlatılması, ideal kilonun korunması, kan basıncını düzenlemesi, vücut esnekliğini artırması ve stresten uzaklaştırarak sağlıklı ve aktif bir yaşam sunmasıdır (Swain ve Franklin, 2006)

Kassal Uygunluk

Kas uyarılara kasılma ile tepki veren kas hücrelerinin birleşmesiyle meydana gelen dokudur. Bireyler yaptığı bütün hareket içeren aktivitelerde kasların kasılma yeteneğini kullanır. Kassal uygunluk; kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve güç parametrelerinden oluşur(Kamuk ve Tamer, 2019). Bu parametreler birbiri ile doğrudan ilişkili olup birisinde meydana gelen değişim diğerlerini de etkiler.

Kas Kuvveti

Kasın gerilme ve gevşeme yolu ile bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Bu yetenek kasların kasılma gücü ile alakalıdır. Kuvvet gelişimi, motor ünitelerin toplanması ile ilişkili kas sinir uyumunun neticesinde meydana gelir (Sale 1988). Kuvvet; yaş, cinsiyet, kas

yapısı ve teknik gibi parametrelerden etkilenir. Kuvvet gelişimi kuvvet antrenmanları yaparak kaslar üzerinde yaratılan stres neticesinde kas hacminde meydana gelen artış ile sağlanır(Zorba ve Saygın, 2017). Kuvvet 20-30 yaşları arasında maksimum düzeye ulaşır ve 50-55 yaşlarından sonra azalmaya başlar. Kuvvette meydana gelen azalma hızını en aza indirmek için beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapılması gerekir. Özellikle yaşlılık döneminde düşmelere bağlı yaralanma ve sakatlıklar artar. Bunun en aza indirebilmek için yaşlılık döneminde de düzenli fiziksel aktivite önemlidir. Çocuklar açısından da sağlık ve performans için kuvvet son derece önemli olduğu için düzenli fiziksel aktivite küçük yaşlarda alışkanlık haline getirilmelidir (Özdemir, 2019).

Kas Dayanıklılığı

Literatürde bir çok tanımı mevcuttur. Sevim (2002)'e göre dayanıklılık: Kasların belirli bir süre veya sayıda tekrar için belirli bir yüke karşı kasılmaya devam edebilme seviyesidir. Dayanıklılık, kişinin kaldırabileceği maksimal ağırlığın altındaki bir ağırlığı birçok kez kaldırabilmesidir. Bir başka tanıma göre de vücudun direnç gösterdiği yüke karşı istenilen sürede direnmesi ve sportif performansı üst seviyede sürdürebilmesidir (Eler, 1996). Dayanıklılığın yüksek olması kılcal damar sayısını artırır, toparlanma süresini kısaltır ve yaşamsal kapasiteyi artırır (Sevim, 2002).

Kas Gücü

Birim zamanda yapılan iş miktarı olarak tanımlanır. Dolayısıyla güç o işin ne kadar hızlı yapıldığı ile ilgilidir. Bazı spor dallarında hareketi yaparken kısa zaman diliminde yüksek bir güç ortaya çıkması gerekir. Örneğin, atlamalar, atmalar, sıçramalar, sürat koşusu gibi (Günay ve ark., 2010).

Esneklik

Esneklik: eklemlerin mümkün olan en geniş hareket sınırlarına ulaşma yeteneğidir (Afyon ve ark., 1999). Sporcu yapacağı hareketi farklı yönlerde ve açılarda eklem ve kaslarının müsaade ettiği açıda uygulayabilir (Zorba ve Saygın, 2009). Esneklik; hareketleri doğru yapabilme, tekniği geliştirebilme, sakatlığı önleme ve motor özelliklerin gelişmesinde çok önemli bir yere sahiptir. Esnekliği etkileyen faktörler ise şu şekilde sıralanabilir; yaş, cinsiyet, yağ oranı, kasın gevşeme ve kasılma yeteneği, antrenman yoğunluğu, ısınma, hava sıcaklığı gibi etmenlerdir. Kadınlarda östrojen hormonunun salgılanmasıyla kaslardaki su ve yağ oranının artmasından dolayı esneklik daha fazladır (Dündar, 1994).

Motor Uygunluk

Motor uygunluk vücudun hareket etmesini sağlayan becerilerdir. Motor uygunluk unsurları; esneklik, denge, koordinasyon, sürat, çeviklik ve reaksiyon zamanıdır(Özer ve Özer, 2007).

Denge

Ağırlık merkezinin vücudu destek noktası üzerinde kontrol edebilmesidir (Woollacott ve ark., 1986). Denge vücudun dışarıdan gelen etkilere karşı stabilitesini koruma kapasitesidir. Denge, hareket içeren tüm faaliyetler için çok önemli bir faktördür. Denge statik ve dinamik denge olarak ikiye ayrılır. Statik denge, hareketsiz vaziyette stabiliteyi korumadır. Örneğin; tek ayak üzerinde duruşu bozmadan kalabilmedir. Dinamik denge belli hareketleri belli alanlarda yapabilme kabiliyetidir (Şahan, 2003). Örneğin; jimnastik branşında, denge tahtası üzerinde yapılan hareketler dinamik denge gerektirir. Denge ani yer yön değiştirme gibi hareket formu içeren dinamik sporların en temel becerisidir (Günay ve ark., 2017).

Koordinasyon

Sergilenen istemli bir harekette sinir sistemi ile eklemler, iskelet kasları ve eklem bağlarının uyumlu bir şekilde çalışabilmesidir. Koordinasyon becerisi, hareket becerilerini doğru bir şekilde yapmayı ve beklenmedik durumlara hızlı adapte olabilmeyi sağlar. Koordinasyon, denge hareketleri, yer ve yön değiştirme, beceri, hareket akışı, ritim yeteneği gibi varyasyonlardan etkilenir (Günay ve ark., 2017). Mükemmel bir koordinasyon hareketi gerçekleştiren kasların antrenman seviyesi ve iç kulakta bulunan denge ile uyumuna bağlıdır (Tamer, 2000).

Çeviklik

Çeviklik, bir uyarıcıya karşı vücudun bir kısmının ya da tümünün anlık hareket ve hızlı bir şekilde yön değiştirebilme kabiliyetidir. (Karacabey, 2013). Başka bir tanımlamada, bir sporcunun yer ve yön değiştirme hareketlerini doğru bir şekilde maksimum hızda yapabilmesidir. Bunun yanı sıra çevikliğin kalitesi, denge, hız, koordinasyon ve gücün ortaklığına bağlıdır (Reilly ve ark., 2000).

Sürat

Sporcunun tüm vücudunun veya vücudunun bir bölümünün maksimum hızda yer ve yön değiştirme yeteneğidir. Sürat kişinin hareketleri en kısa sürede ve en yoğun şekilde uygulaması anlamına gelir. Fizik açısından sürat= yol/zaman formülü ile hesaplanır (Muratlı, 1997).

Reaksiyon Zamanı

Bir uyarıcı ile uyarıcının sebep olduğu ilk kas kasılmasına kadar geçen zamandır. Örneğin bir koşucunun tabancanın patlamasıyla koşuya başlama hızı reaksiyon zamanını ifade eder. Reaksiyon zamanını antrenman düzeyi, ısınma, yorgunluk, dikkat, uyarının cinsi ve beklenen hareketin zorluk derecesi etkiler (Alpkaya, 2001).

Morfolojik Uygunluk (Vücut Kompozisyonu)

Vücudu meydana getiren kas, kemik, yağ, hücre dışı sıvılar ve diğer organik öğelere ilişkin uygunluk düzeyini ifade eder. Vücut kompozisyonunu kas yoğunluğu, cinsiyet, yağ oranı, hastalıklar, beslenme ve fiziksel aktivite durumu etkiler (Zorba ve Ziyagil, 1995). Vücut kompozisyonunu belirleyen en önemli faktör vücudun yağ ve kas oranıdır, bu oranı düzenleyen temel faktör fiziksel aktivitedir. Vücut yağ oranının normal seviyeleri erkeklerde toplam vücut ağırlığının %10-15, kadınlarda %15-20' dir. Vücutta bulunan yağ oranı bu seviyeleri aşmaya veya düşmeye, başladığı zaman vücut kompozisyonun bozulmaya başladığının işaretidir. (Ersoy, 1998).

Kardiyorespiratuar Uygunluk

Kardiyorespiratuar uygunluk; akciğer, kalp ve dolaşım sisteminin kaslara besin ve oksijen taşıma kabiliyetidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite kalbin tek seferde pompaladığı kan miktarını artırarak kalbin daha ekonomik çalışmasını ve daha az yorulmasını sağlar, dolayısıyla bireyin kardiyorespiratuar uygunluğu artar (Ersoy, 2001). Kardiyorespiratuar uygunluk akciğer ve kalbin kaslara taşıdığı oksijen miktarını ve kalitesini ifade eder. Vücudun oksijen kullanımı dayanıklılık ve kuvvet özellikleriyle doğrudan ilişkilidir. Kardiyarespiratuar dayanıklılığın gelişimi kalbin sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlar ve kalp ile ilgili meydana gelebilecek kolesterol, tansiyon ve kalp krizi gibi rahatsızlıkları en aza indirir (Duray, 2013). Bireylerin aerobik kapasitesi yaş ilerledikçe azalır, aerobik kapasiteyi artırmak ve kalp ve dolaşım sistemlerinin neden olduğu hastalıklardan korunmak için her yaşta düzenli fiziksel aktivite yapılması gerekir (Günay ve ark., 2017).

Metabolik Uygunluk

Metabolik uygunluk; kalp, şeker ve hipertansiyon gibi kronik rahatsızlıkların en aza indirilmesi ile ilgili sistemlerin düzenli ve sağlıklı çalışmasını ifade eder. Metabolik uygunluğu; kan basıncı, kan şekeri kandaki yağ miktarı gibi kriterler belirlemektedir. Orta

seviyede ve düzenli yapılan fiziksel aktivite, metabolik uygunluğu geliştirmektedir (Tepe ve Arslan, 2019).



BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE KAYNAK ARAŞTIRMALARI

2.1. Oyunun tarihçesi

İnsanlık tarihi kadar eski olan oyun ile ilgili kaynaklar M.Ö. 3000 yıllarına kadar uzanır. Kazılar yolu ile ulaşılan hiyeroglifler ve eserler Mısır uygarlığında oynanan mangala ve senet oyunlarını tasvir eder. Topaç ve misket oyunlarının da antik Roma ve Yunan uygarlıklarında oynandığı bilinmektedir (Onur, 1992) Türkler ile ilgili geleneksel oyunlara ise Dede Korkut Hikayelerinde, Divan-ı Lügat-it Türk eserinde ve Evliya Çelebinin Seyahatnamesinde görülür. (And, 2003).

Geçmişten günümüze tarihsel sürece bakıldığında oyunun bireyin öğrenme ve öğretme sürecinde önemli bir yere sahip olduğu bir çok düşünür tarafından dile getirilmiştir. Aristo (M.Ö. 384-322) oyunu çocuğun bilinçli etkinlikler ile hayata hazırlanmasının bir provası olarak tanımlar. Oyunun çocuğu düşünmeye iten ve aşırı yorucu olmayan bir süreç olması gerektiğini savunur. Gazali (1058-1111) oyunun çocukların zihnini berraklaştırdığını ve öğrenme gücünü artırdığını ifade eder ve çocuğun bütünsel gelişimi açısından oyundan koparılmaması gerektiğini savunur (Akandere, 2003'den Akt. Sezgin, 2016). Froebel (1782-1852) de, oyunun yaratıcılığı geliştiren en önemli araç olduğunu vurgulamış aynı zamanda, yaparak yaşayarak öğrenme ile bireyin oyun yolu ile iç dünyasını yansıttığını ifade etmiştir (Bruce, 2012). Oyunların çocuklar üzerinde etkileri ile ilgili görüşlere bakıldığında oyun kavramı her çağda bireylerin gelişiminde oldukça etkili bir enstruman olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte oyun türleri de teknoloji ile beraber farklılaşmıştır. Bu bağlamda oyunları, dijital oyun, sanal gerçeklik oyunları ve geleneksel oyunlar olarak sınıflandırmak mümkündür (Sezgin, 2016).

2.2. Oyun Türleri

Teknolojik gelişmeler insanların bir çok alanda yaşamının kolaylaşmasını sağlamış ve hayatında değişiklikler meydana getirmiştir. Oyunlar da kültürün ve teknolojinin etkisi ile çeşitlenmiş ve gelişmiştir. Oyunlar barındırdığı teknolojik içerik yoğunluğuna göre dijital oyun, sanal gerçeklik oyunları ve geleneksel oyunlar olarak üç sınıfa ayırmak mümkündür. Sanal gerçeklik oyunları; gerçek bir oyunun kurgulanarak teknoloji marifetiyle sanal alana aktarılmasıyla oynanan oyunlardır. Bu oyunu oynarken bireyler gerçek hayattaki gibi hisseder ve hareketleri gerçek hayattaki ile birebir olarak uygular. Örneğin bir futbol sanal gerçeklik oyununu oynayan kişiler topa vurmak için tuşa basmak yerine topa vurmak için ayağını

gerçekte de savurması gerekir. Bir diğer oyun türü de dijital oyunlardır. Dijital oyunlar yazılım ile oluşturulan telefon, bilgisayar veya oyun konsolları gibi donanımlar ile oynanan oyunlardır. Geleneksel oyunlar ise dijital ve sanal gerçeklik oyunlarının aksine teknolojik yazılımlar ve donanımlar içermeyen oyunlardır (Sezgin, 2016). Örneğin; aşık oyunu, elim sende, mangala... Bütün oyun türleri bilinçli bir şekilde tasarlanıp uygulandığında bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişimine katkı sağlar. Ancak dijital ve sanal gerçeklik oyunlarında oyunun içeriği uygun olmadığı zaman bireyleri; saldırganlaşmaya, ahlaki yıkıma uğramaya, asosyalliğe ve teknoloji bağımlılığına itebilir (Akgül, 2022). Bu sebeple dijital ve sanal gerçeklik oyunları son derece dikkatli olunması gereken oyunlardır. Geleneksel oyunlarda ise bu risklerin tersine, sosyalleşme, fiziksel aktivite, enerjinin atılması sonucu dinginlik ve toplumsal normları öğrenme ön plana çıkar.

2.3. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle beraber her şeyin hızı artmıştır. Örneğin ulaşım araçları sayesinde yer değiştirmek hızlanmış, fabrikalar sayesinde ürünlerin üretimi hızlanmıştır. Bu hız çağında insanın besine ulaşma ve tüketme hızının da artması kaçınılmaz olmuştur. Nesnelerin bu hızının aksine, insanların hareketsizlikten ve hızlı besin (fast food) tüketmekten dolayı obezite, mutsuzluk ve stres, hayat kalitelerini düşürmektedir (Whitehead, 2007). Obezitenin ve stresin sebep olduğu astım, tansiyon, şeker, kas iskelet rahatsızlıkları ve psikolojik problemler gibi hastalıkların önüne geçmek ve sağlıklı bir yaşam sürebilmenin en etkili yolu da yaşam boyu düzenli fiziksel aktivite yapmaktan geçer. Bireyler fiziksel aktivite yoluyla motor becerilerinin yanı sıra; zihinsel, sosyal, psikolojik becerilerini de geliştirirler (Taşer, 2004).

2.4. Gelenek ve Geleneksel Oyun

İnsanların birbiri ile paylaştığı, geçmişini yaşattığı ve geliştirdiği gelenek ve görenekler bir toplumun kültürünü yansıtır. Gelenek gücünü doğallığından alır, belli bir kalıbı ve kuralı olmayan, geçmiş ile geleceği birbirine sınıksız bağlayan ortak duygu düşünce ve yaşam biçimidir (Çetin, 2005). Türk Dil Kurumu'nun [TDK] Türkçe Sözlüğü'nde gelenek: *“bir toplumda, bir toplulukta eskiden kalmış olmaları dolayısıyla saygın tutulup kuşaktan kuşağa iletilen, yaptırım gücü olan kültürel kalıntılar, alışkanlıklar, bilgi, töre ve davranışlar, an'ane.”* şeklinde tanımlanır (TDK, 2019). Gelenekleri geleceğe aktaran, sanat, müzik, kıyafet, spor gibi birçok araç vardır. Bu araçlardan bir tanesi oyundur.

Geleneksel oyun toplumun yaşam biçimi içerisinde yer edinen bulunduğu toplumun özelliklerini yansıtan, topluca oynanan, fiziksel ve zihinsel becerileri içeren faaliyetlerdir (“Geleneksel Oyun”, 2022). Geleneksel oyunlar, daha çok doğada oynanan, kolay tasarım ve kuralları olan, dış müdahaleler olmadan heyecanlı ve samimi bir şekilde sergilenen oyunlardır. Kültürün özümsemesi ve bireyin sosyalleşmesi için geleneksel oyunlar hayatın ilk dönemlerinde itibaren önemli bir araçtır (İnal, 2014). Geleneksel oyunlar, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal ve psikomotor gelişimlerine katkı sağlarken, diğer oyunlardan farklı olarak geçmişten gelen kültürel değerleri de içinde barındırdığı için bireylerin geçmişiyle, dolayısıyla öz kimliği ile bağının kopmasının da önüne geçer (Sümbüllü ve Altınışık, 2016).

2.5. Çocuk ve Oyun

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren gelişir ve olgunlaşır. Dolayısıyla, doğası gereği sürekli yeni şeyler öğrenme eğilimindedir. İnsan zihninin bu öğrenmeyi nasıl gerçekleştireceğine ilişkin ortaya koyulan farklı kuramlar, tanımlar ve yaklaşımlar yer almaktadır. Bu yaklaşımlardan biri oyunun felsefi kısmına dayanır. Bu felsefi yaklaşım oyunun herhangi bir etkene bağlı olmadığını; oyunun doğaya ait ve iç güdüsel bir etkinlik olduğunu ifade etmektedir. Bu ifadeyle oyun insanların doğumundan itibaren öğrenmelerine katkı sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında çocukların gözünde dünya bir oyundan ibaret olduğu ifade edilmektedir ve bu bağlamda onların fiziksel, zihinsel ve bilişsel alanlarda belli yeterliğe ulaşmasında çok önemli rol oynamaktadır (Özer ve ark., 2006).

Oyun, Huizinga’ya (1955) göre insanların kültürel oluşumundan önce var olan ve var olmaya devam edecek fiziksel ve biyolojik etkinliklerdir. Oyun iç güdüsünü sadece fiziksel, bilişsel, duygusal olarak tanımlamak zordur, oyun bireyleri hayatlarına hazırlayabilmek için bir öğrenme eylemi olarak tanımlanır. Abt (1970) ise oyunu iki veya daha fazla birey arasında çeşitli hedeflere ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen eylemler olarak tanımlamıştır. Suits’e (1980) göre oyun gönüllüğe dayanan oyun oynama etkinliğidir. Kurallar belirli davranışları kısıtlayıcı etkenlerdir ve herkes oyun içerisinde ki kuralları kabul ederek bir amaç doğrultusunda şekillenir.

2.6. Oyunun Çocukların Sosyal ve Psikolojik Gelişimine Etkisi

İnsanların fonksiyonel değişimlerini ifade eden duruma gelişim denir. Çocuğun yüksek performans gösterebilmesi için yeteneğinin ortaya çıkması gerekir. Ortaya çıkan

yeteneklerin çocuğa kazandırdığı birçok eylem vardır. Bu eylemler yaşantıların sonucu olarak karşımıza çıkan öğrenmedir (Aral ve ark., 2002). Oyun, çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan gelişimine katkı sağlamaktadır. Çocuğun oynama isteği; kavramları, kültürel etkileşimi, mücadele etmeyi, saygı duymayı ve toplumsal kuralları oyunla beraber öğrenir ve geliştirir. Genel anlamda oyunun çocuk üzerinde; hareket edebilmesi fiziksel olarak, iletişim ve paylaşım konusunda sosyal olarak, kazanma- kaybetme ve mücadele konusunda psikolojik ve duygusal olarak, düşünebilme ve karar verme konusunda bilişsel olarak olumlu etkileri bulunmaktadır (Özer ve ark., 2006).

Gelişim fiziksel, zihinsel psikolojik ve sosyal açıdan bir bütündür. Bu parçalardan bir tanesinde meydana gelen problem diğerlerini de olumsuz yönde etkiler. İnsan doğası gereğince sosyal bir varlık olduğu için yaşadığı toplumun bir parçasıdır. Yaşadığı toplumun parçası olarak da topluluk kurallarına uyması gerekir. Çocuklar da bu topluluğun en önemli parçası olarak toplum kurallarını oyun sayesinde öğrenir. Oyun sayesinde iyiyi, kötüyü, doğruyu, yanlış, rakibe saygıyı, hoşgörüyü de öğrenir. Çünkü oyunlarında kendine özgü kuralları olduğu için çocuk kurallara uyum sağlamak zorunda olduğunu özümser. Örneğin oyun kurallarını bozan bir çocuk, arkadaşları tarafından dışlanarak oyundan atılacağını bilir. Oyun sayesinde kendine verilen görevleri yapmaya çalışır dolayısıyla öz güveni ve sorumluluk bilinci gelişerek toplumda sorumluluk sahibi bir birey olur. Çocuklar oyun sayesinde iletişim becerilerini kullandıkları için anlama ve ifade etme kabiliyetleri de gelişir (Hazar, 2000).

Oyun ile bireyler başarı, başarısızlık mutluluk, üzüntü gibi olumlu ve olumsuz duygularını yaşayarak bununla baş etmeyi öğrenir. Oyun oynarken özgür olduğu için bu duygular ile ya tek başına ya da arkadaş desteğiyle başa çıkar. Dolayısıyla çocuklar büyüdüğü zamanda karşılaştıkları problemlerde anne babasından destek almak yerine özgür ve güçlü bir birey olarak kendisi çözebilir. Bu sayede de bireyler sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı ve güçlü bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilirler (Özhan, 1997).

2.7. Geleneksel Oyunların Fiziksel Gelişime Etkisi

Çocuklar oyun oynarken taktik ve strateji düşünerek zeka gelişimini, kazanma ve kaybetme duyguları ile duygusal gelişimini, oyun içerisinde arkadaşları ile kurduğu iletişim ile sosyal gelişimini ve gerçekleştirdiği her türlü hareket sayesinde de fiziksel gelişimini sağlar. Geleneksel oyunların büyük bir kısmı doğada oynandığı için, atlama, zıplama, vurma, kaçma, kovalama, itme, çekme, atma, yakalama gibi hareketleri sergilediği için hareket becerileri oyun sayesinde gelişir(Kuru, 2009).

Açık havada oynanan hareketli oyunlar sayesinde bireyler güneş ışınlarından D vitamini, bol temiz hava ve oksijen alır, hareket sayesinde fiziksel uygunluğu gelişerek düzgün bir görünüşe sahip olur. Geleneksel oyunlar sayesinde çocuklarda; kas ve iskelet sistemleri, sinir sistemi, solunum ve dolaşım sisteminin gelişmesini sağlar. Aynı zamanda temel hareket becerileri olan, kuvvet, esneklik, çeviklik, dayanıklılık, koordinasyon ve sürat becerilerinin de üst seviyelere çıkarır (Tuncor, 2000).

2.8. Oyunun Mutluluk İle İlişkisi

Mutluluk; çocukların gelişimi için pozitif bir yönlendirici ve kuvvetli bir motivasyon kaynağıdır. Mutluluk bireylerin çevresi ile iletişimini, işini, ailesini kısaca yaşam doyumunu etkileyen en olumlu duygulardandır (Thoilliez, 2011). Çocuklar mutlu olduklarında olaylara ve yaşama olumlu bir bakış açısıyla bakar, çevresi ile iyi ilişkiler kurar ve karakter gelişimi olumlu bir şekilde tamamlanır. Hiç şüphe yok ki insan yaşamı boyunca mutsuzluk, ümitsizlik, korku, yalnızlık gibi bir çok olumsuz duygular da yaşayacaktır, ancak bu duygulardan çok hızlı bir şekilde sıyrılıp olumlu duyguları ön plana çıkarıp güçlü bir duruş sergileyebilmesi için özellikle küçük yaşlarda başta ailesi sonra da arkadaşları ile yaşadığı mutlu ve güvenli anların yoğunluğu olabildiğince fazla olmalıdır. Çocukların mutluluk veya yaşam doyumunun da oyun ve eğlence ile sıkı bir bağı vardır. Çocuklar oyun sayesinde özgüvenli, özgür, sağlıklı ve mutlu hissederler (Demiriz ve Ulutaş, 2016). Çocukların mutluluk algılarını belirlemek için Yapılan bir araştırmada ana okulu öğrencilerine “Sence mutluluk nedir ?” sorusu yöneltilmiş ve çocuklar oyun ve eğlence ile ilgili cevaplar vermişlerdir (Ünüvar ve ark., 2015). Bu da çocukların oynadıkları ölçüde mutlu olduklarının ifadesidir. Ayrıca hareket sayesinde daha fazla salgılanan, dopamin, endorfin ve serotonin hormonları da insanların pozitif duygular içerisinde olmasına ve psikolojik sağlığının korunmasına katkıda bulunur (Hazar, 2000).

2.9. Oyunun ve Psikolojik Gelişime Etkisi

Çocuklarda psikolojik ve duygusal gelişim, zihinsel ve fiziksel gelişime paralel olarak gelişir. Çocuk ilk olarak ailesi ile duygusal etkileşime girer, daha sonra da arkadaş çevresi ve okulda öğretmenleri ile etkileşim içerisinde. Onların davranış tarzı çocuğun psikolojik gelişimi açısından belirleyici faktörlerdendir. Özellikle küçük yaşlarda yeterince sevilmemiş, akran zorbalığına veya şiddete maruz kalmış bir birey, hayatının her aşamasında bunları hissedecek ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenecektir. Oysa başta ailesi olmak üzere,

çevresi tarafından sevilen, değer verilen bir birey, toplumda özgüvenli, paylaşımcı, sağlıklı ve mutlu bir birey olarak gelişimini olumlu bir şekilde tamamlayabilecektir(Hazar, 2000).

Sosyal gelişim ile birbirine bağlı olan psikolojik gelişimde, bireyler kişiliğini; toplumsal kuralları gelenekleri, adetleri, inançları, doğruyu ve yanlış öğreterek geliştirir. Oyun oynarken de oyunun kurallarına uymayı, uymadığı zaman sonucuna katlanmayı, arkadaşlarına saygıyı, paylaşmayı, özgürlüğü ve özgürlüğünün sınırlarını öğrenerek karakter gelişimine katkı sağlar (Tuncor, 2000).

2.10. Oyunun ve Zihinsel Gelişime Etkisi

Öğrenme becerisi bireyin zihinsel yeteneğinin en önemli göstergesidir. Öğrenme : Bireyin yaşantıları sonucu davranışında meydana gelen uzun süreli değişimleridir. Çocuk oyun sayesinde kuralları ve kavramları öğrenme, nesneleri kullanma ve tanıma becerilerini kazanır, oyun oynarken strateji ve taktik düşünme, bilgileri kavrama ve zihinde canlandırma yaparak sürekli zihinsel faaliyet içerisindedir. Oyun bir çok açıdan çocuğun zihinsel antrenmanıdır denilebilir. Bu zihinsel faaliyetler bireyin anlama kapasitesini, yorum gücünü, karar verme becerisini geliştirerek zihinsel olarak olgunlaşmasını sağlar (İkizler, 1993).

2.11. Oyun ve Kültür

Kültür ile ilgili bir çok tanım bulunmaktadır. En geniş tabiri ile kültür: Geçmişin maddi ve manevi öğelerini bugüne aktaran sosyal bir miras ve değerler birikimidir. Tolstoy’a göre kültür; insanın kişiliğini şekillendiren değerler toplamıdır. Geleneksel oyunlar toplumun yaşam tarzını en doğal hali ile yansıtan oyunlar olması sebebiyle kültürün geleceğe aktarılmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Çocuk oyun aracılığı ile var olduğu toplumun yaşam tarzı içerisinde kendi kimliğini kazanır. Oyun çocuklar için tüm kültürlerde en önemli aktivitedir. Bunun yanı sıra oyun kültürü etkilemenin ve kültürden etkilenmenin ötesinde kültürün bir ifade biçimidir. (Yıldızbaş ve Apaydın, 2002). Geleneksel oyunlar oynamak fiziksel sağlığı korur, ruhsal ve zihinsel durumu iyileştirir ve kültürel değerleri kurumsallaştırır. Oyunlar, bireyin kişisel gelişimini şekillendirmek için değerli araçlar olarak kabul edilir. Kültür bireylerin ulusal ve dini kimliğini, değerlerini ve inançlarını düzenler. Kökleri toplumun kültür ve geleneklerine dayanan oyunlar, tarihin, geçmiş gelenek ve göreneklerin ve o kişinin ve ülkesinin geçmişte ve günümüzdeki kültürel konumunun bir birleşimi olan bir kişinin gerçek kimliğini ortaya koyar.

2.12. Geleneksel Oyunlar İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Literatürde geleneksel oyunlar ile ilgili çalışmalar mevcuttur ancak, deneysel çalışma sayısı çok azdır. Aksoy (2014) yapmış olduğu çalışmada Sarıkeçili Yörükleri arasında oynanan geleneksel çocuk oyunlarının bireyleri hayata hazırlamadaki rolünü incelemiştir. “Katılımcı gözlem” ve “görüşme” yöntemleriyle geleneksel oyunların derlenip tartışıldığı bu çalışmada geleneksel oyunların çocuğa; iletişim, liderlik, problem çözme, yaşam ve öz yönetim becerilerinin kazandırıldığı vurgulanmıştır.

Bir başka “Katılımcı gözlem” ve “görüşme” yöntemleri kullanılarak yapılan araştırmada; balkanlarda bilinen ve oynanan kültürel oyunların belirlenmesi amaçlanmış ve araştırmada 10 balkan ülkesinde oynanan geleneksel oyunlar derlenmiştir. Araştırma sonucunda çelik-çomak, 9 taş, bezirganbaşı, sek sek ve ebelemece gibi oyunları içeren toplam 59 oyun ortak kültürel oyun olarak belirlenmiştir (Bay ve Bay, 2019).

Başal (2007) yapmış olduğu çalışmada geçmiş yıllarda Türkiye’de oynanan çocuk oyunlarını tanıtmak amacıyla, Türkiye’nin yedi bölgesinden 21 geleneksel çocuk oyununu, orta yaş ve üstü bireylerle görüşerek derlemiştir. Bu oyunlardan bazıları, pantlangaç, kurt baba, ellem büllem ve dalye’dir.

Katı (2020), yapmış olduğu çalışmada; Malatya ilinde oynanan geleneksel çocuk oyunlarını geleceğe aktarmak ve yaşatmak amacıyla, derleme çalışması yapmış ve çocuk oyunlarının, çocuk gelişimindeki rolünü değerlendirerek; oyunun çocuğun zihinsel, sosyal, fiziksel, kültürel ve psikomotor gelişiminde çok önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Sümbüllü ve Altınışik (2016) yapmış oldukları çalışmalarında; geleneksel çocuk oyunlarının değerler eğitimi açısından önemini ortaya koymayı amaçlamışlar. Araştırma sonucunda geleneksel çocuk oyunlarının toplumun değerleri ile çok yakın bir ilişkisi olduğunu ve maddi ve manevi değerlerin yaşatılmasında geleneksel çocuk oyunlarının önemli bir araç olduğunu vurgulamışlardır.

Budak (2016) yapmış olduğu “ Geleneksel Çocuk Oyunlarının Oryantasyon ve Ritim Yeteneği Üzerine Etkisi” isimli deneysel çalışmada; çocukların; mendil kapmaca ve kaleli yakan top oyunlarının, oryantasyon ve ritim yeteneği üzerine etkisinin incelemiştir. Çalışma sonucunda 8-9 yaş çocuklarda ritim yeteneğini %16 gelişmiş ancak oryantasyon yeteneğinde anlamlı bir gelişim tespit etmemiştir.

Gipit ve ark., (2017) yapmış oldukları çalışmada; Malezya’da okul çağı çocuklarına uygulanan geleneksel çocuk oyunları(Buat Rumah Batu, Tok Harimau ve Tor Duduk)

programının motor becerilere olan etkisini incelemişler ve sonuç olarak geleneksel oyun eğitimi programının çocuklarda motor becerileri geliştirdiğini ortaya koymuşlardır.

İşçi (2021) üniversite okuyan öğrencilerin akademik başarıları ile düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı, algılanan vücut yapısı, mutluluk ve sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak akademik başarı ile düzenli fiziksel aktivite arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, sağlık ve mutluluk algısı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Geleneksel oyunlar ile ilgili yapılan başka çalışmalarda mevcuttur; Bardak ve ark., (2022); Esen (2008); Gül ve ark., (2018).;Toksoy (2010); Türkmen (2021).



BÖLÜM 3 YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın problemine uygun olarak seçilen araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler alt başlıklarla verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli/Deseni

Bu araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın deseni ise ön test- son test kontrol gruplu deneysel desendir. Bu desende hem erkeklerde hem de kızlarda yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney diğeri kontrol grubudur. Her iki gruptan da deney öncesi ve sonrası ölçümler yapıp kaydedilmiştir. Deney ve kontrol grupları arasında tüm değişkenlerde istatistiksel farklılığın olmaması homojenlik kriteri olarak kabul edilmiştir. Bu desende ön test ölçümlerinde iki grup arasında anlamlı farklılıklar görülüyorsa önlem alınması ve bir birine denk gruplar olmasına dikkat edilmesi gerekir (Büyüköztürk ve ark., 2008). Oluşturulan deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarına göre iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilerek grupların homojen olduğu görülmüştür.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme/Çalışma Gurubu

Araştırmanın evrenini Konya/Ereğli ilçesindeki Barbaros Ortaokulunda eğitim-öğretim gören 11 ve 12 yaş grubunda yer alan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini gönüllü olan öğrencilerden veli onam formu alınan 80 öğrenci oluşturmuştur. Her iki yaş grubunun örnekleme toplamda 80 öğrenciden oluşmuştur. On haftalık geleneksel oyun eğitiminin erkek ve kız öğrenciler üzerinde deney ve kontrol grubunun fiziksel uygunluk bileşenlerine etkisi ayrı ayrı belirlenmiştir. Gruplar arası homojenliğin sağlanması açısından deney ve kontrol gruplarında 19 kız, 21 erkek öğrenci yer almaktadır. Örneklem seçimi ile deney ve kontrol grupları oluşturulurken seçkisiz atama yöntemi kullanılmıştır. Ön test sonucunda grupların fiziksel uygunluk sağlık ve mutluluk verileri bakımından denk olduğu görülmüştür.

3.3. İşlem

Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiş öğrencilerin ailelerinden, okul yönetiminden ve Konya Milli Eğitim

Müdürlüğünden izin alınarak çalışmaya başlanmıştır. Araştırmada deney grubuna 10 hafta boyunca haftada 3 gün 6 ders saati geleneksel oyun oynatılmıştır. Her bir ders saatinde 2 oyun olacak şekilde toplam 4 tane geleneksel oyun oynatılmıştır. Bu oyunlar: *Kaleli yakan top*, *istop*, *sıçratan top* ve *elim sende (ebelemece)* oyunlarıdır. Geleneksel oyunlar beden eğitimi öğretmeni olan araştırmacının kendisi tarafından oynatılmıştır. Oyunlar haftada 2'şer saat olan Beden Eğitimi ve Spor dersi ile Seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler dersinde ve ders dışı eğitim faaliyetinde oynatılmıştır. Öğrencilere oyunları oynatmaya başlamadan önce ön test yapılarak veriler kaydedilmiş, daha sonra 10 hafta boyunca seçilen geleneksel oyunlar hafta da üç gün ve 6 ders saati oynatılmış, 10 hafta sonunda son test yapılarak veriler kayıt altına alınmıştır. Kontrol grubuna ise yine haftada 3 gün 6 ders saati ders işlenmiştir. İşlenen derslerden Beden Eğitimi ve Spor ile seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler dersleri müfredata uygun olarak yıllık planda yer alan kazanımlara uygun bir şekilde işlenmiştir. Açılan ders dışı eğitim faaliyetinde ise haftada 2 ders saati voleybol kursu verilmiştir. Bir ders saati 40 dakikadır. Testlerde alınan veriler dijital ortama aktarılıp analize tabi tutulmuştur.

Tablo 1 10 Hafta boyunca çalışma grubuna uygulanan haftalık geleneksel oyun programı(3 gün/ hafta).

Gün	Pazartesi	Çarşamba	Cuma
Oyun Süreleri	Kaleli 1. Ders (40 dk.) Yakan Top İstop	Elim Sende 1. Ders (40 dk.) İstop	İstop 1. Ders (40 dk.) Sıçratan Top
	Sıçratan 2. Ders (40 dk.) Top Elim Sende	Sıçratan 2. Ders (40 dk.) Top Kaleli Yakan Top	Kaleli Yakan 2. Ders (40 dk.) Top Elim Sende

Tablo 2 10 Hafta boyunca kontrol grubuna uygulanan haftalık ders programı(3 gün/ hafta).

Gün	Pazartesi	Salı	Perşembe
Ders süresi	Beden Eğitimi ve Spor (2 Ders Saati)	Voleybol Egzersiz Çalışması (2 Ders Saati)	Seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler (2 Ders Saati)

Tablo 3 10 Hafta boyunca kontrol grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor dersi müfredatı

Hafta	6. Sınıflar (12 yaş)	5. Sınıflar (11 yaş)	Ders saati
1.	‘Top sürüyorum’: Basketbolda top sürme nasıl yapılır öğrencilere gösterilir ve top sürme çalışması yaptırılır. Oyun ve etkinliklerde sorumluluk ve öz saygı değerleri üzerinde durulur.	‘Seksek Oynuyorum’: Yürüme, koşma, sıçrama, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, ırmanma vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir. “Yer Değiştirme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 1-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.	2
2.	‘Şut atıyorum’: El bileği ve kol hareketi, topsuz olarak, tüm öğrencilere yaptırılır. Duvara karşı şut atma çalışması yaptırılır. Durarak atış, sıçrayarak atış, serbest atış örneklerle öğrencilere gösterilir.	‘Top Sürüyorum’: Öz değerlendirme yaparak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olma gibi konular üzerinde durulur. Etkinliklerde öz saygı değeri üzerinde durulur.	2
3.	‘Turnike çıkıyorum’: Öğrencilerin üç sayı çizgisi üzerinde birerli geniş kolda sıralanmaları sağlandıktan sonra sağ ve sol el için turnike atış tekniği gösterilir.	‘Kuyruğumu yakala, topu tut’: Topa alıştırma çalışmaları; atma-tutma, yakalama, ayakla vurma, yuvarlama, durdurma-kontrol, top sürme, raketle vurma, uzun saplı araçla vurma vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir. “Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler” FEK’lerindeki (sarı 18-26 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.	2
4.	‘Hızlı hücum yapıyorum’: Müsabaka formatında öğrenciler, iki takıma ayrılırlar. Takımlardan birisi hücum oyunlarını yaparken diğer takım savunma oyunlarını yapar. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.	‘Engellerden atıyorum’: Eğilme, esnetme, dönme-salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir. “Dengeleme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.	2
5.	“Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.	“Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış yer değiştirme ve dengeleme hareketleri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.	2
6.	‘Atatürk ve Spor’: Atatürk’ün spor hakkında söylediği sözler, okunur, araştırılır, sınıfın panosuna asılır. Koşu yarışları yaptırılır. (Temel Hareket Becerileri Sarı FEK – 3: Koşma kartı kullanılır). Etkinliklerde tarihsel ve kültürel mirasa duyarlılık değerleri üzerinde durulur.	‘Atatürk ve Spor’: Atatürk’ün spor hakkında söylediği sözler, okunur, araştırılır, sınıfın panosuna asılır. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur.	2
7.	‘Takla atalım’: Öne ve geriye takla teknikleri öğrencilere anlatılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır.	‘Yönümüzü Bulalım’: Çeşitli oyunlarda veya etkinliklerde zamanı hedefler doğrultusunda etkili kullanmanın önemi vurgulanır.	2
8.	“Yönümüzü Bulalım”: Çeşitli oyunlarda veya etkinliklerde zamanı hedefler doğrultusunda etkili kullanmanın önemi vurgulanır. (Açık alan oyunları mor FEK: 1-4 arasındaki kartlar kullanılır.) Etkinliklerde doğaya duyarlılık ve doğa sevgisi değerleri üzerinde durulur.	“Geleneksel Çocuk Oyunlarını Oynuyoruz” Geleneksel çocuk oyunları hakkında bilgiler verilir. Öğrencilerin bildiği çocuk oyunları oynatılır. Geleneksel çocuk oyunları FEK’lerindeki (mor 1-3. kartlar) oyunlardan yararlanılabilir. Tarihsel mirasa duyarlılık değeri üzerinde durulur.	2
9.	‘Koşalım’: Kısa, orta, uzun mesafe koşuları hakkında bilgi verilir, Alçaktan ve yüksekte çıkışlar gösterilir, Yat-kalk yarışması yaptırılır.	‘Bayrak yarışları’: Dengeleme, nesne kontrolü ve yer değiştirme hareketlerini birlikte yapmayı içeren etkinlik ve oyunlar vb. örnek olarak gösterilebilir. “Birleştirilmiş Hareketler” FEK’lerindeki (sarı 27-33 arasındaki kartlar) etkinlik ve oyunlar kullanılabilir.	2
10.	‘Üç adım atıyorum’: Üç adım atlama çalışması yapılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. (Temel Hareket Becerileri Sarı FEK – 3,4,13,28: Atlama, Konma, Koşma, Bayrak Yarışı kartları kullanılır)	‘Kontrol ediyorum’: Vücudu nesneye doğru döndürme, topun gelişine göre uygun pozisyon alma, topu sürekli izleme, farklı durdurma ve kontrol bölgelerini (diz, ayak, göğüs, el vb.) kullanma gibi aktiviteler öğrencilere yaptırılabilir.	2

Tablo 4 10 Hafta boyunca kontrol grubuna uygulanan seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersi müfredatı

Hafta	Müfredatta Yer Alan Etkinlik ve Konular	Ders Saati
1.	Voleybola yönelik temel beceriler. Kazanımlara uygun eğitsel oyunlar.	2
2.	Voleybola yönelik temel beceriler. Kazanımlara uygun eğitsel oyunlar.	2
3.	Voleybola yönelik temel beceriler. Kazanımlara uygun eğitsel oyunlar.	2
4.	Milli Bayrama Yönelik Hazırlık ve Çalışmalar. Atatürk'ün, spora verdiği önemi Atatürk'ün sözleriyle açıklar.	2
5.	Milli Bayrama Yönelik Hazırlık ve Çalışmalar. Atatürk'ün, Türk sporuna yaptığı katkıların neler olduğunu açıklar.	2
6.	Seçilen Branşlara yönelik temel beceriler. Kazanımlara uygun eğitsel oyunlar.	2
7.	Seçilen branşların oyun kurallarının güncellenmesi. Sportif etkinliklerin çeşidine göre temel yarışma kurallarını bilir.	2
8.	Seçilen branşlarda taktiksel hücum ve savunma konuları aktarılacak ve izletilecek. Sportif etkinliklerin çeşidine göre temel yarışma kurallarını bilir.	2
9.	Seçilen branşlara göre turnuva yapılması. Kazansa da kaybetse de önemli olanın etkinliklere katılmak olduğunu kabul eder	2
10.	Seçilen branşlarda taktiksel hücum ve savunma tekniklerini bilir.	2

Tablo 5 10 Hafta boyunca kontrol grubuna uygulanan ders dışı egzersiz çalışma programı

Hafta	Ders Dışı Egzersiz Çalışma Programı	Ders Saati
1.	Voleybolda temel duruşlar Voleybolda parmak pas çalışması	2
2.	Voleybolda manşet pas çalışması	2
3.	Voleybola yönelik temel beceriler. Atma, tutma, sıçrama, yer değiştirme.	2
4.	Manşetle kontrol, parmak pas çalışması. Parmakla kontrol, manşetle pas çalışması	2
5.	Alttan servis çalışması	2
6.	Yana kayarak parmak pas çalışması Sağa sola atılan toplara manşet pas çalışması	2
7.	Servis atışını manşetle karşılama çalışması Servis karşılayarak üç pas yapıp top kurtarma.	2
8.	Pozisyon alma ve değiştirme çalışması	2
9.	Uzun ve kısa top çalışması	2
10.	Voleybol oyun kuralları ve oyun bilgisi, 4'erli mini voleybol turnuvası	2

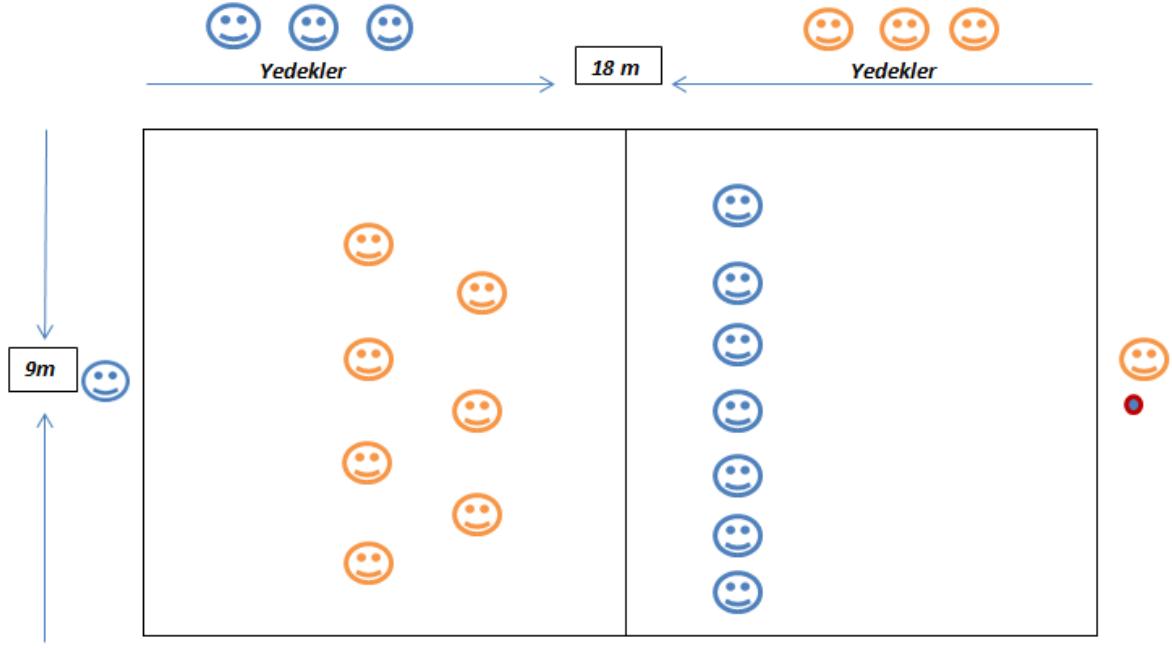
3.4. Çalışma Grubuna Oynatılan Geleneksel Çocuk Oyunları

Oyun kuralları çalışmaya başlamadan önceki hafta öğrencilere anlatılmış ve uygulaması yapılmış, eksik yapılan noktalar düzeltilerek çocukların oyunları tam ve eksiksiz bir şekilde anlayıp uygulayabilmeleri sağlanarak çocuklar oyuna hazır hale getirilmiştir. Oyunlar; Gündoğdu ve Yücel, (2013) çalışmasından uyarlanmıştır.

3.4.1. Kaleli Yakan Top:

Amaç: Sürat, dayanıklılık, güç ve çeviklik özelliklerini geliştirmektir.

Oyun alanı: ilk 4 hafta 9m*18m'lik dikdörtgen bir alanda oynanmış sonraki 3 hafta 8m*16m, sonraki 3 haftada da 7m*14m'lik dikdörtgen alanlarda oynanarak kademeli olarak daraltılmıştır. Dikdörtgen şeklindeki sahayı tam ortadan ikiye bölen orta çizgi, uzun kenar yan çizgi kısa kenar ise dip çizgiye gösterir.



Şekil 1 Kaleli yakan top oyun alanı

Oyun süresi ve oyuncu sayısı: Oyun 3 set üzerinden oynanacak 3 setin 2 setini kazanan takım oyunu kazanmış sayılır. Oyuna başlamadan önce 10 dakikalık ısınma yapılır, Setler arasında 3 dakikalık dinlenme verilir. Oyun oynanırken sınıf birbirine denk öğrencilerden oluşan iki eşit takıma ayrılır. Oyunlar kız ve erkek karma oynatılmıştır.

Genel kurallar:

1. Saha seçimi kura ile belirlenir, oyuncular sahaya yerleşirken rakip takım kalecisi (atıcı) ile rakip takım oyuncularının arasında bulunan yarı sahaya geçer.
2. Bir takım sahaya yerleşirken 1 tane kaleci belirler ve kaleciler kale bölgesine geçer diğer oyuncular da kendi yarı sahalarına yerleşirler.
3. Oyun kurada atış hakkı kazanan takımın kaleci atışı ile başlar.
4. Oyunda amaç kendi kalecisi ile kendi takımı arasında bulunan rakip takım oyuncuları vurmaktır ve rakibin aynı amaçla yapılan atışlarından kendisini korumaktır.
5. Rakibi vurmaya amacıyla yapılan atışlar direkt olarak gövde kısmına yapılamaz. Yerden sekerek bel bölgesinin üstüne isabet eden atışlar geçerlidir. Top yere sekmeden direkt olarak bel bölgesinin üstüne isabet eden atışlar geçersiz sayılacak ve atışı yapan öğrenci uyarılacaktır. Üçüncü defa direkt bel üstüne atış yapan öğrenci o set için oyundan men edilecek sonraki setlerde oyuna devam edebilecektir.

6. Top ile rakip tarafından vurulan öğrenci vurulduğu yere en yakın çizgiden oyun alanından çıkarak dip çizginin gerisinde bulunan kale bölgesine geçer ve rakibi vurmak için atış yapabilir.

7. Rakipten gelen top direkt veya yerden sektiği halde havada yakalanabilir. Ancak rakipten yerden yuvarlanarak gelen topa dokunmak yasaktır.

8. Hücum eden takımdan gelen top yan çizgiden dışarıya çıkmış ise, top hücum atışı için ortadaki savunma yapan takıma verilir.

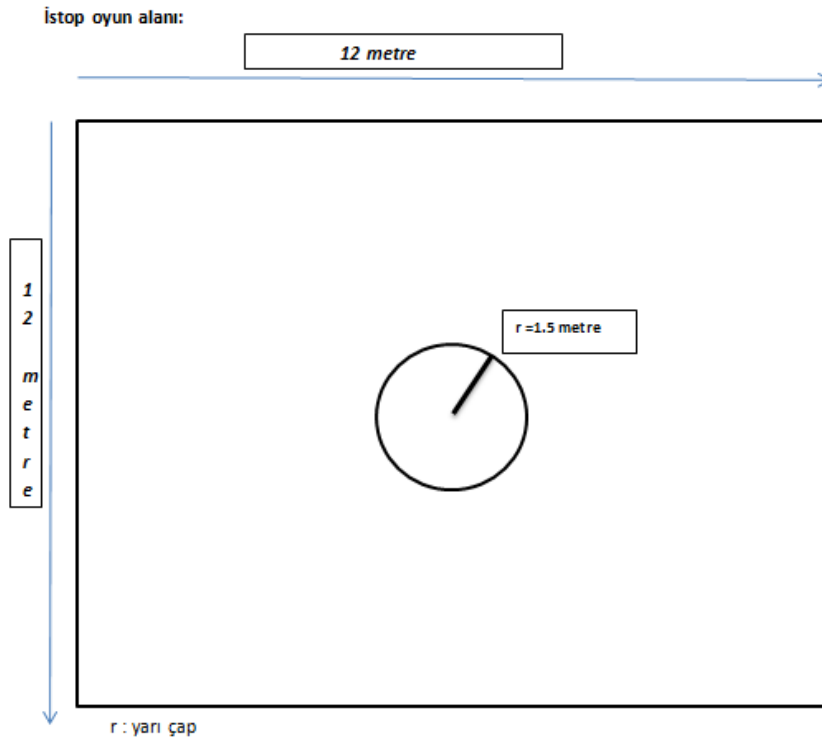
9. Hücum eden takım kendi kalesi ile havadan arka arkaya en fazla 3 defa paslaşabilir.

10. Oyun esnasında hücum veya savunma yaparken orta çizgiyi geçen veya sahayı çevreleyen çizgilerin dışına temas eden oyuncu o set için diskalifiye edilir ve oyundan çıkarılır.

11. Oyun oynarken saygı ve sevgi sınırları içerisinde oynanmasına ve bu havanın oluşturulmasına dikkat edilir, bu duygu ve düşünce dışında hareket eden öğrenciler uygun bir dil ile uyarılır ve olumsuz davranışına devam ederse oyundan men edilir (Gündoğdu ve Yücel, 2013).

3.4.2. İstop:

Amaç: Sürat ve çeviklik özelliklerini geliştirmektir.



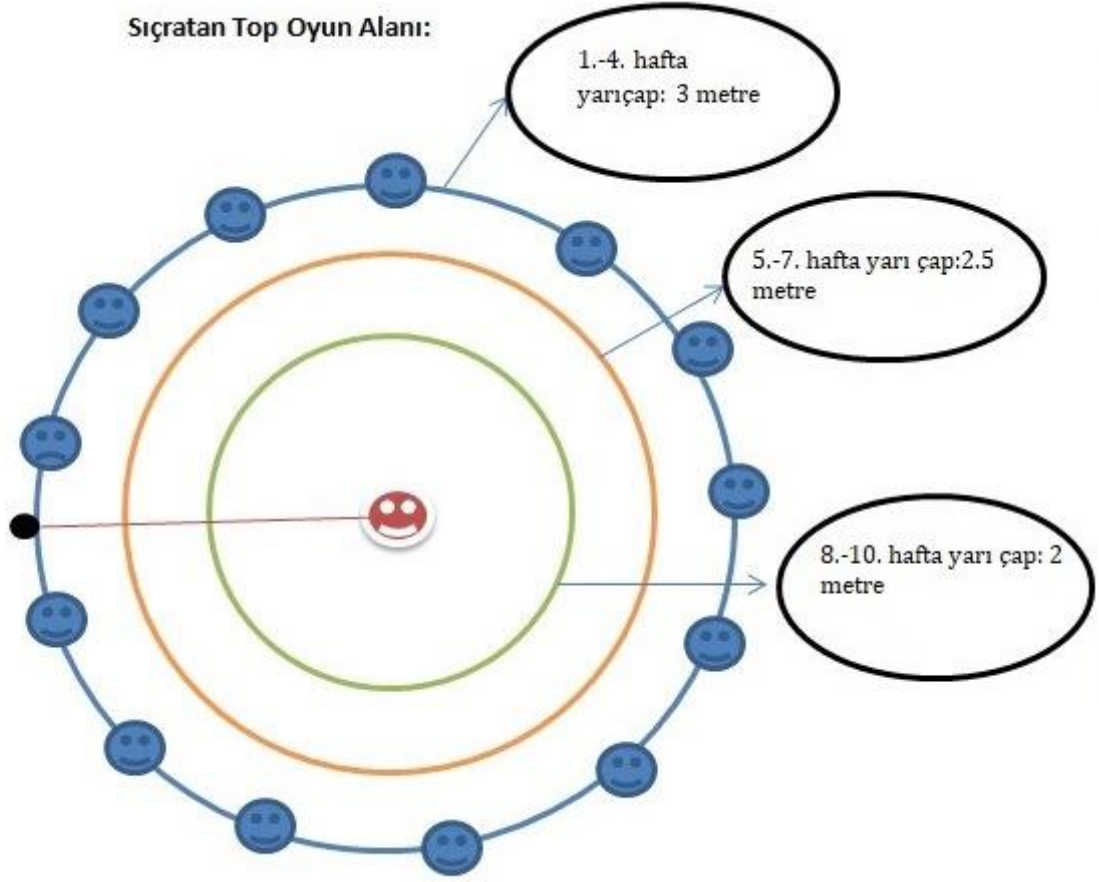
Şekil 2 İstop oyun alanı

Oyun alanı: Merkezinde bir çember bulunan kare şeklinde bir alanda oynanır. Karenin merkezinde bulunan, topun havaya atılacağı çemberin yarı çapı 1.5 metredir. Topun havaya atılacağı yükseklik sınırlandırılmıştır ve bunun için 5 metre uzunluğunda bir ipin ucuna ağ bağlanmış ve top ağın içine konulmuştur, ip çemberin merkezine sabitlenmiştir. Oyuncuları vurmak için atış yapılması gereken durumlarda top ağdan çıkarılmıştır. Oyun alanını sınırlayan karenin bir kenar uzunluğu ilk 4 hafta 12 metre sonraki 3 hafta 11 metre son 3 hafta ise 10 metredir.

Genel kurallar: İstop top kalabalık grup ile oynanabilen bir oyundur. Oyun ilk olarak topu havaya atacak bir ebe seçilerek başlanır. Seçilen ebe daire şeklinde sıralanmış grubun ortasına geçerek grupta bulunan bir arkadaşının ismini söyleyerek topu havaya atar, ismi söylenen oyuncu top yere düşmeden yakalamaya çalışır, diğer oyuncular da olabildiğince hızlı bir şekilde oyun alanını çıkmadan toptan uzaklaşmaya çalışır. İsmi söylenen oyuncu yani ebe, topu yere düşmeden havada yakalar ise hemen başka bir arkadaşının ismini söyleyerek topu havaya atar ve toptan uzaklaşır, eğer topu havada tutamazsa, top yere düştükten sonra topu tuttuğu anda istop! diye bağırır. Toptan kaçan oyuncular istoop! sesi ile oldukları yerde dururlar. Ebe bir renk söyler ve diğer öğrenciler oyun alanı içerisinde ebenin söylediği rengi bulup dokunmak zorundadır. Söylenen renge dokunan öğrenciler’’ tuttuğum renk elimde kalsın!’’ diye bağırarak rengi bulduğunu ilan eder ve ebe o kişileri hedef almaz. Ebe bu esnada rengi bulamayan öğrencileri elindeki top ile vurmaya çalışır rengi bulamadan vurulan öğrenciler oyundan çıkar. Eğer ebe hiç öğrenci vuramaz ise ebe oyundan çıkar tekrar bir ebe seçilerek oyun devam eder. Oyun tek kişi kalana kadar bu şekilde sürer (Gündoğdu ve Yücel, 2013).

3.4.3. Sıçratan Top:

Amaç: Bireylerin güç ve dayanıklılık özelliklerini geliştirmektir.



Şekil 3 Sıçratan top oyun alanı

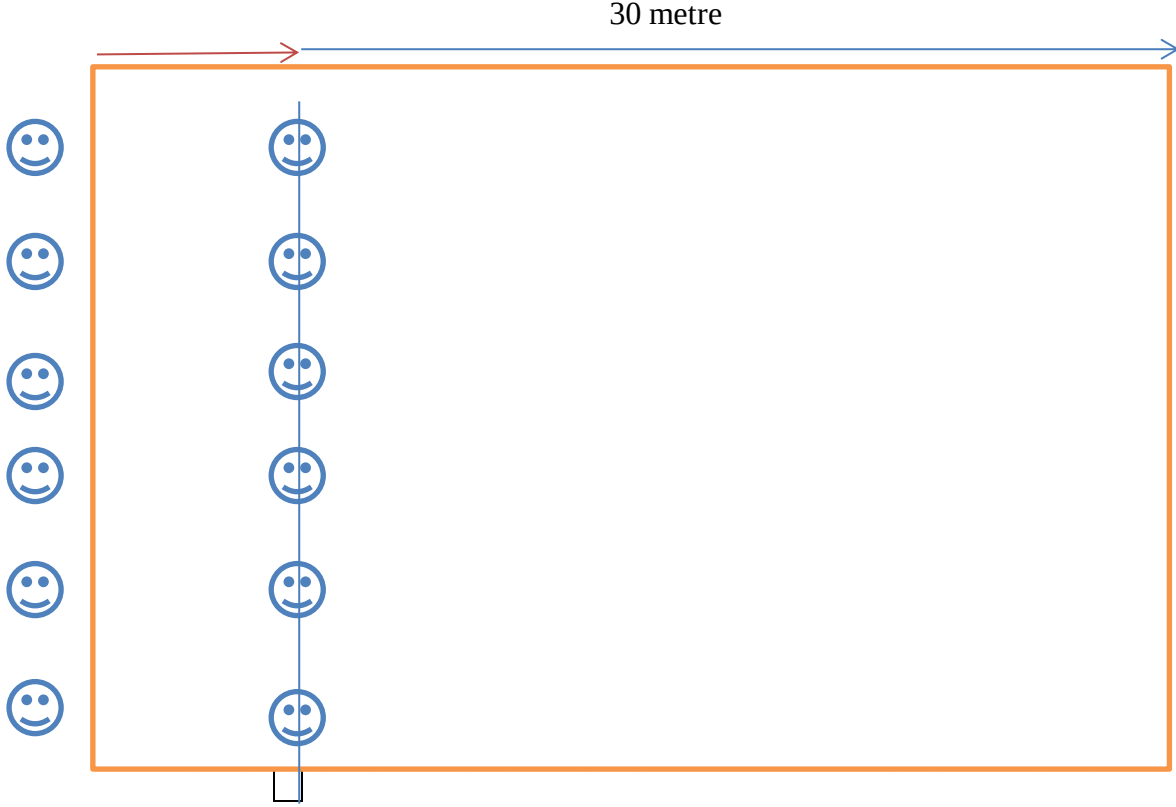
Oyun oynanacak çemberin yarıçapı ilk 4 hafta 3 metre sonraki 3 hafta boyunca 2.5 metre son 3 hafta boyunca da 2 metre olacak şekilde düzenlemiştir.

Genel kurallar: Kalabalık bir grupta oynanan bu oyunda bir ip ve ipin ucuna bağlı file içerisinde bir voleybol topu vardır. Önce bir ebe seçilir, ebe belirlenen çemberin ortasına geçer ve diğer oyuncular çemberin etrafına daire olurlar. Ebe çemberin ortasında oturur vaziyette ucunda top bağlı olan ipi başının üzerinden top çemberde bulunan oyuncularının ayaklarının altından geçecek şekilde çevirmeye başlar, çemberdeki oyuncular ipin ucundaki topa vurulmamak ve ipe takılmamak için topun üzerinden zıplayarak toptan kurtulmaya çalışırlar. Top ile ilk defa vurulan veya ipe takılan oyuncu ebe olur ve topu çevirmek için dairenin ortasına geçer. İkinci defa vurulan oyuncu oyundan çıkar ve ortadaki oyuncu topu çevirmeye devam eder. Oyun çemberde 1 oyuncu kalana kadar bu şekilde devam eder. Ebe topu çevirirken kademeli olarak yüksekliği artırır (Gündoğdu ve Yücel, 2013).

3.4.4. Elim Sende Oyunu:

Amaç: Bireylerin sürat ve dayanıklılık özelliklerini geliştirmektir.

Oyun alanı:



Toplam Uzunluk: 30 metre

Şekil 4 Elim sende oyun alanı

Genel Kurallar: grup kaçan ve kovalayan olacak şekilde ikiye ayrılır. Kaçan grup ile kovalayan grup arasında 3 metre olacak şekilde çizgiye dizilirler. Eşleşmeler yapılırken sürat bakımından birbirine denk öğrencilerin eşleştirilmesi sağlanır. Başlama komutu ile öndeki grup bitiş çizgisine doğru kaçar arkadaki grup kovalar, her öğrenci sadece kendi önündeki arkadaşını ebelemek zorundadır. Kovalayan öğrenci kaçan öğrenciyi ebelerse takımına 1 puan kazandırır. Daha sonra kovalayan grup öne geçerek kaçan grup ile rolleri değişirler. Bu şekilde 8 set oynanır ve setler arasında 1'er dakikalık dinlenme vardır. Set arasında takımlar dizilişlerini değiştirebilir. Oyun sonunda en çok puan alan takım oyunu kazanır (Gündoğdu ve Yücel, 2013).

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma problemlerini cevaplamak için uygulanan testler ve kullanılan araçlar açıklanmıştır. Konuyla ilgili literatür bilgilerine ulaşmak için ilk önce arşiv taraması

yapılmıştır. Çalışmada uygulanan testler ölçülen her bir özellik hakkında veri toplamak amacıyla uygulanmıştır. Okul yönetimi ile görüşülerek çalışma planına uygun ders programı hazırlanması sağlanmıştır.

Öğrencilere uygulanacak testler hakkında bilgi verilmiş, velilerinden ve okul yönetiminden ve Konya Milli Eğitim Müdürlüğünden izinler alınmıştır. Testler öncesinde ısınmalar beden eğitimi kontrolünde gerçekleştirilmiştir. Test esnasında sağlık problemi yaşayan öğrenciler testten çıkarılmıştır. Uygulanan çalışma ve testler havanın uygun olduğu şartlarda okul bahçesinde yapılmış uygun olmadığı zamanlarda ise okulun çok amaçlı salonunda yapılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Demografik bilgi formunda öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine yönelik sorulara yer verilmiştir.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Aşağıda yer alan sorular “Ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyun eğitiminin fiziksel uygunluk sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi” isimli araştırma için demografik bilgilerinizi elde etmeye yöneliktir. Soruları dikkatli okuyunuz ve size uygun olan seçeneği (X) işareti ile işaretleyiniz ve uygun cevapları veriniz.

1-Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2- Kaç yaşındasınız ?

Cevap:

Katılımcıların sağlık ve mutluluk algılarına yönelik sorular:

1. Kendinizi ne kadar mutlu hissediyorsunuz ? (1: Çok Mutsuz, 2: Mutsuz, 3: Biraz Mutlu, 4: Mutlu, 5: Çok Mutlu)

Cevap:

2. Sağlığınızı nasıl tanımlıyorsunuz ? (1: Çok Sağlıksız, 2: Sağlıksız, 3: Biraz Sağlıklı, 4: Sağlıklı, 5: Çok Sağlıklı)

Cevap:

Sorular (Albayrak, 2021) çalışmasından adapte edilmiştir. Öğrencilerin kendi bildirdikleri sağlık ve mutluluk düzeyi en azdan en yükseğe doğru 1-5 arası puanlanmıştır. Sağlık ve mutluluk algıları ayrı ayrı değerlendirilerek anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı değerlendirilmiştir.

3.6. Fiziksel Uygunluğa Yönelik Yapılan Ölçümler

3.6.1. Vücut Kitle İndeksi (VKİ):

Amaç: Deneğin vücut kompozisyonunu belirlemektir.

Kullanılan Araç: 0.01 cm hassasiyette boy ölçer aleti, 0,1 kg hassasiyette dijital tartı.

Boy Ölçümü: Ölçüm sırasında, denek dik pozisyonda ayak topukları birleşik, baş, göz alt sınırı ile kulak üst sınırı aynı hizada yere paralel bir biçimde olacak şekilde ölçüm gerçekleştirilmiştir. Boy ölçer aleti 0.01 cm hassasiyettedir.

Ağırlık Ölçümü: Ağırlık ölçümleri, çıplak ayak ve en sade kıyafetleri ile 0,1 kg Hassaslıktaki dijital kilo ölçüm aracı ile ölçülmüştür.

Uygulama Yöntemi: Deneklerin boy ve kilo ölçümleri kaydedildikten sonra, vücut ağırlığının boyun metre cinsinde karesine oranlanması ile (Ağırlık / (Boy x Boy))elde edilen veri kaydedilmiştir (Pescatello ve ark., 2014). Elde edilen veriler Tablo:2' de yer alan sınıflandırmaya göre değerlendirilmiştir.

Tablo 6 Vücut kitle indeksi sınıflandırması

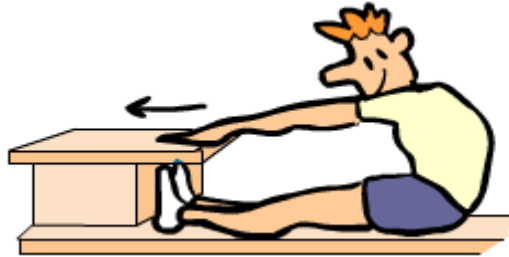
18.5<	Zayıf
18.5≤ 24.99	Normal
25-29.99	Fazla kilolu
30 ve üzeri	Obez

(“Vücut Kitle İndeksi”, 2021).

3.6.2. Otur-Eriş (Esneklik) Testi :

Amaç: Otur eriş testi özellikle alt ekstremité ve gövde kas grubunun esnekliğinin değerlendirilmesidir.

Kullanılan Araç: 35 cm uzunluk, 45 cm genişlik, 32 cm yükseklik ölçülerine sahip otur eriş sehpaı. Sehpanın üst yüzeyi 55 cm. uzunluğunda, 45 cm. genişliğindedir. Üst yüzey, ayak tabanlarının dayandığı yüzeyden 23 cm daha dışarıdadır.



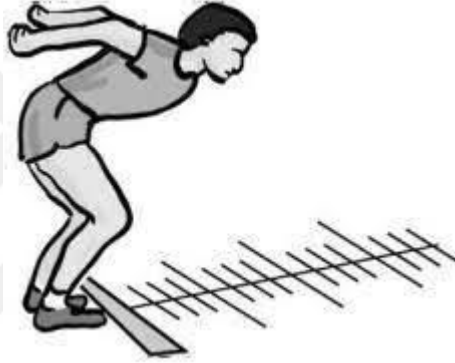
Şekil 5 Otur eriş sehpaı

Uygulama Yöntemi: Denek sehpanın önüne oturur ve çıplak ayak tabanlarını kutunun iç yüzeyine yasladıktan sonra, bacaklar gergin bir şekilde, dizlerini bükmeden, el parmak uçları aynı hizada avuç içleri yere bakar pozisyonda, eller üst üste birbirine yapışık şekilde plaka üzerindeki çubuğu götürebileceği kadar ileriye itekler, en son noktadaki değer kaydedilir (Tamer, 2000). Deneklerin test öncesinde yeteri kadar ısınması sağlanmıştır. İki defa ölçüm yapılmış en iyi olan ölçüm kaydedilmiştir. Deneğin uzandığı mesafe ile esnekliği doğru orantılıdır

3.6.3. Durarak Çift Ayak Öne Sıçrama(Güç):

Amaç: Alt ekstremitte gücünü değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Kullanılan Araç: test uygulanırken kaymayan düz bir zemin mezura ve tebeşir kullanılmıştır.



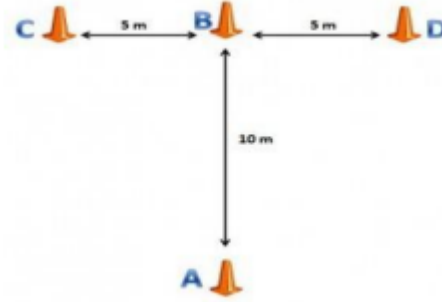
Şekil 6 Durarak çift ayak öne sıçrama

Uygulama Yöntemi: Test uygulanırken düz bir zemine başlangıç çizgisinden başlayarak 10 cm aralıklarla çizgiler çizilmiştir. Denek ayak parmak uçları başlama çizginin hemen arkasında parmak uçları çizgiye temas edecek vaziyette, ayaklar omuz genişliğinde açık bir şekilde ayakta durur. Kollar yere paralel bir şekilde önde, dizler bükülü konumda kolların geriye salınımıyla beraber ileriye doğru sıçrayabileceği kadar uzağa sıçar. Sıçradığı yerde kalarak başlangıç çizgisine en yakın olan ayağının topuğu ile başlangıç çizgisinin arasındaki mesafe kaydedilir. (Mengütay, 1998). Test iki kez yapılmıştır ve en iyi derece kaydedilmiştir. Deneğin atladığı mesafe ile gücü doğru orantılıdır.

3.6.4. Çeviklik T testi :

Amaç: Bu testin amacı deneklerin çevikliğini değerlendirmektir.

Kullanılan Araç: T şeklinde konumlandırılmış 4 adet huni ve kronometre.



Şekil 7 T testi (Yıldız ve Ark., 2017).

Uygulama Yöntemi: Denek A noktasından teste başlar. Düz koşu ile B noktasına, sola doğru yana kayma adımı ile C noktasına, sağa doğru yana kayma adımı ile D noktasına, sola kayma adımı ile B noktasına, geri geri koşarak A noktasına olabildiğince hızlı bir şekilde gelir. Denek daima aynı yöne bakarak hareket eder. Test 3 dakikalık ara ile iki kez uygulanmış ve en kısa süre kaydedilmiştir. Deneğin kaydedilen süresi ile çevikliği ters orantılıdır.

3.6.5. 30 m Sürat Testi :

Amaç: Deneğin süratini değerlendirmektir.

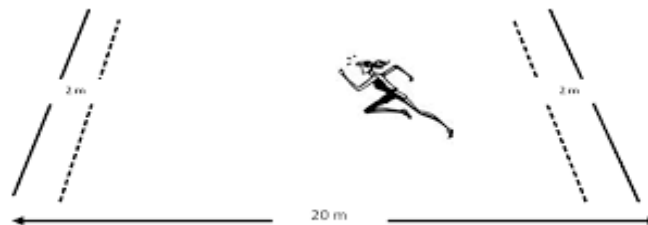
Kullanılan Araç: 30 metre aralıkla çizilmiş iki çizgi, 4 huni ve kronometre.

Uygulama Yöntemi: Deneğin öğretmen kontrolünde yeterince ısınması sağlanmıştır. Denek iki huni arasındaki başlangıç çizgisinden verilen komut ile maksimum hız ile koşarak bitiş çizgisini geçmiştir. Yeterli dinlenme aralıklarıyla iki kez uygulanmış en iyi süre kaydedilmiştir. Deneğin koştuğu süre ile sürati ters orantılıdır.

3.6.6. 20 m Mekik Koşusu (Aerobik Dayanıklılık):

Amaç: Deneğin dayanıklılığını değerlendirmektir.

Kullanılan Araç: Araları 20 metre olan birbirine paralel iki tane çizgi, giderek hızlanan aralıklarla sinyal veren mekik koşusu programı.



Şekil 8 Mekik koşusu

Uygulama Yöntemi: Denek başlangıç noktasından “bip” sinyali ile başlayarak 20 metre mesafedeki diğer çizgiye koşar, çizgiye “bip” sesinden önce ulaşırsa “bip” sesini çizgide bekler ve “bip” sesinden sonra geri döner, bu şekilde koşuya devam eder, “bip” sesinin arasındaki süre kademeli olarak azalır ve denek gittikçe hızlanmak zorundadır. Denek “bip” sesinde 20m çizgisine ulaşamadığında ilk hatası olur ve uyarılmış denek koşuya devam etmiştir, ikinci kez çizgiye ulaşamadığında ise denek durdurulmuş ve son başarılı mekik sayısı puan olarak kaydedilmiştir (Erkmen ve ark., 2005). Testten alınan puan ile dayanıklılık doğru orantılıdır.

3.5. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler dijital ortama aktarılıp, önce ön test ölçümlerinin tanımlayıcı istatistiksel metodu kullanılarak Ortalama (X) ve Standart sapma (ss) değerleri alınmıştır. 10 haftalık geleneksel oyun programı uygulandıktan sonra elde edilen son test verilerinin de Ortalama (X) ve Standart Sapma (ss) değerleri alınıp kontrol grubu ile çalışma grubunun ortalamalar arası farkları karşılaştırılmıştır. Verileri betimlemede basıklık ve çarpıklık katsayıları kullanılmıştır. Çarpıklık ölçüsü +3, -3 (veya +2, -2) arası ise normallik sağlanmış olur (Büyükbeşe ve Dağ, 2018). Elde edilen verilere göre dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir. Ön test ve son test veri analizlerinde Bağımsız Gruplar T Testi (Independent Samples T Test), Bağımlı Gruplar T testi (Paired Samples T Test) ve Cohen’s d kullanılmıştır.

Deney grubuna uygulanan geleneksel oyun eğitiminin ve kontrol gurubuna uygulanan beden eğitimi ders müfredatının etki büyüklüğünü belirlemek için Cohen’s d analizleri yapılarak 0,20 ile 0,49 arası küçük, 0,50 ile 0,79 orta ve 0,80 yukarısı büyük etki olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulguların anlamlılık derecesi 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerde SPSS programı kullanılmıştır.

Tablo 7 Cohen’s d etki büyüklüğü sınıflandırması (Cohen, 1988).

Etki Büyüklüğü (d)	Sınıflandırma
$0.20 \leq d < 0.50$	(+) Küçük etki seviyesi
$0.50 \leq d < 0.80$	(†) Orta etki seviyesi
$0.80 \leq d$	(‡) Büyük etki seviyesi

BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 8 *Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular*

	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	42	52,5
	Kız	38	47,5
Yaş Kategorisi	11,00	46	57,5
	12,00	34	42,5
Gruplar	Deney	40	50,0
	Kontrol	40	50,0
Toplam		80	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Araştırmaya 38 kız (% 47,5), 42 erkek (% 52,5) olmak üzere toplamda 80 öğrenci katılım sağlamıştır. Yaş kategorileri 11 yaş 46 öğrenci (% 57,5), 12 yaş 34 öğrenci (% 42,5) şeklinde gruplanmıştır. Deney grubunda 40 (% 50,0), kontrol grubunda 40 (% 50,0) öğrenci şeklinde gruplanmıştır.

Tablo 9 *Çarpıklık ve basıklık değerleri*

N=80	Skewness	Kurtosis
Vücut Kompozisyonu (VKİ) Ön Test	,797	,110
VKİ Son Test	1,044	,704
Esneklik Ön Test	-,782	,189
Esneklik Son Test	-,480	-,210
Güç Ön Test	-,211	,005
Güç Son Test	,050	-,200
Sürat Ön Test	,418	-,590
Sürat Son Test	,218	-,336
Dayanıklılık Ön Test	,748	-,295
Dayanıklılık Son Test	,613	-,430
Çeviklik Ön Test	,390	-,545
Çeviklik Son Test	,982	,630
Sağlık Algısı Ön Test	-,964	,787
Sağlık Algısı Son Test	-,485	-,529
Mutluluk Algısı Ön Test	-1,373	2,404
Mutluluk Algısı Son Test	-1,383	1,534
Deney-Kontrol Grupları	,000	-2,052

Verileri betimlemede çarpıklık ve basıklık katsayısı kullanılabilir (Büyüköztürk, 2019). Normalliğin iki unsuru basıklık ve çarpıklıktır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çarpıklık

ölçüsü +3, -3 (veya +2, -2) arası ise normallik sağlanmış olur (Büyükbeşe ve Dağ, 2018). Bulgulara göre normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir.

Tablo 10 *Parametrelere ilişkin betimleyici istatistik sonuçları*

N=80	Birim	Ort.	Std. Sp	Min.	Max.
Vücut Kompozisyonu (VKİ) ön test	Kg/ h ²	17,94	3,261	13,27	26,67
VKİ son test	Kg/ h ²	18,21	3,017	14,08	26,75
Esneklik ön test	Santimetre(cm)	27,90	6,636	10,00	38,00
Esneklik son test	cm	28,52	6,678	12,00	40,00
Güç ön test	cm	135,06	20,038	89,00	175,00
Güç son test	cm	135,86	18,264	92,00	181,00
Sürat ön test	Saniye(sn)	6,46	,501	5,50	7,70
Sürat son test	sn	6,14	,430	5,10	7,10
Dayanıklılık ön test	Mekik testi tekrar sayısı	20,23	9,015	8,00	40,00
Dayanıklılık son test	Mekik testi tekrar sayısı	25,10	10,973	10,00	50,00
Çeviklik ön test	sn	14,26	1,190	12,00	17,20
Çeviklik son test	sn	13,36	1,069	11,70	16,60
Sağlık algısı ön test	1-5(1, en düşük, 5 en yüksek)	3,93	1,023	1,00	5,00
Sağlık algısı son test	1-5(1, en düşük, 5 en yüksek)	4,17	,759	2,00	5,00
Mutluluk algısı ön test	1-5(1, en düşük, 5 en yüksek)	4,02	,980	1,00	5,00
Mutluluk algısı son test	1-5(1, en düşük, 5 en yüksek)	4,25	1,000	1,00	5,00

Tablo 11 *Deney grubu ile kontrol grubunun tüm katılımcılarda ön test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)*

N=40	Grup	Ön test		t	p
		X	S.S.		
Vücut Kompozisyonu(VKİ)	Deney	18,32	3,237	1,046	,299
	Kontrol	17,56	3,281		
Esneklik	Deney	27,12	7,317	-1,045	,299
	Kontrol	28,67	5,867		
Güç	Deney	133,67	21,830	-,617	,539
	Kontrol	136,45	18,244		
Sürat	Deney	6,41	,485	-,800	,426
	Kontrol	6,50	,519		
Dayanıklılık	Deney	20,37	8,903	,136	,893
	Kontrol	20,10	9,237		
Çeviklik	Deney	14,35	,971	,627	,533
	Kontrol	14,18	1,383		
Sağlık Algısı	Deney	3,77	1,165	-1,430	,157
	Kontrol	4,10	,841		
Mutluluk Algısı	Deney	3,95	1,060	-,682	,497
	Kontrol	4,10	,900		

Tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). İki grup arasında anlamlı bir farklılığın olmamasından dolayı grupların birbirine denk olduğunu söylenebilir.

Tablo 12 Deney grubunda yer alan erkekler ile kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)

N=21	Grup	Ön test		t	p
		X	SS.		
VKİ	Deney	17,85	2,298	,856	,398
	Kontrol	17,13	3,101		
Esneklik	Deney	26,04	8,102	-,884	,383
	Kontrol	27,95	5,643		
Güç	Deney	139,47	23,627	,007	,995
	Kontrol	139,42	21,079		
Sürat	Deney	6,30	,452	-,068	,946
	Kontrol	6,31	,460		
Dayanıklılık	Deney	22,42	9,967	-,295	,769
	Kontrol	23,33	9,891		
Çeviklik	Deney	13,99	,892	,844	,404
	Kontrol	13,73	1,120		
Sağlık Algısı	Deney	3,76	1,091	-,917	,365
	Kontrol	4,04	,920		
Mutluluk Algısı	Deney	4,00	,632	-,181	,857
	Kontrol	4,04	1,023		

Tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). İki grup arasında anlamlı bir farklılığın olmamasından dolayı grupların birbirine denk olduğunu söylenebilir.

Tablo 13 Deney grubunda yer alan kızlar ile kontrol grubunda yer alan kızların ön test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)

N=19	Grup	Ön test		t	p
		X	SS.		
VKİ	Deney	18,84	4,037	,660	,513
	Kontrol	18,03	3,491		
Esneklik	Deney	28,31	6,342	-,571	,572
	Kontrol	29,47	6,158		
Güç	Deney	127,26	18,156	-1,111	,274
	Kontrol	133,15	14,342		
Sürat	Deney	6,53	,501	-	,282
	Kontrol	6,71	,508		
Dayanıklılık	Deney	18,10	7,140	,683	499
	Kontrol	16,52	7,105		
Çeviklik	Deney	14,74	,920	,151	,881
	Kontrol	14,68	1,498		
Sağlık Algısı	Deney	3,78	1,272	-1,082	,287
	Kontrol	4,15	,764		
Mutluluk Algısı	Deney	3,89	1,410	-,715	,479
	Kontrol	4,12	1,042		

Tablo incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan kızların ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). İki grup arasında anlamlı bir farklılığın olmamasından dolayı grupların birbirine denk olduğunu söylenebılır.

Tablo 14 Deney grubu ile kontrol grubunun cinsiyet ayrımı yapılmaksızın tüm katılımcılarda son test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)

N=40	Grup	Son Test		t	p
		X	SS.		
VKİ	Deney	18,42	3,009	,629	,531
	Kontrol	17,99	3,049		
Esneklik	Deney	28,57	7,288	,067	,947
	Kontrol	28,47	6,101		
Güç	Deney	139,35	16,286	1,729	,088
	Kontrol	132,37	19,634		
Sürat	Deney	6,03	,423	2,235	,028*
	Kontrol	6,24	,416		
Dayanıklılık	Deney	26,45	11,199	1,102	,274
	Kontrol	23,75	10,712		
Çeviklik	Deney	13,06	1,002	2,598	,011*
	Kontrol	13,66	1,062		
Sağlık Algısı	Deney	4,22	,800	,587	,559
	Kontrol	4,12	,722		
Mutluluk Algısı	Deney	4,37	,952	1,120	,266
	Kontrol	4,12	1,042		

Tablo incelendiğinde; geleneksel oyun programı uygulanan deney grubu ile beden eğitimi ders müfredatı uygulanan kontrol grubunun son test sonuçlarında sürat ve çeviklik parametreleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Fark bulunan sürat ve çeviklik parametrelerinde farkın deney grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. VKİ, esneklik, güç, dayanıklılık parametreleri ile sağlık ve mutluluk algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 15 Deney grubunda yer alan erkekler ile kontrol grubunda yer alan erkeklerin son test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)

N=21	Grup	Son Test		t	p
		X	SS.		
VKİ	Deney	17,81	1,990	,556	,581
	Kontrol	17,40	2,810		
Esneklik	Deney	27,42	7,921	,068	,946
	Kontrol	27,28	5,578		
Güç	Deney	144,66	18,191	1,428	,161
	Kontrol	135,66	22,439		
Sürat	Deney	5,86	,427	-2,225	,032*
	Kontrol	6,13	,352		
Dayanıklılık	Deney	30,90	12,565	,452	,197
	Kontrol	26,04	11,425		
Çeviklik	Deney	12,73	,747	,604	,030*
	Kontrol	13,29	,863		
Sağlık Algısı	Deney	4,33	,658	,000	1,000
	Kontrol	4,33	,658		
Mutluluk Algısı	Deney	4,28	1,146	,733	,671
	Kontrol	4,14	1,014		

Tablo incelendiğinde deney grubu ile kontrol grubunda yer alan erkeklerin son test sonuçları arasında sürat ve çeviklik parametreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Fark bulunan sürat ve çeviklik parametrelerinde farklılığın deney grubunda yer alan erkeklerin lehine olduğu bulunmuştur. Diğer fiziksel uygunluk parametreler ile sağlık ve mutluluk algıları arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 16 *Deney grubunda yer alan kızlar ile kontrol grubunda yer alan kızların son test sonuçlarının karşılaştırılması (Independent Samples T Testi)*

N=19	Grup	<u>Son Test</u>		t	p
		X	SS.		
VKİ	Deney	19,09	3,784	,381	,705
	Kontrol	18,66	3,239		
Esneklik	Deney	29,84	6,491	,025	,980
	Kontrol	29,78	6,528		
Güç	Deney	133,47	11,730	1,050	,301
	Kontrol	128,73	15,786		
Sürat	Deney	6,22	,337	-1,113	,273
	Kontrol	6,36	,455		
Dayanıklılık	Deney	21,52	6,899	,117	,907
	Kontrol	21,21	9,519		
Çeviklik	Deney	13,42	1,135	-1,752	,088
	Kontrol	14,06	1,132		
Sağlık Algısı	Deney	4,10	,936	,770	,446
	Kontrol	3,89	,737		
Mutluluk Algısı	Deney	4,47	,696	1,233	,226
	Kontrol	4,10	1,100		

Tablo incelendiğinde deney grubunda yer alan kızlar ile kontrol grubunda yer alan kızların son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 17 Deney grubunun tüm katılımcılarda ön test ile -son test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired Samples T Test- Cohen's d)

N=20	<u>Ön Test</u>		<u>Son Test</u>		Fark	% Fark	t	p	Cohen's d
	X	SS.	X	SS.					
VKİ	18,32	3,230	18,42	3,000	0,10	0,54	-3,157	,366	0,03
Esneklik	27,12	7,317	28,57	7,288	1,45	5,08	6,630	,000*	0,19
Güç	133,67	21,830	139,35	16,286	5,68	4,08	-4,326	,003*	0,29+
Sürat	6,41	,485	6,03	,423	-0,38	-6,30	9,821	,000*	1,10‡
Dayanıklılık	20,37	8,903	26,45	11,199	6,08	22,99	-2,296	,000*	0,60†
Çeviklik	14,35	,971	13,06	1,002	-1,29	-9,88	-1,981	,000*	1,30‡
Sağlık Algısı	3,77	1,165	4,22	,800	0,45	10,67	-,914	,027*	0,45+
Mutluluk Algısı	3,95	1,060	4,37	,952	0,42	9,61	-5,145	,055	0,41+

($0.20 \leq d < 0.50$ (+)Küçük etki seviyesi, $0.50 \leq d < 0.80$ (†)Orta etki seviyesi, $0.80 \leq d$ (‡)Büyük etki seviyesi)

Tablo incelendiğinde 10 haftalık geleneksel oyun programı uygulanan deney grubunun ön test ve son test sonuçları arasında esneklik, güç, sürat, dayanıklılık, çeviklik ve sağlık parametrelerinde anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). VKİ ve mutluluk parametresinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Fark bulunan bütün parametrelerde(esneklik, güç, sürat, dayanıklılık, çeviklik ve sağlık) son test lehine bir fark olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğüne(cohen's d) bakıldığında 10 haftalık geleneksel oyun eğitiminin güç, sağlık ve mutluluk algıları üzerinde küçük düzeyde etkiye sahip olduğu, dayanıklılık gelişimi üzerinde orta düzeyde etkiye sahip olduğu, sürat ve çeviklik gelişimi üzerine ise büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 18 Deney grubunda yer alan erkeklerin ön-test ile son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired Samples T testi- Cohen's d)

N=21	<u>Ön Test</u>		<u>Son Test</u>		Fark	% Fark	t	p	Cohen's d
	X	SS.	X	SS.					
VKİ	17,85	2,298	17,81	1,990	-0,04	-0,22	,283	,780	0.01
Esneklik	26,04	8,102	27,42	7,921	1,38	5,03	-3,360	,003*	0.17
Güç	139,47	23,627	144,66	18,191	5,19	3,59	-1,904	,071	0.24+
Sürat	6,30	,452	5,86	,427	-0,44	-7,51	5,766	,000*	1.00‡
Dayanıklılık	22,42	9,967	30,90	12,565	8,48	27,44	-3,737	,001*	0.74†
Çeviklik	13,99	,892	12,73	,747	-1,26	-9,90	7,867	,000*	1.53‡
Sağlık Algısı	3,76	1,091	4,33	,658	0,57	13,16	-2,434	,024*	0.63†
Mutluluk Algısı	4,00	,632	4,28	1,146	0,28	6,54	-1,142	,267	0.30+

($0.20 \leq d < 0.50$ (+)Küçük etki seviyesi, $0.50 \leq d < 0.80$ (†)Orta etki seviyesi, $0.80 \leq d$ (‡)Büyük etki seviyesi)

Tablo incelendiğinde 10 haftalık geleneksel oyun programı sonrasında ön test, son test sonuçlarına göre geleneksel oyun eğitiminin erkek katılımcılarda; esneklik, sürat, dayanıklılık, çeviklik parametreleri ve sağlık algılarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Vücut kompozisyonu, güç ve mutluluk algısı üzerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Etki büyüklüklerine bakıldığında geleneksel oyun eğitiminin erkekler üzerinde; güç ve mutluluk algısı bakımında küçük etkiye sahip olduğu, dayanıklılık ve sağlık algısı üzerinde orta düzeyde etkiye sahip olduğu, sürat ve çeviklik gelişimi üzerinde büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 19 Deney grubunda yer alan kızların ön-test ile son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired Samples T testi – Cohen's d)

N=19	<u>Ön Test</u>		<u>Son Test</u>		Fark	%Fark	t	p	Cohen's d
	X	SS.	X	SS.					
VKİ	18,84	4,037	19,09	3,784	0,25	1,31	-1,685	,109	0.06
Esneklik	28,31	6,342	29,84	6,491	1,53	5,13	-3,887	,001*	0.23+
Güç	127,26	18,156	133,47	11,730	6,21	4,65	-2,629	,017*	0.40+
Sürat	6,53	,501	6,22	,337	-0,31	-4,98	3,657	,002*	0.72†
Dayanıklılık	18,10	7,140	21,52	6,899	3,42	15,89	-2,461	,024*	0.48+
Çeviklik	14,74	,920	13,42	1,135	-1,32	-9,84	6,098	,000*	1.27‡
Sağlık Algısı	3,78	1,272	4,10	,936	0,32	7,80	-,972	,344	0.28+
Mutluluk Algısı	3,89	1,410	4,47	,696	0,58	12,98	-1,603	,126	0.52

($0.20 \leq d < 0.50$ (+)Küçük etki seviyesi, $0.50 \leq d < 0.80$ (†)Orta etki seviyesi, $0.80 \leq d$ (§)Büyük etki seviyesi)

Tablo incelendiğinde 10 haftalık geleneksel oyun eğitimi uygulanan kızların ön test, son test ortalamalarına göre esneklik, güç, sürat, dayanıklılık ve çeviklik parametreleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Vücut kompozisyonu(VKİ), sağlık algısı ve mutluluk algısında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Etki büyüklüğüne bakıldığında; esneklik, güç, dayanıklılık ve sağlık algılarının gelişiminde küçük etkiye sahip olduğu, sürat ve mutluluk algısı gelişimi üzerinde orta etkiye sahip olduğu, çeviklik üzerinde büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 20 Kontrol grubunun tüm katılımcılarda ön test son test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired samples t Test- cohen's d)

N=40	<u>Ön Test</u>		<u>Son Test</u>		Fark	% Fark	t	p	Cohen's d
	X	SS.	X	SS.					
VKİ	17,56	3,281	17,99	3,049	0,43	2,39	-2,734	,009*	0.13
Esneklik	28,67	5,867	28,47	6,101	-0,2	-0,70	1,034	,308	0.03
Güç	136,45	18,244	132,37	19,634	-4,08	-3,08	2,472	,018*	0.21+
Sürat	6,50	,519	6,24	,416	-0,26	-4,17	5,400	,000*	0.55†
Dayanıklılık	20,10	9,237	23,75	10,712	3,65	15,37	-3,672	,001*	0.36+
Çeviklik	14,18	1,383	13,66	1,062	-0,52	-3,81	4,294	,000*	0.42+
Sağlık Algısı	4,10	,841	4,12	,722	0,02	0,49	-,206	,838	0.02
Mutluluk Algısı	4,12	,900	4,12	1,042	0	0,00	-,151	,881	0.00

($0.20 \leq d < 0.50$ (+)Küçük etki seviyesi, $0.50 \leq d < 0.80$ (†)Orta etki seviyesi, $0.80 \leq d$ (§)Büyük etki seviyesi)

Tablo incelendiğinde; ön test ve son test sonuçları arasında vücut kompozisyonu(VKİ), güç, sürat, dayanıklılık ve çeviklik parametrelerinde anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin vücut kompozisyonu(VKİ), sürat, dayanıklılık ve çeviklik parametrelerinde son test lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı, güç parametresinde ise ön test lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakıldığında kontrol grubuna uygulanan eğitimin; çeviklik, dayanıklılık ve güç parametrelerinde küçük etkiye sahip olduğu, sürat parametresinde ise orta düzeyde etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 21 Kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön-test son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired samples t testi- cohen's d)

N=21	Ön Test		Son Test		Fark	%Fark	t	p	Cohen's d
	X	SS.	X	SS					
VKİ	17,13	3,101	17,40	2,810	0,27	1,55	-1,955	,065	0,09
Esneklik	27,95	5,653	27,28	5,578	-0,67	-2,46	2,390	,027*	0,11
Güç	139,42	21,079	135,66	22,439	-3,76	-2,77	1,322	,201	0,17
Sürat	6,31	,460	6,13	,352	-0,18	-2,94	2,809	,011*	0.43+
Dayanıklılık	23,33	9,891	26,04	11,425	2,71	10,40	-1,741	,097	0.25+
Çeviklik	13,73	1,120	13,29	,863	-0,44	-3,31	3,371	,003*	0.44+
Sağlık Algısı	4,04	,920	4,33	,658	0,29	6,70	-2,034	,055	0.36+
Mutluluk Algısı	4,04	1,023	4,14	1,014	0,1	2,42	-,525	,605	0.09

($0.20 \leq d < 0.50$ (+)Küçük etki seviyesi, $0.50 \leq d < 0.80$ (†)Orta etki seviyesi, $0.80 \leq d$ (‡)Büyük etki seviyesi)

Tablo incelendiğinde; VKİ, güç, dayanıklılık, sağlık ve mutluluk parametrelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Esneklik, sürat ve çeviklik parametrelerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş olup, esneklik parametresinde bu farkın ön test lehine, sürat ve çeviklik parametrelerinde ise son test lehine olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Etki büyüklüğüne bakıldığında kontrol grubuna uygulanan eğitimin; sürat, dayanıklılık, çeviklik ve sağlık parametrelerinde küçük etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 22 Kontrol grubunda yer alan kızların ön-test son-test sonuçlarının karşılaştırılması (Paired samples t testi- cohen's d)

N=19	<u>Ön Test</u>		<u>Son Test</u>		<u>Fark</u>		t	p	Cohen's d
	X	SS.	X	SS.	Fark	% Fark			
VKİ	18,03	3,491	18,66	3,239	0,63	3,38	-2,092	,051	0.18
Esneklik	29,47	6,158	29,78	6,528	0,31	1,04	-1,455	,163	0.04
Güç	133,15	14,342	128,73	15,786	-4,42	-3,43	2,827	,011*	0.29+
Sürat	6,71	,508	6,36	,455	-0,35	-5,50	5,078	,000*	0.72†
Dayanıklılık	16,52	7,105	21,21	9,519	4,69	22,11	-3,945	,001*	0.55†
Çeviklik	14,68	1,498	14,06	1,132	-0,62	-4,41	2,878	,010*	0.46+
Sağlık Algısı	4,15	,764	3,89	,737	-0,26	-6,68	1,424	,172	0.34+
Mutluluk Algısı	4,15	,764	4,10	1,100	-0,05	-1,22	,181	,858	0.05

(0.20 ≤ d < 0.50 (+)Küçük etki seviyesi, 0.50 ≤ d < 0.80 (†)Orta etki seviyesi, 0.80 ≤ d (‡)Büyük etki seviyesi)

Tablo incelendiğinde VKİ, esneklik, sağlık ve mutluluk parametrelerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p > 0,05$). Güç, sürat dayanıklılık ve çeviklik parametrelerinde anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Fark bulunan güç parametresinde ön test lehine, sürat, dayanıklılık ve çeviklik parametrelerinde ise farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğünde bakıldığında kontrol grubuna uygulanan eğitimin; güç, çeviklik ve sağlık parametrelerinde küçük etkiye sahip olduğu, sürat ve dayanıklılık parametrelerinde orta düzeyde etkiye sahip olduğu söylenebilir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyun eğitiminin, fiziksel uygunluk, sağlık ve mutluluk algıları ile ilgili elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar ile tartışılmıştır. Literatür incelendiğinde geleneksel çocuk oyunları ile ilgili deneysel çalışmaların çok az olduğu görülmektedir (Akbari ve ark., 2009., Budak, 2016., Gipit ve ark., 2017., Kamaruddin ve ark., 2023). Literatürde geleneksel oyunlar ile ilgili deneysel çalışmalar çok sınırlı olduğu için, tartışmada eğitsel oyunlar ile ilgili kaynaklar da ele alınmıştır. Eğitsel oyun özgür bir ortamda eğlenceli bir şekilde öğrenmeyi ve becerilerin gelişimini sağlayan aktivitelerdir (Güler 2011). Dolayısıyla geleneksel oyunlar da eğitsel oyunlar kapsamında değerlendirilebilir. Bu çalışmada ele alınan parametrelerin literatürde sınırlı olmasından dolayı çalışmanın özgün bir çalışma olduğu söylenebilir. Araştırmada elde edilen bulgular alt problemler başlığı altında ayrı ayrı tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Geleneksel oyun eğitiminin erkek ortaokul öğrencilerinin vücut kompozisyonuna etkisi var mıdır?

Araştırmada elde edilen bulgulara göre erkeklerde deney ve kontrol grubu arasında, son test verilerinde vücut kompozisyonuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 15). Deney grubunda yer alan erkeklerin ön test- son test verileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 18) Kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön test- son test verileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 21). Dolayısıyla geleneksel oyun eğitiminin ve beden eğitimi ders müfredatının erkeklerde vücut kompozisyonunda anlamlı etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Ölçücü (2007), 10-14 yaş grubu çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmasında tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörleri incelemiş ve 6 haftalık çalışma sonunda katılımcıların vücut kompozisyonunda anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Özdemir (2019) ise ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında 10 haftalık beden eğitimi ve spor dersi ile okul temelli fiziksel aktivite programı uygulamış ve çalışma sonucunda her iki grupta yer alan erkek öğrencilerin vücut kompozisyonunda ön-test, son test verilerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmalar sonuç itibari ile mevcut çalışmamızı desteklemektedir. Ancak literatürde çalışmamızı desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur.

Çankaya ve ark. (2014), yapmış oldukları çalışmalarında 11 yaş çocuklara denge geliştirici çalışma programı uygulamış 8 hafta sonunda katılımcıların ön test-son test

sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bir diğer çalışmada çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi araştırılmış 10-12 yaş erkek çocuklara 16 hafta boyunca uygulanan hareket eğitim programı sonrasında deney-kontrol grubu arasında vücut kompozisyonu bakımından anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Saygın ve ark., 2009). Ügüten (2022), yapmış olduğu çalışmada 10-13 yaş grubu çocuklara uyguladığı 8 haftalık oyun temelli egzersiz programının sonucunda erkek katılımcıların vücut kompozisyonunda ön test-son test ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kaya (2023), 9-10 yaş grubu erkek çocuklarda eğitsel oyun etkinliklerinin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisini incelemiş , çalışma sonucunda eğitsel oyun etkinliklerinin vücut kompozisyonunu anlamlı bir şekilde geliştirdiği bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda farklı sonuçların ortaya çıkmasının sebebi uygulanan programların içeriğinin ve süresinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2. Geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinin vücut kompozisyonuna etkisi var mıdır?

Bu çalışmada, kız ortaokul öğrencilerinin deney- kontrol grubu arasında, VKİ (Vücut kompozisyonu) son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(Tablo 16). Deney grubunda yer alan kız öğrencilerin vücut kompozisyonunda ön test- son test verileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 19). Yine kontrol grubunda yer alan kızların vücut kompozisyonunda ön test-son test verileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(Tablo 22). Bulgulardan yola çıkarak geleneksel oyun eğitimi ve beden eğitimi ders müfredatının kız ortaokul öğrencilerinin vücut kompozisyonunu geliştirmede anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde araştırma ile ilgili benzer çalışmalar olduğu görülmektedir. 12-13 yaş kız çocuklarda eğitsel oyunların fiziksel özelliklerinin gelişimine etkisi incelenmiş çalışma sonucunda eğitsel oyunların VKİ değerlerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı bulunmuştur (Başal ve Yüksel, 2021). Ügüten (2022), yapmış olduğu çalışmada 10-13 yaş grubu çocuklara uyguladığı 8 haftalık oyun temelli egzersiz programının sonucunda kız öğrencilerin vücut kompozisyonunda ön test-son test ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Özdemir (2019) ise ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada 10 haftalık beden eğitimi ve spor dersi ile okul temelli fiziksel aktivite programı uygulamış ve çalışma sonucunda her iki grupta yer alan kız öğrencilerin vücut kompozisyonunda son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bilim ve ark., (2016) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarını incelediği çalışmalarında 12-13 yaş grubunda

yer alan kızların vücut kompozisyonu açısından (BKİ) spor yapan kızların spor yapmayan kızlara göre normal değerlere daha yakın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmalarda farklı sonuçların çıkması çalışma sürelerinin ve program içeriğinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.3. Geleneksel oyun eğitiminin erkek ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine (esneklik, güç, çeviklik, sürat, dayanıklılık) etkisi var mıdır?

Yapılan bu çalışmada, erkek öğrencilerde deney- kontrol grubunun son test verilerinde, sürat ve çeviklik parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu esneklik güç ve dayanıklılık becerileri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır(Tablo 15). Deney grubunda yer alan erkeklerin ön test- son test sonuçlarına bakıldığında VKİ, güç ve mutluluk algılarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, diğer parametrelerde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (Tablo 18) Kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön test-son test sonuçlarına bakıldığında ise esneklik sürat ve çeviklik parametrelerinde anlamlı farklılık bulunurken diğer parametrelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 21). Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre geleneksel oyun eğitiminin erkeklerde fiziksel uygunluk becerilerini beden eğitimi ders müfredatına göre daha fazla geliştirdiği söylenebilir. Akbari ve ark., (2009), yaptıkları çalışmada 7-9 yaş erkek öğrencilerde geleneksel oyunların temel motor becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel uygunluğun temel motor becerileri kapsamı sebebiyle bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Cirav (2018), yapmış olduğu çalışmada eğitsel oyun etkinliklerinin 9-10 yaş grubu çocukların fiziksel ve motorik özelliklerine etkisini incelemiş, sonuç olarak eğitsel oyun etkinliklerinin erkek çocukların sürat, çeviklik ve güç becerilerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Ulutaş (2011), yapmış olduğu çalışmada belli eğitsel oyunların 6 yaş grubu çocukların psikomotor gelişimine etkisini incelemiş, sonuç olarak, uygulanan oyunların erkek çocukların sürat becerilerini anlamlı şekilde geliştirdiği ancak güç becerisinde anlamlı bir değişime neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada 9-10 yaş çocuklarda 8 haftalık eğitsel oyun etkinliklerinin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi incelenmiş, sonuç olarak; eğitsel oyun egzersizlerinin sürat becerisinde anlamlı bir değişime sebep olmadığı, esneklik, güç, çeviklik ve dayanıklılık özelliklerini anlamlı şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Kaya, 2023). Yılmaz ve Bozkurt (2017)., yapmış oldukları çalışmalarında ilköğretim öğrencilerinde 6 haftalık oyun ve fiziki etkinlikler dersinin motorik

özellikler üzerine etkisini incelemiş, sonuç olarak oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğrencilerin sürat ve çeviklik becerisinde anlamlı bir değişim sağlamadığı, esneklik, güç ve dayanıklılık becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişim sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Elieyioğlu (2014), çalışmasında 10- 15 yaş grubu işitme engelli bireylerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisini araştırmış, sonuç olarak sportif eğitsel oyunların çeviklik, esneklik, güç ve dayanıklılık becerisini anlamlı şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz (2018), farklı sürelerdeki beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerine etkisini araştırmış çalışma sonucunda haftada 6 saat yapılan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sürat ve çeviklik esneklik, güç ve dayanıklılık becerilerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Sever ve Barkan (2022)., ilkokul çağındaki öğrencilerde eğitsel oyunlar ve çocuk oyunlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisini incelemiş çalışma sonucunda uygulamanın güç becerilerini anlamlı bir şekilde geliştirirken, esneklik becerisi üzerinde anlamlı bir değişime neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ügüten (2022)., yapmış olduğu çalışmada oyun temelli egzersizlerin erkek öğrencilerin esneklik, güç ve dayanıklılık becerilerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmalarda farklı sonuçların elde edilmesi çalışma programının süre, içerik ve yoğunluklarda farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışmamızda çeviklik ve sürat becerilerinde fark çıkmasının sebebi oynatılan geleneksel oyunların; yoğunluk olarak koşma, sıçrama, yer ve yön değiştirme becerilerini içermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.4. Geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine (esneklik, güç, çeviklik, sürat, dayanıklılık)etkisi var mıdır?

Yapılan bu çalışmada, kız öğrencilerde deney-kontrol grubunun son test verilerinde, fiziksel uygunluk bileşenlerinin tümünde (esneklik, güç, çeviklik, sürat, dayanıklılık) anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır(Tablo 16). Deney grubunda yer alan kızların ön test-son test verileri arasında VKİ hariç tüm parametrelerde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(Tablo 19). Kontrol grubunda yer alan kızların ise ön test-son test verileri arasında VKİ ve esneklik hariç tüm fiziksel uygunluk bileşenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir(Tablo 22). Bulgulardan elde edilen verilere göre geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinde fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirmede beden eğitimi ders müfredatına göre daha etkili olduğu söylenebilir. Eğitsel oyunların 12-13 yaş grubu kız çocuklarda fiziksel özelliklerine etkisi incelendiği çalışmada, sonuç olarak, esneklik

ve çabukluk parametrelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamış, güç, sürat ve dayanıklılık parametrelerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Başal ve Yüksel, 2021). Aynacıyan ve Özer (2020) yapmış oldukları çalışmalarında 7-8 yaş grubu çocuklarda eğitsel oyun etkinliklerinin motorik özelliklerine etkisini incelemişler ve sonuç olarak kız çocukların birinci ve ikinci sınıf seviyelerine göre çeviklik, sürat, durarak uzun atlama (güç) ve esneklik parametrelerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Cirav (2018), yapmış olduğu çalışmada eğitsel oyun etkinliklerinin 9-10 yaş grubu çocukların fiziksel ve motorik özelliklerine etkisini incelemiş, sonuç olarak eğitsel oyun etkinliklerinin kız çocuklarda çeviklik, sürat ve güç becerilerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği, ancak esneklik becerisi üzerinde anlamlı bir değişime sebep olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ügüten (2022)., yapmış olduğu çalışmada 10-13 yaş grubu çocuklara uyguladığı 8 haftalık oyun temelli egzersiz programının sonucunda kız katılımcıların kas dayanıklılığı ve kas kuvveti (şınay, gövde kaldırma) becerilerinde ön test-son test ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunurken, aerobik dayanıklılık ve esneklik becerilerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Özdemir (2019)., ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilere 10 haftalık beden eğitimi ve spor dersi ile okul temelli fiziksel aktivite programı uygulamış ve çalışma sonucunda her iki grupta yer alan kız öğrencilerin, kas dayanıklılığı, kas kuvveti ve esneklik becerilerinde son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda kızlarda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olmaması bu yaş grubunda, gelişim özellikleri açısından, erkeklerin kızlara göre esneklik hariç tüm fiziksel becerilerde daha önde olmasından (Golle ve ark., 2015) kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.5. Geleneksel oyun eğitiminin erkek ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sağlık ve (.mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?)

Yaptığımız bu çalışmada, erkeklerde deney- kontrol grubunun son test verilerine göre, sağlık ve mutluluk algılarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır(Tablo 15). Deney grubunda yer alan erkeklerin ön test- son test verilerine göre sağlık algılarının anlamı şekilde geliştirirken, etki seviyesinin orta düzeyde olduğu bulunmuş, mutluluk algılarının gelişimine ise düşük düzeyde olumlu etki ettiği görülmektedir(Tablo 18). Kontrol grubunda yer alan erkeklerin ön test- son test verilerine göre sağlık ve mutluluk algılarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, sağlık algısını geliştirmede küçük etki düzeyine sahip olduğu bulunmuştur(Tablo 21). Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer sonuçlar elde edilen

araştırmalar sınırlıdır. Akyüz ve ark., (2017) yapmış oldukları çalışmada sağlığın bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir. Pekçetin ve Özgü (2018) düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin duygusal ve fiziksel iyilik halini anlamlı derecede geliştirdiğini bildirmişlerdir. Özdemir (2019)., oyun eğitiminin öğrencilerde öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Öznel iyi oluş psikolojide mutluluk kavramı olarak ifade edilmektedir (Diener ve Diener, 1994). Dolayısıyla oyun eğitiminin mutluluğu artırdığı söylenebilir. Düzenli spor yapan erkeklerin mutluluk seviyelerinin artırdığını ifade eden başka çalışmalar da mevcuttur (Doğan ve Eser. 2013., Huang ve Humphreys, 2012).

Erkek öğrencilerde sağlık ve mutluluk algılarında anlamlı bir farklılık olmaması çalışmanın süresinin sağlık ve mutluluğa büyük derecede etki edecek kadar uzun olmamasından kaynaklandığı söylenebilir. Çünkü 10 haftalık süre içerisinde geleneksel oyunların sağlık ve mutluluk algısını orta düzeyde etkilediği dikkate alınırsa, daha uzun vadede çok daha etkili olacağı düşünülmektedir.

5.6. Geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?

Yapılan bu çalışmada, geleneksel oyun eğitiminin kız öğrencilerde, deney kontrol grubunun son test verilerinde, sağlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(Tablo 16). Geleneksel oyun eğitiminin deney grubunda yer alan kız öğrencilerin sağlık ve mutluluk algılarında ön test-son test verileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken etki düzeyi sağlık algısında küçük, mutluluk algısında orta düzeydedir(Tablo 19). Kontrol grubunda yer alan kız öğrencilerin sağlık ve mutluluk algılarında ön test-son test verileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken etki seviyesi sağlık algısında küçük düzeydedir. (Tablo 22). Elde edilen bulgulara göre geleneksel oyun eğitiminin kız ortaokul öğrencilerinde sağlık ve mutluluk algısını daha fazla geliştirdiği söylenebilir. Yıldırım (2022)., çalışmasında kardiyo-plates egzersizlerinin kadınlarda genel sağlık ve mutluluk algılarında anlamlı bir değişime neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Turak (2021)., yapmış olduğu çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerde kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşam doyumu genel olarak psikolojik iyi oluş ve mutluluk algısı olarak ifade edilmiştir (Vara, 1999)., Başka bir çalışmada, sporun kadınların mutluluk seviyelerini artırdığı ifade edilmiştir (Forrest ve Mchale 2009). Yine benzer bir çalışmada kadınlarda da düzenli sporun mutluluğu olumlu şekilde etkilediği ifade edilmiştir (Huang ve Humphreys, 2012).

Çalışmamızda kız öğrencilerde sağlık ve mutluluk algılarının erkeklere göre daha az gelişmesi; bölgenin kültürel yapısının, erkekleri daha özgür, kızları daha kontrolcu yetiştirme tarzlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.7. Geleneksel oyun eğitiminin cinsiyet ayrımı olmadan ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine (VKİ, esneklik, güç, sürat, çeviklik, dayanıklılık) etkisi var mıdır?

Yapılan bu çalışmada geleneksel oyun eğitiminin, cinsiyet ayrımı olmadan deney-kontrol grubunun son test verilerinin karşılaştırılmasında, fiziksel uygunluk bileşenlerinden çeviklik ve sürat parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. VKİ, esneklik, güç ve dayanıklılık becerilerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 14). Cinsiyet ayrımı yapılmaksızın deney grubunda yer alan tüm katılımcıların ön test- son test verileri arasında VKİ hariç tüm fiziksel uygunluk bileşenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Etki seviyesi güç becerisinde düşük, dayanıklılık becerisinde orta, sürat ve çeviklik becerisinde büyük düzeydedir(Tablo17). Cinsiyet ayrımı yapılmaksızın kontrol grubunda yer alan tüm katılımcıların ön test- son test verileri arasında esneklik, hariç tüm fiziksel uygunluk bileşenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Etki seviyesi güç ve çeviklik becerisinde küçük, sürat ve dayanıklılık becerisinde büyük düzeydedir(Tablo 20). Bulgulardan elde edilen verilere göre geleneksel oyun eğitiminin beden eğitimi ders müfredatına göre, cinsiyet ayrımı yapılmaksızın tüm ortaokul öğrencilerinde fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirmede daha etkili olduğu söylenebilir. Gipit ve ark., (2017) yapmış oldukları çalışmada Malezya’da okul çağı çocuklarına uygulanan geleneksel çocuk oyunları(Buat Rumah Batu, Tok Harimau ve Tor Duduk) programının motor becerilere olan etkisini incelemişler ve sonuç olarak geleneksel oyun eğitimi programının çocuklarda, sürat ve çeviklik becerileri geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Kamaruddin ve ark., (2023) geleneksel oyunların 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinin kaba motor becerilerini geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Akın (2015) Eğitsel oyunların 5-6 yaş çocuklarda temel motor becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir Karaman ve Süel (2020)., okul öncesi eğitim kurumlarında oynatılan fiziksel etkinliğe dayalı oyunların çocukların psikomotor gelişimi üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, fiziksel etkinliğe dayalı oyunların esneklik becerisinde anlamlı bir farklılık bulmazken, güç, sürat ve çeviklik parametrelerinde son test lehine anlamlı bir farklılık olduğunu bulunmuştur. Korkmaz ve ark., (2018)., 12 haftalık yöresel halk oyunu çalışmalarının üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyonuna etkisini

inceleniş, sonuç olarak yöresel oyun çalışmalarının üniversite öğrencilerinin VKİ, fiziksel uygunluk bileşenlerini anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızda deney ve kontrol grubu arasında sadece çeviklik ve sürat becerilerinde anlamlı farklılık çıkması oynatılan geleneksel oyunların sıçrama, koşma yer ve yön değiştirme becerilerini daha çok içermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.8. Geleneksel oyun eğitiminin cinsiyet ayrımı olmadan ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?

Yapılan bu çalışmada geleneksel oyun eğitiminin, cinsiyet ayrımı olmadan deney ve kontrol grubu arasında son test verilerinde, sağlık ve mutluluk algılarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(Tablo 14). Cinsiyet ayrımı yapılmaksızın deney grubundaki tüm katılımcılarda ön test- son test verilerinde sağlık algısında anlamlı farklılık çıkarken mutluluk algılarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Etki düzeyi her iki algıda da küçük düzeydedir(Tablo 17). Cinsiyet ayrımı yapılmaksızın kontrol grubundaki tüm katılımcılarda ön test- son test verilerinde sağlık ve mutluluk algısında anlamlı farklılık bulunmamıştır(Tablo 20). Başar (2018)., yapmış oldukları çalışmalarında düzenli haftada üç gün düzenli egzersiz yapan bireylerin sedanter bireylere göre psikolojik sağlık ve mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özsarı ve Çetin (2022)., spora yönelik tutum ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında spora yönelik tutumun arttıkça mutluluk düzeyinin artacağı sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde çalışmamızı desteklemeyen araştırmalar çık sınırlıdır. Akkaynak (2021)., yapmış olduğu çalışmasında Covid-19 pandemisi döneminde 11-14 yaş grubu öğrencilerin beden eğitimi dersi ile mutluluk düzeyleri ve algılanan stresleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, sonuç olarak beden eğitimi dersi ile mutluluk ve algılanan stres düzeyleri arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor ders müfredatında eğlenceli ve hareketli geleneksel oyunlara daha fazla yer verilmesi öğrencilerin sağlık ve mutluluk algılarını olumlu yönde daha fazla etkileyeceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Yapılan bu araştırmada geleneksel oyun eğitiminin ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bileşenlerine ve sağlık ve mutluluk algılarına etkisi incelenmiştir.

Cinsiyet ayrımı yapılmaksızın deney grubuna uygulanan Geleneksel oyun eğitimi ile kontrol grubuna uygulanan Beden Eğitimi ve Spor ders müfredatı karşılaştırıldığında sürat ve çeviklik parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Diğer parametrelerde (VKİ, Güç, Dayanıklılık , Sağlık ve Mutluluk Algısı) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney grubuna uygulanan Geleneksel oyun eğitimi ile kontrol grubuna uygulanan Beden Eğitimi ve Spor ders müfredatı karşılaştırıldığında erkeklerde; sürat ve çeviklik parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Diğer parametrelerde (VKİ, Güç, Dayanıklılık , Sağlık ve Mutluluk Algısı) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney grubuna uygulanan Geleneksel oyun eğitimi ile kontrol grubuna uygulanan Beden Eğitimi ve Spor ders müfredatı karşılaştırıldığında kızlarda tüm (VKİ, Esneklik, Güç, Sürat, Dayanıklılık, Çeviklik, Sağlık ve Mutluluk Algısı) parametrelerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Deney grubuna uygulanan geleneksel oyun eğitiminin erkelerde; VKİ, güç ve mutluluk algısını anlamlı şekilde geliştirmediği diğer parametrelerde anlamlı bir şekilde geliştirdiği bulunmuştur. Kızlarda ise; VKİ, sağlık ve mutluluk hariç tüm parametrelerde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Kontrol grubuna uygulanan Beden Eğitimi ve Spor ders müfredatının erkeklerde esneklik becerisini olumsuz yönde etkilerken, sürat ve çeviklik becerilerini olumlu ve anlamlı bir şekilde geliştirdiği bulunmuştur. Kontrol grubunda kızlarda ise gücün düştüğü, sürat, dayanıklılık ve çeviklik becerisinin anlamlı bir şekilde geliştiği bulunmuştur.

Sonuç olarak deney grubuna uygulanan geleneksel oyun eğitimi ile kontrol grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor ders müfredatının her ikisinin de fiziksel uygunluğu geliştirdiği, ancak; deney grubunun fiziksel uygunluğunun kontrol grubuna göre, sürat ve çeviklik becerilerinde daha fazla gelişim sağlandığı görülmüştür. Bu sebeple beden eğitimi ders müfredatı içerisinde, geleneksel oyun eğitime daha fazla süre yer verilmesi, fiziksel

uygunluk bileşenleri ile sağlık ve mutluluk algılarını geliştirmede daha etkili olacağı düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Bireylerin yaşam boyu fiziksel uygunluğunu geliştirmesini sağlayacak becerilerin kazandırılması için, ana okulundan başlayarak, beden eğitimi ve spor alanında uzman kişilerin, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından beden eğitimi ve spor ile ilgili derslere girmesi sağlanabilir.

Bireylerin geçmişle bağını güçlendirecek ve kültür aktarımı sağlayacak geleneksel oyunlara, okullarda beden eğitimi derslerinde daha fazla yer verilebilir.

Okullarda öğrencilerin hem ruhsal hem bedensel sağlığı açısından tüm yaşamını etkileyen Beden Eğitimi ve Spor dersinin haftalık ders saatinin artırılması sağlanabilir.

Geleneksel oyunların oynanabileceği ve fiziksel aktivitelerin yapılacağı spor alanlarının her mahallede yeteri kadar olması ve işlevsel olması sağlanabilir.

Okul sporları tarafından düzenlenen Geleneksel Oyunlar ile ilgili mahalli ve ulusal yarışmaların çeşidi artırılabilir.

Bundan sonra bu alanda yapılacak çalışmalar, farklı yaş gruplarında, farklı oyun eğitimleri uygulanarak daha uzun zaman dilimini kapsayacak şekilde yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abt, C., C. (1970). *Serious Games* .New York, The Viking Press.
- Afyon, Y., A., Yaman, R. & Saygın, Ö. (1999). Bayan sporcularda statik ve dinamik gerdirmе egzersizlerinin esnekliklerine etkisi. *MÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 37-44.
- Albayrak, K., D. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin egzersiz davranışı düzeyleri ile vücut kompozisyonuna yönelik bilgi ve tutumları arasındaki ilişki*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Alpkaya U., Y. (2001). *Cinsiyet ve fiziksel aktivitenin reaksiyon süresine etkileri*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Akbarı, H., Abdolı, B., Shafızadehkenarı, M., Khalajı, H., Hajhosseını, S. & Ziaee, V. (2009). 7-9 yaş erkek çocuklarda temel motor beceri gelişimine geleneksel oyunların etkisi. *İran Pediatri Dergisi* , 19 (2), 123-129.
- Akgül, M. (2022). *Türkiye’de oyun bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin sosyal ağ analizi ile incelenmesi: İçerik analizi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akın S. (2015). *Okul Öncesi 60-72 Aylık çocukların temel motor beceri gelişiminde eğitsel oyunların etkisi*, [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Akkaynak, N., N. (2021). *Pandemi döneminde öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyleri ile algılanan stres arasındaki ilişki*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Aksoy, H. (2014). Çocuk oyunlarının işlevleri: Sarıkeçili yörük çocuk oyunları. *Millî Folklor*, 26, 101.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 253-262.
- And, M. (2003). *Oyun ve Bügü*. Yapı Kredi Yayınları
- Aral, N., Kandır, A. & Yaşar, M.C. (2002). *Okul öncesi eğitim ve okul öncesi eğitim programı*.(2. Baskı). Ya-Pa Yayın Pazarlama.
- Aynacıyan, N. & Özer, M. K. (2020). Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin motorik özelliklerine etkisi. *Journal Of Health And Sport Sciences*, 3(1), 24-31.
- Bardak, M., Topaç, N. & Çelik, S. (2022). Geleneksel çocuk oyunları ve erken çocuklukta eğitici oyun üzerine bir bibliyografya denemesi . *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17, 24-57.
- Başal, H., A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye’de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 20 (2), 243-266.
- Başal, V. & Yüksel, M., F. (2021). 12-13 yaş grubu kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin gelişiminde eğitsel oyunların etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 412-428.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bay, D., N. & Bay, Y. (2019). Balkanlardaki Çocuk Oyunları. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 4(2), 200-223.

- Bilim, A., S., Çetinkaya, C. & Dayı, A. (2016). 12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 53-60.
- Bouchard, C., Shephard, R., J. & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Human Kinetics Publishers. <https://doi.org/10.1249/00005768-199401000-00024>
- Bruce, T. (2012). Early childhood practice: Froebel today. *Sage Publications*. 1-192
- Budak, M. (2016). *Geleneksel çocuk oyunlarının oryantasyon ve ritim yeteneği üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selcuk Üniversitesi.
- Büyükbese, T. & Dağ, K. (2018). Etik liderliğin örgütsel adalet algısına etkisinde örgütsel güvenin aracı rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 4(15), 979-94.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyükoztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Akademi Yayınları.
- Caillois, R. (1958). *Les jeux et les hommes (Man, play and games)*. Librairie Gallimard.
- Cirav, Ö. (2018). 9-10 yaş grubu çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences, 2nd edn. A/L*: Erbaum Press.
- Çankaya, S., Gökmen, B., Musa, Ç. & Taşmektepligil, M. (2014). Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş genç erkeklerin reaksiyon zamanları ve vücut kütle indeksi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 59-67
- Çetin, H. (2005). Ezelden ebede; kadim bilgeliğin kutsal yolculuğu: Gelenek. *Muhafazakâr Düşünce Dergisi*, 1(3), 153-171.
- Demiriz, S. & Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-24.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Yaşam doyumu ve benlik saygısının kültürler arası bağıntıları. *Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi*, 68 (4), 653.
- Doğan, B. & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1, 29-39.
- Duray, M. (2013). *Farklı fiziksel aktivite düzeyine sahip olan yaşlılarda fiziksel uygunluk, düşme riski ve düşme korkusu ilişkisinin incelenmesi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Dündar, U. (2015). *Antrenman teorisi*. Nobel Yayıncılık.
- Eler, S. (1996). Bir sezonluk antrenman periyotlaması boyunca üst düzey erkek hentbolcuların bazı motorik ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Elieyioğlu, S. (2014). *10-15 yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.

- Erkmen, N., Kaplan, T. & Taşkın, H. (2005). Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik kullanıcının tespiti ve karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (4), 137-144.
- Ersoy, G. (1998). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Damla Matbaacılık.
- Esen, M., A. (2008). Geleneksel çocuk oyunlarının eğitimsel değeri ve unutulmaya yüz tutmuş Ahıska oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 357-367.
- Forrest, D. & Mchale, I. (2009). Public policy, sport and happiness: An empirical study. *Arbeitskreis: Sport and Urban Economics*.
- Fox, R., K. (1999). The influence of physical activity on mental wellbeing. *Public Health Nutrition* 2(3a):411-418.
- Geleneksel oyun. (2022, 18 Mayıs). Vikipedi’de. https://tr.wikipedia.org/wiki/Geleneksel_oyun
- Gipit, M., A., Charles, M., R., A., Musa, R., M., Kosni, N., A. & Maliki, A., B., H., M. (2017). The effectiveness of traditional games intervention programme in the improvement of form one school age children’s motor skills related performance components. *Movement, Health & Exercise*, 6(2), 121-129.
- Golle, K., Muehlbauer, T., Wick, D. & Granacher, U. (2015). Physical fitness percentiles of German children aged 9–12 years: findings from a longitudinal study. *Plos one*, 10(11), e0142393.
- Gül, M., Uzun, R., N. & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Turkish Studies Social Sciences* .13(26), 655-671.
- Güler, T., D. (2011). *6. sınıftan ve teknoloji dersindeki ‘hücre ve organelleri’ konusunun eğitsel oyun yöntemiyle öğretilmesinin öğrencilerin akademik başarısına etkisi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Günay, M., Cicilioğlu, İ. & Tamer, K. (2010). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Gazi Kitabevi.
- Günay, M., Şıktar, E. & Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi*. Gazi Kitabevi.
- Gündoğdu, C. & Yücel, A., S. (2013). *İlköğretim ve ortaöğretimde geleneksel çocuk oyunları*. Nobel Yayıncılık.
- Hassmen, P., Koivula N. & Uutela, A., (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30: 17-25.
- Hazar, M. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Tutibay Yayınları.
- Huang, H. & Humphreys, B., R. (2012). Sports participation and happiness: evidence from U.S. microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A study of the play element in culture*. The Beacon Press.sa
- İkizler, H., C. (1993). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Genişletilmiş 2.Baskı, Alfa Basım Yayın Dağıtım
- İnal, K. (2014). *Çocuk ve Demokrasi*. Ayrıntı Yayınları.
- Kamaruddin, I., Tannady, H. & Aina, M., (2023). Geleneksel oyunların rolünden yararlanarak çocukların motor becerilerini geliştirme çabaları. *Eğitim Dergisi*, 5 (3), 9736-9740.
- Kamuk, Y., U. & Tamer, K. (2019). *Türk Silahlı Kuvvetleri’nde fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi*. Nobel Bilimsel Eserler.

- Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests. Sporda performans ve çeviklik testleri. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.
- Karaman, B. & Süel, E. (2020). Okul öncesi eğitim kurumlarında oynatılan fiziksel etkinliğe dayalı oyunların psikomotor gelişimi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 529-539.
- Katı, Y. (2020). Malatya geleneksel çocuk oyunları ve çocuk gelişiminde oyunun rolü. *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 8(22), 309-338.
- Kaya, E. (2023). *Çocuklarda eğitsel oyun egzersizlerinin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Kaya, S. & Elgün, A. (2015). Eğitsel oyunlar ile desteklenmiş fen öğretiminin ilkökul öğrencilerinin akademik başarısına etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (1), 329-342.
- Kayabaşı, R., G. (2019). *Ata Yurttan Ana Yurda Çocuk Oyunlarının Yolculuğu Taşeli Yöresi Çocuk Oyunları*. Kömen Yayınları.
- Korkmaz, B., Yoncalık, O. & Güçlüöver, A. (2018). Gaziantep yöresi halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 388-404.
- Kuru, O. (2009). *Dokuz yaş çocuklarının psiko-motor gelişimlerinde oyunun etkisi*, (Yayın No: 2147-1606) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi]. <http://cije.cumhuriyet.edu.tr/tr/download/article-file/48621>
- Mengütay, S. (1998). Özel ve devlet sektörlerinde rekreasyonel faaliyetler ve önemi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 35-36.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor*. Bağırhan Yayınevi.
- Onur, B. (1992). *Oyuncaklı Dünya*. Birinci Baskı. V Yayınları.
- Öğretir, A., D. (2008). Oyun ve oyun terapisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 94-100.
- Ölçücü, B. (2007). *10-14 yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Özdemir, M. (2019). *Beden eğitimi ve seçmeli spor etkinlikleri ile okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin üniversitesi.
- Özer, D., S. & Özer, K. (2007). *Çocuklarda motor gelişim*, (182-184) Nobel Yayıncılık.
- Özer A., Gürkan, A., C. & Ramazanoğlu, O. (2006). Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 54-57.
- Özhan, M. (1997); *Türkiye'de çocuk oyunları kültürü*, Feryal Yayınları,
- Özkul, K. (2019). *21. yüzyıl teknolojisi, kaybettiğimiz değerler ve çözüm yolları. VI. Uluslararası eğitim ve sosyal bilimlerde akademik çalışmalar sempozyumu. (113-124). İçinde*. Ankara, Türkiye.
- Özmutlu, İ. & Eroğlu, B. (2019). Çocuk ve Oyun. Canlı, U., Taşkın, C., ve Koçak, Ç. V.,(Ed.) *Çocuklar için spor eğitimi*,(189-220). Gazi Kitabevi.

- Özsarı, A. & Çetin, M., Ç. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 36-47.
- Pekçetin, S. & Özgü, İ. (2018). Düzenli fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin iyilik haline etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 31-39.
- Pescatello, L. S., Riebe, D. & Thompson, P. D. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Williams ve Wilkins.
- Reilly, T., Bangsbo, J. & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer, *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
- Sale, D., G. (1988). Neural adaptation to resistance training. *Medicine and science in sports and exercise*, 20(5), 135-45.
- Saygın, Ö., Dukancı, Y. & Karacabey, K. (2009). 9-11 yaş erkek çocuklarda fiziksel aktivite yoğunluğu ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk arasındaki ilişkinin incelenmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 4(3), 218-226.
- Sever, M., O. & Barkan, K., Z. (2022). İlköğretim öğrencilerinde çocuk oyunları ve eğitsel oyunların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 654-661.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*, 1. Baskı, Nobel Yayınevi.
- Sezgin, S. (2016). İnsan ve oyun: Oyunların dünü, bugünü, yarını. In 8. *International Congress of Educational Research*, Çanakkale, Türkiye.
- Suits, B. (1980). *The Grasshopper: Games, Life and Utopia (Repr., 178)*. University of Toronto Press.
- Sümbüllü, Y., Z. & Altınışık, M., E. (2016). Geleneksel çocuk oyunlarının değerler eğitimi açısından önemi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 73-85.
- Swain, D., P. & Franklin, B., A. (2006). Comparison of cardioprotective benefits of vigorous versus moderate intensity aerobic exercise. *The American Journal of Cardiology*, 97, 141-147. doi: 10.1016/j.amjcard.2005.07.130
- Şahan, A. (2003). *Onyediyile yirmidört yaş gençlerde tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin araştırılması*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Tabachnick, B., G. & Fidell, L., S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Mustafa Baloğlu). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*, Bağırhan Yayınevi.
- Taşer, H. (2004). Fiziksel Uygunluk Eğitimi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(3).
- Tepe, N. & Arslan, F. (2019). Taşınabilir ve merkezi ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, obezite ve serbest zaman düzeylerinin farklı değişkenlerle incelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği). *Eğitim ve Bilim*, 44(199).
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: an exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Ind Res*, 4:323-351
- Toksoy, A., C. (2010). Yarışma niteliği taşıyan geleneksel çocuk oyunları. *Acta Turcica Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 2(1), 205-222.
- Tuncor, F. (2000). *Eğitici çocuk oyunları*. Esin Yayınları.

- Turak, H. (2021). *Düzenli egzersizin bazı fiziksel uygunluk parametreleri ve yaşam doyumuna etkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gaziantep Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. *Gelenek*. (20. 04. 2019). Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *Türkiye sağlık araştırması*. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=TürkiyeSağlık-Arastirmasi-2019-33661>
- Türkmen, M. (2021). 19. yüzyılın sonu ile 20. yüzyılın başlarında kırgızların milli eğlenceleri ve oyunları. *Türk Dünyası Araştırmaları*. 127 (250), 133-150.
- Ulutaş, A. (2011). *Okul öncesi dönemde (6 yaş) belli başlı oyunların çocukların psikomotor gelişimine etkisi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Ünüvar, P., Çalışandemir, F., Tagay, Ö. & Amini, F. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının mutluluk algısı (Türkiye ve Afganistan Örneği). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 1 - 22.
- Ügüten, H. (2022). *10-13 yaş arası çocuklarda oyun temelli voleybol egzersizinin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin üniversitesi.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege üniversitesi.
- Vücut Kitle İndeksi. (2021, 14 Şubat). Vikipedi’de. https://tr.wikipedia.org/wiki/V%C3%BCcut_kitle_indeksi
- Whitehead, M. (2007). Fiziksel okuryazarlık: Benlik duygusu, evrensellik ve önermesel bilgi geliştirmeyle ilgili felsefi düşünceler. *Spor, Etik ve Felsefe*, 1(3), 281-298
- Woollacott M., H., Shumway C., A. & Nashner L., M. (1986). Aging and posture control: changes in sensory organization and muscular coordination. *Int J Aging Hum Dev*. 23(2), 97–114.
- Yıldırım, D. (2022). *Kardiyo-pilates egzersizlerinin masa başı çalışan bireylerde bazı fiziksel uygunluk unsurları, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi, iş doyumunu ve mutluluk üzerine etkisi*, [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Yıldız, M., Hamdi, A., Baysal, A., Keleş, G., Kayan, Ö. & Tekin, D., (2017). Kort tenisi ve takım sporlarında sıçrama ile çeviklik ilişkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 175-182.
- Yıldızbaş, F. & Apaydın, Ş. (2002). Kültür ve çocuk oyunları ilişkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(3), 96-104.
- Yılmaz, M., O. & Bozkurt, S. (2017). Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin ilkökul öğrencilerinin motorik özelliklerinin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-50.
- Ziyagil, M., A., Tamer, K., Kabasakal, Ö. & Kayacan, Y. (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel ve sportif etkinliklere yönelik eğilimleri*. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Proje Raporu, Ankara, 1-98.
- Zorba, E. & Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. İnceler Ofset Matbaa.
- Zorba, E. & Ziyagil, M., A. (1995). *Vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları*. Gen Matbaacılık.

EK-4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Aşağıda yer alan sorular “Ortaokul öğrencilerinde geleneksel oyun eğitiminin fiziksel uygunluk sağlık ve mutluluk düzeylerine etkisi” isimli araştırma için demografik bilgilerinizi elde etmeye yöneliktir. Soruları dikkatli okuyunuz ve size uygun olan seçeneği (X) işareti ile işaretleyiniz ve uygun cevapları veriniz.

1-Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2- Kaç yaşındasınız ?

Cevap:

Katılımcıların sağlık ve mutluluk algılarına yönelik sorular;

1-Kendinizi ne kadar mutlu hissediyorsunuz ? (1: Çok Mutsuz, 2: Mutsuz, 3: Biraz Mutlu, 4: Mutlu, 5: Çok Mutlu)

Cevap:

2-Sağlığınızı nasıl tanımlıyorsunuz ? (1: Çok Sağlıksız, 2: Sağlıksız, 3: Biraz Sağlıklı, 4: Sağlıklı, 5: Çok Sağlıklı)

Cevap:

