



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DEVLET VE ÖZEL LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
UYGUNLUK BİLGİ DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ DAVRANIŞI
DEĞİŞİM BASAMAKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEMİLE ACİM

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. CEVDET CENGİZ**

ÇANAKKALE-2025



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DEVLET VE ÖZEL LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ
DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEMİLE ACİM

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. CEVDET CENGİZ

ÇANAKKALE-2025



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Cemile ACİM tarafından Prof. Dr. Cevdet CENGİZ yönetiminde hazırlanan ve **23/06/2025** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Devlet ve Özel Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyleri ile Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarının İncelenmesi**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Cevdet CENGİZ

.....

(Danışman)

Prof. Dr. Özer YILDIZ

.....

Dr. Öğr. Üyesi Şakir SERBES

.....

Tez No : 10736359

Tez Savunma Tarihi : 23/06/2025

.....
Prof. Dr. Melis ULU DOĞRU

Enstitü Müdürü

../ /2025

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Cemile ACİM

23/06/2025

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanması sürecinde bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, akademik gelişimime katkı sağlayan tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Cevdet CENGİZ'e en derin teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen ve fikirleriyle beni destekleyen değerli arkadaşlarıma da teşekkür etmek isterim.

Ayrıca, bu süreçte boyunca benden desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olduğunu hissettiğim sevgili eşim Serdar ACİM, kızım Nehir ACİM ve oğlum Çağan ACİM'e sabırları ve sonsuz destekleri için minnettarım.

Bu tez, bana sadece akademik bir kazanım sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sabrın, disiplinin ve azmin de bir eseri olmuştur. Destek olan herkese tekrardan en içten teşekkürlerimi sunarım.

Cemile ACİM

Çanakkale, Haziran, 2025

ÖZET

DEVLET VE ÖZEL LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARININ İNCELENMESİ

Cemile ACİM

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Cevdet CENGİZ

23/06/2025, 94

Bu araştırmanın amacı, devlet ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri (FUBD) ile egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) düzeylerini; cinsiyet, okul türü, lise türü ve sınıf düzeyine göre incelemektir. Araştırma, nicel yöntemlerin kullanıldığı kesitsel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 2023–2024 eğitim-öğretim yılında İzmir ili ilçelerinde yer alan liselerde öğrenim gören devlet ve özel lise öğrencileri (n=1049) oluşturmaktadır. Veriler, FUBD ölçeği ile EDDB anketleri ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler betimsel istatistiklerle analiz edilmiş; grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve kategorik değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak Pearson ki-kare testi kullanılmıştır. Cinsiyete göre yapılan t-testi sonuçlarına göre kadın öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur, $t(1047)=-3.91$, $p<.001$. ANOVA sonuçlarına göre FUBD düzeyi, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir $F(3,1045)=5,762$; $p<.01$. Okul türüne göre yapılan karşılaştırmada ise özel lise öğrencilerinin FUBD puan ortalamasının devlet lisesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir $F(1, 1047) = 9.73$, $p=0.002$. Lise türü ile fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2,1046) = 41.28$, $p < .001$. EDDB düzeylerine göre öğrencilerin en yoğun olarak “eğilim” (n=386), “hazırlık” (n=280) ve “hareket” (n=179) basamaklarında yer aldığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, yapılandırılmış ve bilgi temelli beden eğitimi programlarının, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgilerini ve sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Lise Öğrencileri, Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları, Okul Türü, Cinsiyet

ABSTRACT

EXAMINATION OF PHYSICAL FITNESS KNOWLEDGE AND THE STAGES OF EXERCISE BEHAVIOR CHANGE AMONG PUBLIC AND PRIVATE HIGH SCHOOL STUDENTS

Cemile ACİM

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Master's Thesis

Advisor: Prof. Dr. Cevdet CENGİZ

23/06/ 2025, 94

The aim of this study is to examine the levels of physical fitness knowledge (PFK) and stages of exercise behavior change (SEBC) among students attending public and private high schools in relation to gender, school type, and grade level. The research was conducted using a cross-sectional survey model based on quantitative methods. The study group consisted of (n=1049) students enrolled in various high schools across Türkiye during the 2023–2024 academic year. Data were collected using PFK and SEBC questionnaires with established validity and reliability. The data were analyzed using descriptive statistics; one-way analysis of variance (ANOVA) was used for group comparisons, and Pearson's chi-square test was applied to examine relationships between categorical variables. The students' mean PFK score was calculated as 14.53 (SD = 4.67). According to the ANOVA results, PFK levels differed significantly by grade level ($F(3,1045) = 5.762, p < .01$), with the highest mean score observed in 11th-grade students. A significant difference was also found in PFK levels by school type, with private school students scoring higher than those in public schools ($F(1,1047) = 21.384, p < .01$). Regarding SEBC levels, most students were found to be in the “contemplation” (n = 386), “preparation” (n = 280), and “action” (n = 179) stages. The results highlight the importance of structured and knowledge-based physical education programs in enhancing students' physical fitness knowledge and promoting healthy lifestyle behaviors.

Keywords: High School Students, Physical Fitness Knowledge Level, Exercise Behavior Stages of Change, School Type, Gender

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Giriş ve Amaç.....	1
1.2. Problemin Tanımı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Amacı.....	7
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez.....	7
1.5.1. Araştırma Soruları.....	7
1.5.2. Hipotezler.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Eğitimi ve Spor.....	10
2.2. Orta Öğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı.....	11
2.2.1. Öğretim Programlarının Amaçları.....	11
2.2.2. Öğretim Programlarının Perspektifi.....	12
Değerler.....	12

Yetkinlikler.....	13
2.2.3. Öğretim Programlarında Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı.....	13
2.2.4. Bireysel Gelişim ve Öğretim Programları.....	14
2.3. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının Uygulanması.....	14
2.3.1. Öğretim Programının Genel Amaçları.....	14
2.3.2. Öğretim Programının Alana Özgü Becerileri.....	14
2.3.3. Öğretim Programının Uygulanmasında Dikkat Edilecek Hususlar.....	15
2.3.4. Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süresi.....	15
2.3.5. Öğretim Programının Öğrenme ve Alt Öğrenme Alanları.....	16
2.4. Bilişsel Gelişim.....	16
2.5. Psikomotor Gelişim.....	18
2.6. Duygusal Gelişim ve Spor.....	20
2.7. Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi.....	22
2.8. Egzersiz Davranışları Değişim Basamakları.....	29
2.9. Yaşam için Fitness (Fiziksel Uygunluk)	33
2.9.1. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk.....	33
Fiziksel Uygunluk.....	33
Fiziksel Aktivite.....	34
2.9.2. Fiziksel Aktiviteden Keyif Almak İçin Beceriler Öğrenme.....	37
2.9.3. Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite (Fiziksel Aktivite Piramidinin 1. Adımı)...	38
2.9.4. Yoğun Aerobik Egzersizler (Fiziksel Aktivite Piramidinin 2. Adımı).....	40
Yoğun Aerobik Egzersiz İçin FIT Formülü.....	41
2.9.5. Yoğun Spor ve Rekreasyon (Fiziksel Aktivite Piramidinin 3. Adımı).....	42
2.9.6. Kassel Fiziksel Uygunluk Egzersizleri (Fiziksel Aktivite Piramidinin 4. Adımı)	43
2.9.7. Esneklik Egzersizleri (Fiziksel Aktivite Piramidinin 5. Adımı).....	44
2.9.8. Beden Kompozisyonu, Fiziksel Aktivite ve Beslenme.....	45
Beden Kompozisyonu.....	45
Enerji Dengesi: Fiziksel Aktivite ve Beslenme.....	46
2.9.9. Fiziksel Aktivite İçin Planlama.....	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

49

3.1. Araştırmanın Türü	49
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi.....	49
3.3. Etik.....	49
3.4. Veri Toplama.....	50
3.4.1. Veri Toplama Araçları.....	50
Fiziksel Uygunluk ve Bilgi Düzeyi Anketi.....	50
Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi.....	50
3.4.2. Verilerin Toplanması.....	51
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	51
3.6. Verilerin Analizi	51

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

53

4.1. Araştırma Sorusu 1: Devlet ve Özel Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi düzeyleri nedir?.....	53
4.2. Araştırma Sorusu 2: Devlet ve Özel Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları arasında fark var mıdır?.....	53
4.3. Araştırma Sorusu 3: Cinsiyete göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?	54
4.4. Araştırma Sorusu 4: Sınıf düzeyine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?	55
4.5. Araştırma Sorusu 5: Okul türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?	56
4.6. Araştırma Sorusu 6: Lise türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?	57
4.7. Araştırma Sorusu 7: Cinsiyete göre egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark var mıdır?	58

4.8. Araştırma Sorusu 8: Sınıfa göre egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark var mıdır?	59
4.9. Araştırma Sorusu 9: Okul türüne göre egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark var mıdır?	61
BEŞİNCİ BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	
5.1. Tartışma.....	63
5.2. Sonuçlar.....	73
5.3. Öneriler.....	75
KAYNAKÇA	78
EKLER	I
EK 1 ETİK KURUL ONAYI.....	I
EK 2 İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI.....	II
EK 3 SAĞLIK İLİŞKİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ TESTİ VE EGZERSİZ DAVRANIŞLARI DEĞİŞİM BASAMAĞI ANKETİ.....	III
EK 4 ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ SAVUNMA ÖNCESİ TEZ İNCELEME FORMU.....	VII
EK 5 ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ SAVUNMA SONRASI TEZ İNCELEME VE ONAY FORMU..	IX

SİMGELER VE KISALTMALAR

BE	Beden Eğitimi
BKİ	Beden Kitle İndeksi
ÇOMÜ	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
DL	Devlet Lisesi
FU	Fiziksel Uygunluk
FUBD	Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi
FUD	Fiziksel Uygunluk Düzeyi
KÜM	Kuramlar Üstü Model
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
ÖL	Özel Lise
SBE	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
SFU	Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk
SFUB	Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bilgisi
SFUBD	Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi(Statistical Package For The Social Sciences)
TYÇ	Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Türkiye yeterlilikler çerçevesindeki 8 yetkinlik ve açıklamaları	13
Tablo 2	Piaget'nin bilişsel gelişim dönemleri ve özellikleri	17
Tablo 3	Gallahuenin Piramit Modeli psikomotor gelişim evreleri ve özellikleri	19
Tablo 4	Fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ile ilgili bazı önemli çalışmalar	25
Tablo 5	Egzersiz davranışı değişim basamakları ile ilgili bazı önemli çalışmalar	31
Tablo 6	Hafif, orta ve güçlü aerobik aktivite ve anaerobik aktivite için tipik gençlerin kalp atış hızları	41
Tablo 7	Fiziksel Aktivite planlamanın adımları	48
Tablo 8	Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri	53
Tablo 9	Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları dağılımı	54
Tablo 10	Cinsiyete göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi	54
Tablo 11	Sınıf düzeyine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi	55
Tablo 12	Okul türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyine (toplam_fubd) ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları	56
Tablo 13	Lise türlerine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyine (Toplam_FUBD) ilişkin betimleyici istatistikler ve tek yönlü varyans analizi sonuçları	57
Tablo 14	Lise türlerine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analizi	57
Tablo 15	Egzersiz davranışı değişim basamaklarına (EDDB) göre cinsiyet ve fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) ortalamaları	58
Tablo 16	Sınıfa göre egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) çapraz tablosu	59
Tablo 17	Okul türüne göre egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) çapraz tablosu	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Gençler İçin Fiziksel Aktivite Piramidi	35

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Giriş ve Amaç

Fiziksel aktivite (FA) ve fiziksel uygunluk (FU), bireylerin sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzının geliştirilmesinde kritik bir rol oynar (Loviani vd., 2021). Beden Eğitimi (BE) dersleri; öğrencilerin fiziksel, bilişsel, psikomotor, duyuşsal ve sosyal alanda gelişimini desteklerken, sağlıkla ilgili bilgi kazandırmayı, düzenli FA alışkanlığı edindirmeyi ve FU düzeylerini iyileştirmeyi hedefler. Ayrıca müfredatta yer alan bir ders olarak eğitim programlarının bütünleyici bir parçası olma özelliğini gösterir (MEB, 2009). Beden Eğitimi dersi; bireyin eğitimine hareket yoluyla yardımcı olurken; motor ve sportif beceri oluşturmak, teorik olarak bilgi vermek, fiziksel aktiviteye uygun olumlu davranışlar geliştirerek FU gelişimini sağlamak en önemli hedeflerindendir (Pangrazi ve Dauer 1992; Harrison ve Blakemore 1992).

Öğrencilere BE derslerinde, fiziksel uygunluğun öneminin üzerinde durulurken, kavramları, fiziksel aktivitelerin sağlık açısından kısa-uzun vadeli faydaları, düzenli beslenme, stresle baş etme yolları üzerinde bilgiler edindirmeye çalışılır ayrıca etkinlikler vasıtasıyla öğrencilerin planlı olarak fiziksel etkinlik içinde bulunması, FU düzeylerini iyileştirmeleri, çeşitli FU aktivitelerini öğrenmeleri, fiziksel aktiviteye karşı pozitif duygular oluşturmaları sağlanır (Javett vd. 1995, MEB 2018). Öğrencilerin bedensel olarak aktif olabildikleri tek ders beden eğitimi dersi olduğundan, FA azlığı sebebiyle oluşan sağlık problemlerine çözüm bulmak adına güzel fırsatlar verir (McGinnis vd., 1991, Sallis ve McKenzie 1991).

Wilson vd. (2022), organize spora katılımın iyilik hali üzerine olumlu etkisi olduğunu ilişkilendirmişlerdir. Malm vd. (2019), sporun fiziksel aktivite yoluyla sağladığı sağlık faydalarını, psikososyal gelişimi ve toplum sağlığını iyileştirme potansiyelini ele almışlardır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ve obezite gibi sağlık sorunlarının önlenmesine nasıl katkı sağlandığını vurgulamışlardır. Kişisel düzeyde, sporun bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmesi, stresle başa çıkmalarına yardımcı olması, özgüven artırıcı etkileri olması gibi avantajları vardır. Sosyal düzeyde ise,

sporun bireyler arasında iletişimi güçlendirmesi, takım çalışması becerilerini geliştirmesi ve toplumdaki sosyal bağları kuvvetlendirmesi gibi faydalar vardır. Ayrıca, sporun bireylerin yaşam kalitesini artırması ve sosyal uyumu teşvik etmesi gibi daha geniş sosyal yararlarına da değinmişlerdir (Wankel ve Berger, 1991).

Biddle ve Asare (2011) çalışmalarında, fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete, benlik saygısı ve bilişsel işlevsellik üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaları sentezlemişlerdir. Bulgular, fiziksel aktivitenin depresyonu ve anksiyeteyi azaltmada küçük ama olumlu etkiler yarattığını, kısa vadede benlik saygısını artırabileceğini ve bilişsel performans ile akademik başarıyı destekleyebileceğini göstermektedir. Çocuklar ve ergenler için spor yapmanın psikolojik ve sosyal faydalarını inceleyerek, spor aracılığıyla sağlık gelişimini anlamak için kavramsal bir modelin oluşturulmasına katkı sağlamayı amaçlamışlardır (Eime vd., 2013). Sporun, psikolojik iyilik hali, özgüven ve sosyal ilişkiler üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulanmışlardır. Wankel ve Berger (1991), çalışmalarında Csikszentmihalyi'nin (1982) spor değerleri modelini kullanarak sporun kişisel zevk, kişisel gelişim, sosyal entegrasyon ve toplumsal değişim üzerindeki faydalarını incelemişlerdir.

Kuramlar Üstü Model (KÜM, TTM), sağlık psikolojisindeki temel aşama modellerinden biridir. KÜM, farklı davranışsal terapi sistemleri aracılığıyla geliştirilmiş ve değişimin yapısını belirlemeye çalışmıştır (Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1994). Son 20 yıl içinde büyük ölçüde ampirik destek almıştır. Başlangıçta sigarayı bırakma ve alkol bağımlılığı tedavisi için kullanılmıştır. Ancak günümüzde egzersiz de dahil olmak üzere çeşitli sağlık davranışları için kullanılmaktadır (Riebe vd., 2005). KÜM modeline göre, zamansal boyutta yer alan bireyler istenmeyen bir davranışı ortadan kaldırmaya ve istenen bir davranışı benimsemeye çalışırken belirli aşamalardan geçerler (Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1994). Bireyler beş farklı aşamadan birinde yer almaktadır. Aşama yapısı, egzersiz davranışının zamansal boyutunu temsil ettiği için önemlidir. Model, değişim sürecini beş basamaktan oluşan dinamik bir yapı olarak ele almaktadır (Glantz vd., 1997). Eğilim Öncesi (Pre-contemplation), Eğilim (Contemplation), Hazırlık (Preparation), Hareket (Action), Devamlılık (Maintenance) aşamalarıdır (Cengiz, 2007).

Bailey (2006) alışmasında okullarda beden eğitimi ve sporun faydalarını ve sonuçlarını incelemekte, fiziksel sağlığı iyileştirme, sosyal becerileri geliştirme ve akademik başarıyı artırma gibi çeşitli olumlu etkileri vurgulamaktadır. Ayrıca, düzenli spor etkinliklerinin öğrencilerin genel gelişimine katkı sağladığına dair bulgular sunmaktadır. Fiziksel Aktivitenin lise yıllarında azalmasından dolayı Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi (SUFBD)'nin gençlerde akademik başarıyla da doğru orantılı bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır (Coe vd., 2012).

Birçok araştırmanın sonucunda fiziksel olarak yeterli derecede aktif olmayan, doğru beslenmeyen ve yanlış yaşam alışkanlıklarına sahip bireylerin yüksek tansiyon, şişmanlık, obezite, eklem hastalıkları, diyabet ve dolaşım, solunum rahatsızlıkları gibi sağlık problemleri ile karşılaştıklarını ortaya çıkarmıştır (Chinn ve Rona 2001; Dionne vd. 2000; Strand vd. 1998;). Sistemli olarak FA yapan kişilerin daha az hasta olup, daha enerjik oldukları, psikolojik olarak kendilerini çok daha rahat hissettikleri ve genelde daha sağlıklı bireyler oldukları bilinmektedir (Corbin ve Lindsey 1990; Corbin ve Pangrazi 1993). Enerji alımının ve inaktivitenin artması sonucunda yetişkin ve çocuklarda başta kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıktığını belirtmiştir (Hager, 2006). Van Sluijs vd., (2008), FA düzeyinin, gelişen teknoloji ile birlikte dikkat çekici bir şekilde azaldığını ve acil önlemler alınması gerektiğini bildirmişlerdir.

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

Beden Eğitimi ve Spor Dersi, yalnızca fiziksel hareketleri içeren ve fiziksel gelişimi (örneğin vücut geliştirme) hedefleyen aktivitelerden ibaret değildir. Aynı zamanda, sağlıklı yaşamla ilgili bilgilerin verildiğı, grupla yapılan etkinliklerde keyifli vakit geçirildiğı, farklı becerilerin kazanıldığı ve bireyin sosyal, duygusal ve zihinsel olarak çok yönlü gelişiminin desteklendiğı bir alan olarak tanımlanmaktadır (Seaton vd., 1965).

Araştırmalar ğrencilerin fiziksel etkinlik düzeylerinde ergenlik döneminden itibaren önemli düşüşler olduğunu ve bu dönemde sağlıklarını korumak adına günde en az bir saat fiziksel etkinlik ihtiyaçlarının olduğunu (T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2011, Janssen ve LeBlanc 2010, WHO 2010) ortaya çıkar mıştır. Bu durum ülkeleri bu konuda çeşitli tedbirler almaya itmiştir (Türkiye Ulusal Hastalık Yükü 2004 ve WHO 2010). Türkiye’de de yurt dışında da değişikliğe gidilmiş, yeni programlarda sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk boyutuna yer verildiği grlmştir.

Bu durum, diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk (SFU) konusunun ne çıkmasına ve geliştirilen Beden Eğitimi ve Spor Dersi ğretim programlarında bu konuya önemli ölçüde yer verilmesine neden olmuştur (NASPE, 2004; MEB, 2007, 2009, 2012, 2013, 2017, 2018).

Beden Eğitimi ve Spor Dersi ğretim programlarında, SFU’ya yönelik öğrenme ve alt öğrenme alanları kapsamında; öğrencilerin fiziksel etkinliklere istekli ve düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri ile birlikte, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini artırmaları amaçlanmaktadır (MEB, 2009, 2012, 2013, 2017, 2018).Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (SFUBD) bireyin fiziksel aktivitelerde bulunma yeteneği ve kronik hastalıklardan korunmak için sahip olması gereken bilgi olarak tanımlanmıştır (Keating vd., 2009). Türkiye dışında yapılan araştırmalarda, öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk (SFU) bilgilerinde önemli hatalar olduğu bildirilmiştir (Placek vd., 2001). Ayrıca ilköğretimde ve ortaöğretimde öğrenim gören ğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi birikimlerinin beden eğitimi dersinin amaçlarındaki düzeyden çok altta olduğu saptanmıştır (Keating vd., 2009, Keating vd., 2010). Türkiye’de ğrencilerin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerine (FUBD) yönelik araştırmaların(Cengiz ve İnce 2014; İnce ve Hünük, 2013; Serbes vd., 2013; Serbes ve Cengiz, 2017) son derece kısıtlı olduğu grlmştir. zdeş (2018), lise ğrencilerinin SFUBDni incelemiş ve ğrencilerin FUBD başarısız olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda daha önce SFUBD nin özel ve devlet liselerinde çalışılmadığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmada, devlet lisesi ve özel lise ğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre, lise ğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin (FUBD) ve egzersiz davranışı değişim basamaklarının (EDDB) düşük düzeyde olacağı araştırma sonucunda beklenmektedir.

1.2. Problemin Tanımı

İnsanların daha az hareket etmelerine neden olan günümüz teknolojik gelişmelerinin, beraberinde hareketsizliği getirdiği ve çeşitli hastalıklara yakalanma risklerini de arttırdığı gözlemlenmiştir (Dawson vd. 2001; Vassiliki vd., 2004). Bundan dolayıdır ki, insanların ve özellikle de çocukların bilinçlendirilmesi, hastalıkların önüne geçilmesi açısından önem teşkil etmektedir. Bu yüzden; Beden Eğitimi dersi bu konuda öğrencilere önemli fırsatlar sunmaktadır. Çocukların fiziksel uygunluklarının, sağlık açısından gereken düzeyde olması ve bu konudaki bilgilerinin artırılması, fiziksel aktiviteyi yaşam boyu kullanabilmeleri açısından önemlidir. Yapılan birçok araştırmada; beden eğitiminde, fiziksel uygunluk öğretiminin bilişsel bir bileşeni içermesi gerektiği ileri sürülmüştür (Corbin, 1987; Dauer ve Pangrazi, 1989; Updyke, 1987).

Ayrıca, son zamanlarda COVID19 pandemi süreci tüm insanların fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına sebep olmuştur. Virüsün yayılmasını azaltmak için sosyal mesafe ve bireysel karantina kapsamında bazı koruyucu ve önleyici uygulamalar yürürlüğe konmuştur (Parnell vd, 2020). Birçok ülke, okullarda dâhil olmak üzere kamusal yaşamın çoğunu kapatmak zorunda kalmıştır. Salgın boyunca azalan fiziksel aktivite ve düşük fiziksel uygunluk seviyesi çocuk ve ergenlerde esneklik performansını olumsuz etkilemiştir (Cengiz ve Ateş, 2022). 10-14 yaş grubundaki çocukların fiziksel uygunluk parametreleri Avrupa genelinde norm olarak kabul edilen değerlerin çok altında tespit edilmiştir (Gülhan ve Akpınar, 2021).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda, birçok ülke Beden Eğitimi ve Spor Dersi programlarını güncelleme gereği duymuştur. Türkiye’de ise bu kapsamda yapılan değişikliklerle; öğrencilerin yalnızca psikomotor becerilerinin değil, aynı zamanda yaşamları boyunca kullanabilecekleri aktif ve sağlıklı yaşam becerilerinin, kavram ve stratejilerin yanı sıra öz-yönetim, sosyal ve düşünme becerilerinin geliştirilmesine yönelik kazanımlara da yer verilmiştir (MEB, 2009, 2012, 2018). Fakat, bazı araştırma sonuçlarından öğrencilerin SFUBD istenilen düzeyde olmadığı anlaşılmaktadır (Keating vd. 2009; Kulinna 2004; Placek vd., 2001; Stewart ve Mitchel, 2003). Türkiye’de ortaokul ve liselerde gerçekleştirilmiş kısıtlı sayıda araştırma olmasına rağmen bulgular benzerdir (Cengiz ve İnce 2014; Özdeş, 2018; Serbes vd. 2013; Serbes vd. 2017). Bunların yanında,

deneyimli BE öğretmenlerinin de bu konuda eksikliklerinin olduğu bildirilmiştir (İnce ve Hünük, 2013). Lise düzeyine ilişkin ulaşılabilen literatürde yeteri kadar çalışmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayıdır ki, daha önce yapılan çalışmalar düşünülerek bu konunun araştırılmasında gereklilik görülmüştür. Devlet Lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin özel lise öğrencilerine göre daha düşük olacağı varsayılmaktadır. Bu çalışmada, devlet ve özel lise öğrencilerinin FUBD ile EDDDB'nın sınıf, okul türü, lise türü ve cinsiyet farklılıkları gözlemlenecektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk seviyelerini yalnızca okul zamanlarında değil okul sonrası hayatlarında da geliştirebilmeleri ve sistemli olarak fiziksel etkinlik içinde bulunmaları için gerekli bilgi-beceri-tutum davranış kazanmaları son derece önem teşkil etmektedir. Bu sayede, yetersiz fiziksel etkinlik sebebiyle oluşan sağlık sorunlarının en az düzeye indirilmesi sağlanır (Strand vd., 1998). Loviani vd. (2021)' e göre, kişilerin sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzının geliştirilmesinde fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun hayati bir rolü olduğu düşünülmektedirler. S.İ.F.U. modelinin fiziksel gelişimi ve meslek lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite üzerinde etkisine çalışmışlardır (Loviani vd., 2021). Bazı çalışmalarda ise S.İ.F.U.'nun gençlerde akademik başarıyla ilgili olduğu saptanmış ve en yüksek uygunluk seviyesine sahip öğrencilerin Standard testlerde daha iyi performans gösterdiği saptanmıştır (Coe vd., 2012). Ayrıca, ortaokul temelli beden eğitim programlarında S.İ.F.U yaygınlığı ve izlenmesine yönelik yaklaşımlar da incelenmiştir (Keefe vd., 2020). Daha önce yapılan bilimsel çalışmalarda, lise düzeyinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ile ilgili ülkemizde nadir çalışmalara rastlanmıştır (Özdeş, 2018). Özdeş'e göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (başarısız) olarak belirlenmiştir. Lise öğrencileri 12. sınıflarda en düşük fiziksel uygunluk bilgi düzeyine sahip olup sınıf düzeyinin artması ile fiziksel uygunluk bilgi düzeyi skorlarında düşüş olduğu saptanmıştır. Bu açıdan, araştırma alanda yapılacak çalışmaların gelişmesine ve bu konudaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, özel ve devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ile egzersiz davranışı değişim basamaklarını sınıf, okul türü, lise türü ve cinsiyete göre incelemektir.

1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez

Araştırmalar sonucunda, devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin ve egzersiz davranışları değişim basamaklarının farklı değişkenler ile incelenmesi hedeflenmiştir.

1.5.1. Araştırma Soruları

- Devlet ve Özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri nedir?
- Devlet ve Özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları nedir?
- Devlet ve Özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri (FUBD) cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) sınıflara göre farklılık göstermekte midir?
- Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) okul türlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) lise türlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) sınıflara göre farklılık göstermekte midir?
- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) okul türlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) lise türlerine göre farklılık göstermekte midir?

1.5.2. Hipotezler

- Devlet Lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri (FUBD) özel lise öğrencilerine göre daha düşüktür.
- Devlet Lisesi öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) özel lise öğrencilerine göre farklılık göstermektedir.
- Devlet ve Özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) sınıflara göre farklılık göstermektedir.
- Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) okul türlerine göre farklılık göstermektedir.
- Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) lise türlerine göre farklılık göstermektedir.
- Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) sınıflara göre farklılık göstermektedir.
- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) okul türlerine göre farklılık göstermektedir.
- Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) lise türlerine göre farklılık göstermektedir.

Beden Eğitimi ve Spor: Bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeye yönelik planlı ve eğitsel hareket etkinliklerini kapsayan bir ders alanıdır. Milli Eğitim Bakanlığı'na (2018) göre bu alan, öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarını, hareket becerilerini geliştirmelerini ve değerler eğitimi yoluyla olumlu tutumlar edinmelerini amaçlamaktadır.

Fiziksel Aktivite: İskelet kaslarının kasılmasıyla enerji harcamasını gerektiren her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (Corbin vd., 2018).

Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi: Bireyin sağlıklı yaşam sürdürme, fiziksel aktivitenin yararlarını anlama, doğru egzersiz alışkanlıkları geliştirme ve bu bilgileri yaşamına yansıtma kapasitesini ifade eder. Keating vd. (2009) göre bu düzey; bireyin fiziksel aktivitelerde bulunma yeteneğiyle ilişkili bilgileri ve kronik hastalıklardan korunma bilincini içermektedir.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları: Bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik davranışlarını bir süreç olarak ele alan ve bu süreci beş aşamada tanımlayan bir modeldir (Prochaska ve DiClemente, 1983). Bu aşamalar sırasıyla; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılık olarak belirlenmiştir. Model, bireyin içinde bulunduğu aşamaya özgü stratejilerin belirlenmesini ve buna uygun müdahalelerin uygulanmasını temel alır. Egzersiz davranışında değişimin yalnızca sonuca değil, sürece odaklanması gerektiğini vurgulayan bu yaklaşım, fiziksel aktiviteye katılımı artırmak amacıyla geliştirilen programlara rehberlik etmektedir (Marcus ve Lewis, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, Beden Eğitimi, Beden Eğitimi Öğretim Programı, Lise Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri, Beden Eğitimi Öğretmenleri Özel Alan Yeterlilikleri, Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi ile Egzersiz Davranışları Değişim Basamakları alt başlıkları altında ilgili literatür sunulmuştur.

2.1. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi; bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimini sağlamak, onu günlük yaşam ve iş yaşamının gereklerine hazırlamak ve aynı zamanda ulusal bilinç ile yurttaşlık duygularını geliştirmek amacıyla yapılan sistemli ve yöntemli çalışmaların bütünüdür (Kuru, 2000). Genel eğitimin bir ögesi olarak beden eğitimi, fiziksel etkinlikler aracılığıyla bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini hedeflemektedir (Bucher, 1983). Ayrıca bireyin eğitimi olarak da tanımlanmakta olup; öğrencilerin gelişim özellikleri dikkate alınarak, onların birey olarak ve toplum içinde mutlu, ahlaki yönden düzgün, sağlıklı ve dengeli kişilikler kazanmaları amaçlanmaktadır. Beden eğitimi ders saatlerinde kazandırılması hedeflenen bilgi, tutum, alışkanlık ve becerilerin bütüncül bir biçimde ele alınması gerekmektedir (Başoğlu, 1995). Beden eğitimi; bireyin beden sağlığı, ruh sağlığı ve motor becerilerini geliştirmeyi amaçlayan, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların bireysel özelliklerine göre şekillendirilebilen, esnek yapıli kurallara sahip oyun, jimnastik ve spor temelli etkinliklerin tümünü kapsayan bir alan olarak tanımlanmıştır (Aracı, 2004). Yamaner (2002) ise beden eğitimini, bireyin fiziksel etkinlik yoluyla fiziksel, ruhsal ve sosyal yeteneklerini geliştirdiği bir süreç olarak ifade etmektedir.

Bilge'ye (1988) göre okullar, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin benimsetilmesinde ve uygulanmasında önemli bir konuma sahiptir. Toplumlarda beden eğitimi ve spor, sağlıklı kuşakların yetiştirilmesi açısından eğitimin ayrılmaz bir parçası olup, devlet politikası olarak benimsenmekte ve insan yaşamının her alanını kapsayacak şekilde yürütölmektedir. Yapılan birçok araştırmada (Chinn ve Rona, 2001; Dionne vd., 2000; Strand vd., 1998) fiziksel olarak yeterince aktif olmayan bireylerin obezite, yüksek

tansiyon, diyabet, dolaşım ve solunum sistemi rahatsızlıkları gibi sağlık problemleriyle karşılaştıkları rapor edilmiştir.

2.2. Orta Öğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı

2.2.1. Öğretim Programlarının Amaçları

Eğitim ve öğretim programlarıyla yürütölen tüm çalışmalar; okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim düzeylerinde birbirini tamamlayıcı nitelikte olup aşağıdaki amaçlara ulaşmayı hedeflemektedir:

- Okul öncesi eğitimi tamamlayan öğrencilerin bireysel gelişim süreçleri dikkate alınarak, bedensel, zihinsel ve duygusal alanlarda sağlıklı bir biçimde gelişimlerinin desteklenmesi,
- İlkokulu tamamlayan öğrencilerin gelişim düzeylerine ve bireysel özelliklerine uygun olarak; ahlaki bütönlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disiplin kazanmış; gündelik yaşamda ihtiyaç duyacakları temel düzeyde sözel, sayısal ve bilimsel akıl yürütme becerileriyle sosyal becerileri ve estetik duyarlılığı edinmiş, bunları etkin biçimde kullanabilen, sağlıklı yaşam yönelimine sahip bireyler hâline gelmelerinin sağlanması,
- Ortaokulu tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda edindikleri yetkinlikleri geliştirmeleri yoluyla; millî ve manevi değerleri benimsemiş, haklarını kullanabilen ve sorumluluklarını yerine getirebilen; “Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi”nde ve disiplinlere özgü alanlarda tanımlanan temel düzeydeki beceri ve yetkinlikleri kazanmış bireyler olmalarının desteklenmesi,
- Liseyi tamamlayan öğrencilerin ise, ilkokul ve ortaokulda kazandıkları yetkinlikleri daha da geliştirerek, millî ve manevi değerleri benimseyip bunları yaşam tarzına dönüştürmüş; üretken, aktif ve sorumluluk sahibi vatandaşlar olarak ölkemizin ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan; “Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi” kapsamında ve disiplinlere özgü alanlarda ifade edilen temel beceri ve yetkinlikleri kazanmış; ilgi ve yetenekleri

doğrultusunda bir mesleğe, yükseköğretime ve toplumsal yaşama hazır bireyler hâline gelmeleri amaçlanmaktadır (MEB, 2018).

2.2.2. Öğretim Programlarının Perspektifi

Türk Eğitim sisteminin temel amacı, değerlerimiz ve yetkinliklerle bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip bireyler yetiştirmektir. Öğretim programları aracılığıyla kazandırılmaya çalışılan bu unsurlar arasında, değerler ve yetkinlikler, bilgi, beceri ve davranışlar arasındaki bütünlüğü sağlayan bağlantılar olarak görülmektedir. Değerler, toplumumuzun millî ve manevi kaynaklarından süzülerek dünden bugüne taşınan ve yarınlara aktarmayı amaçlayan öz mirası oluşturur. Yetkinlikler ise bu mirasın hayata geçirilmesini ve insanlık ailesine katkı sunmasını mümkün kılan eylemsel bütünlüklerdir. Güncel öğrenme ve öğretme süreçleriyle kazandırılmaya çalışılan bilgi, beceri ve davranışlar ise, bizi biz yapan değerlerin ve yetkinliklerin günün koşulları içinde görünürlük kazanmasını sağlayan araçlar ve platformlardır; bu nedenle, şartlara göre sürekli güncellenip yenilenmektedir (MEB, 2018).

Değerler

Kökleri gelenekler ve geçmiş içinde, gövdesi ve dalları bu köklerden beslenerek bugüne ve yarınlara uzanmakta olan değerlerimiz temel insani özellikleri oluşturur, hayatın rutin akışında ve karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada eyleme geçilmesini sağlar. Bir toplumun geleceğinin, değerlerini benimsemiş ve bu değerleri sahip olduğu yetkinliklerle ete kemiğe büründüren insanlarına bağlı olduğu tartışma götürmez bir gerçektir. Bundan dolayı Türk eğitim sistemi her bir üyesine uygun ahlaki kararlar alma ve bunları davranışlarında sergileme yeterliliğini kazandırma amacıyla hareket eder. Adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik gibi Öğretim Programlarında yer alan “kök değerler”, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başlarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulması beklenmektedir (MEB 2018).

Yetkinlikler

Türk Eğitim sistemi yetkinliklerde bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip karakterde bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Öğrencilerin hem ulusal hem de uluslararası düzeyde; kişisel, sosyal, akademik ve iş hayatlarında ihtiyaç duyacakları beceri yelpazeleri olan yetkinlikler Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde (TYÇ) belirlenmiştir. TYÇ sekiz anahtar yetkinlik belirlemektedir (MEB 2018).

Tablo 1

Türkiye yeterlilikler çerçevesindeki 8 yetkinlik ve açıklamaları

Yetkinlikler	Açıklamaları
Anadilde iletişim	Kavram, düşünce, görüş, duygu ve olguları hem sözlü hem de yazılı olarak ifade etme ve yorumlama
Yabancı dillerde iletişim:	Sosyal ve kültürel bağlamda anlama, ifade etme ve yorumlama becerisi
Matematiksel yetkinlik ve bilim/teknolojide temel yetkinlikler:	Günlük hayatta karşılaşılan bir dizi problemi çözmek için matematiksel düşünme tarzını geliştirme ve uygulama
Dijital yetkinlik:	İş, günlük hayat ve iletişim için bilgi iletişim teknolojilerinin güvenli ve eleştirel şekilde kullanılması
Öğrenmeyi öğrenme:	Bireyin kendi öğrenme eylemini etkili zaman ve bilgi yönetimini de kapsayacak şekilde öğrenmenin peşine düşme
Sosyal ve vatandaşlıkla ilgili yetkinlikler:	Kişisel, kişilerarası ve kültürlerarası yetkinliklerdir
İnisiyatif alma ve girişimcilik:	Bireyin düşüncelerini eyleme dönüştürme becerisi
Kültürel farkındalık ve ifade:	Müzik, sahne sanatları, edebiyat ve görsel sanatlar dâhil olmak üzere çeşitli kitle iletişim araçları kullanılarak görüş, deneyim ve duyguların yaratıcı bir şekilde ifade edilmesi

2.2.3. Öğretim Programlarında Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı

Hiçbir insan bir başkasının birebir aynısı değildir. Bu sebeple öğretim programlarının ve buna bağlı olarak ölçme ve değerlendirme sürecinin “herkese uygun”, “herkes için geçerli ve standart olması” insanın doğasına terstir. Bu sebeple ölçme ve değerlendirme sürecinde azami çeşitlilik ve esneklik anlayışıyla hareket edilmesi şarttır. Bu noktada özgünlük ve yaratıcılık öğretmenlerden temel beklentidir (MEB 2018).

2.2.4. Bireysel Gelişim ve Öğretim Programları

Öğretim programları, insan gelişiminin belirli bir dönemde sonlanmadığı ve gelişimin hayat boyu sürdüğü ilkesi ile hazırlanmıştır. Bu sebeple öğretim programlarında, her yaş döneminde bireylerin gelişim özelliklerini dikkate alarak destekleyici önlemler alınması önerilmektedir.

Öğretim programlarında insan gelişiminin bir bütün olduğu ilkesi ile hareket edilmiştir. İnsanın farklı gelişim alanlarındaki özellikleri birbirleri ile etkileşim hâlinindedir.

Öğretim programları bireysel farklılıklara ilişkin hassasiyetler göz önünde bulundurularak yapılandırılmıştır. Kalıtsal, çevresel ve kültürel faktörlerden kaynaklanan bireysel farklılıklar ilgi, ihtiyaç ve yönelme açısından da kendini belli eder. Gelişim hayat boyu sürmekle birlikte bu gelişimin hızı evrelere göre değişkendir (MEB, 2018).

2.3. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının Uygulanması

2.3.1. Öğretim Programının Genel Amaçları

Beden eğitimi ve spor; eğitim programlarının bütünleyici bir parçası olması nedeniyle öğrencilerin fiziksel aktiviteler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanda gelişimine, sosyal yaşantısının içinde sporu hayat tarzı hâline getirmesine, okul dışı serbest zamanlarını kültürel ve sportif etkinliklerle değerlendirmesine katkıda bulunur.

2.3.2. Öğretim Programının Alana Özgü Becerileri

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, kuvvet, ritim olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Öğretim Programının Uygulanmasında Dikkat Edilecek Hususlar

Hareket yetkinliği öğrenme alanında yer verilen seçili sporla ilgili kazanımlardaki branşlar; atletizm, badminton, basketbol, bisiklet, bocce, boks, dama, dağcılık, dart, eskrim, futbol, futsal, güreş, halter, halk dansları, hentbol, jimnastik, judo, karate, kayak, masa tenisi, modern danslar, oryantiring, okçuluk, satranç, su doku, su sporları, tenis, trekking, voleybol, yüzme, etnospor branşları vb. olarak belirlenebilir.

Her sınıf düzeyinde birden fazla branş seçilmeli; öğrencilerin ilgi ve istekleri, öğrencilerin maksimum seviyede katılımının sağlanması gerekliliği de dikkate alınarak yıllık plan yapılmalıdır.

Yapılacak çalışmanın türü ne olursa olsun çalışmaya aktif katılacak eklem ve kas gruplarına yönelik yeterli ısınma (aktif ısınma ağırlıklı olmak üzere) yaptırılmalı, ısınma hareketleri alışkanlık hâline getirilmeli ve asla ihmal edilmemelidir. Çalışmaların sonunda mutlaka soğuma egzersizleri yapılmalıdır.

Okul türüne ve okul şartlarına göre zümre öğretmenleri tarafından kazanımların seçilmesinde ve işleniş sıralamasında değişiklik yapılabilir.

Öğrencilerin, öğretim yılı başında okul yönetimi tarafından okul hekimi veya sağlık merkezleri ile iş birliği yapılarak sağlık kontrolünden geçirilmesi önerilir (MEB, 2018).

2.3.4. Öğretim Programının Kazanım Sayısı ve Süresi

9. sınıf Beden Eğitimi programında, Hareket Yetkinliği öğrenme alanı; hareket becerileri, hareket kavramları ve ilkeleri ile ilgili hayat becerileri ve hareket stratejileri ile taktiklerinden oluşmakta olup toplam 41 kazanımı ve 72 ders saatini kapsamaktadır. Aktif ve Sağlıklı Yaşam öğrenme alanında ise düzenli fiziksel etkinlik, fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri, kültürel birikimler ve değerler ile spor bilinci ve organizasyonları gibi alt alanlar yer almaktadır.

10. sınıf programında, Hareket Yetkinliği alanında benzer alt öğrenme alanları bulunmakla birlikte, toplam 39 kazanım ve 72 ders saati olarak planlanmıştır. Aktif ve Sağlıklı Yaşam alanındaki alt alanlar da yine benzer yapıdadır.

11. sınıflarda, Hareket Yetkinliği öğrenme alanı kapsamında kazanım sayısı 33'e düşerken, ders saati 72 olarak devam etmektedir. Aktif ve Sağlıklı Yaşam alanındaki kazanımlar ve ders saatleri de benzer şekilde düzenlenmiştir.

12. sınıf programında ise Hareket Yetkinliği alanındaki kazanımlar 31'e gerilerken, ders saati yine 72 olarak sabitlenmiştir. Aktif ve Sağlıklı Yaşam alanında da benzer kazanım ve ders saati dağılımı sürdürülmektedir.

Genel olarak, tüm lise kademelerinde beden eğitimi programları Hareket Yetkinliği ve Aktif ve Sağlıklı Yaşam öğrenme alanlarını kapsamakta; bu alanlar, çeşitli alt öğrenme alanları aracılığıyla öğrencilerin hareket becerileri, fiziksel etkinlik bilgisi, kültürel değerler ve spor bilinci gibi kazanımlara ulaşmasını sağlamaktadır.

2.3.5. Öğretim Programının Öğrenme ve Alt Öğrenme Alanları

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, 2 öğrenme alanı ve 7 alt öğrenme alanından oluşmaktadır. Program yapısında öğrenme alanları “Öğrenme Alanı Adı” (örneğin 9.1) ve alt öğrenme alanları “Alt Öğrenme Alanı” (örneğin 9.1.2) şeklinde gösterilir. Daha detaylı olarak, 9.1.2.1 ifadesi alt öğrenme alanına bağlı konu adını belirtirken, 9.1.2.1.12 kodu; 9. sınıf düzeyi, 1. öğrenme alanı, 2. alt öğrenme alanı, 1. konu numarası ve 12. kazanım numarasını ifade eder. Bu kodların yanında kazanımın adı ve açıklaması da yer almaktadır.

2.4. Bilişsel Gelişim

Öğrencilerin gelişim özelliklerinin bilinmesi ve bu özelliklere uygun şekilde öğretim faaliyetlerinin planlanması büyük önem taşımaktadır. Bilişsel gelişim, doğumdan itibaren başlayan ve çevremizdeki dünyayla iletişim kurmamızı sağlayan bilgilerin kazanılması, kullanılması ve depolanmasını kapsar. Ayrıca, bu bilgilerin daha sonra

yorumlanması, yeniden düzenlenmesi ve değerlendirilmesine yardımcı olan tüm zihinsel süreçleri içerir (MEGEP, 2014).

Piaget'in bilişsel gelişim kuramı incelendiğinde; gelişim birbirini izleyen dört dönemden oluşur (Aktaran: Senemoğlu, 2004). Bunlar; Duyu-hareket dönem (0-2 yaş), İşlem öncesi dönem (3-6 yaş), Somut işlemler dönemi (7-11 yaş), Soyut işlemler dönemi (12-16 yaş)dir.

Tablo 2

Piaget'nin bilişsel gelişim dönemleri ve özellikleri

Evreler	Gelişim Özellikleri
Duyu - Motor Dönemi (0-2 Yaş)	Refleksler, döngüsel tepkiler, şemaları içselleştirme, taklit, nesne devamlılığı ve bağlılık öne çıkmaktadır.
İşlem Öncesi Dönemi	Çocuklarda benmerkezcilik, animizm, sembolik oyun görülürken korunum ve tersine çevrilebilirliğin henüz kazanılmadığı görülmektedir.
-Kavram Öncesi(2-4 yaş)	
-Sezgisel Dönem((4-7 yaş)	
Somut İşlemler Dönemi (6-12/7-11 Yaş)	Çocuklar nesnelerin birden fazla özelliğine odaklanarak sınıflama ve sıralama yapabilirler. Korunum kazanımı bu dönemde gerçekleşmektedir.
Soyut İşlemler Dönemi (12 Yaş ve üzeri)	Çocuklar esnek ve soyut düşünme özelliği kazanmaktadır.

Charles (2023), öğretmenlerin çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun öğretim stratejileri geliştirmesini vurgularken, aktif öğrenmenin, keşfetmenin ve öğrencilerin kendi bilgilerini yapılandırmalarının önemini ön plana çıkarır.

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

Soyut işlemler dönemi, bireylerin BE ve spor öğretimi için gereken bilişsel psikomotor düzeyi, her türlü taktik ve düzenlemeyi anlayabilmeye ve taktik davranışlar oluşturabilmeye yeterli olduğunu, zor kurallı oyunların başarılabildiğini, hangi koşulda nasıl davranılacağına ilişkin problemlerin çözülebildiğini ve etkinliklerde bedensel olduğu kadar, bilişsel çıktıların da sergilendiğini ifade etmiştir (Topkaya, 2015).

2.5. Psikomotor Gelişim

Psiko-motor gelişim, yaşam boyu devam eden ‘psiko-motor’ becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecidir. Söz konusu olan davranışlar; duyu organları, zihin ve kasların birlikte çalışması ile ortaya çıkar. Bir anlamda bu davranışların kontrol altına alınmasını sağlayan süreç, “psiko-motor gelişimi” ifade eder. Psiko-motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanır. Psiko-motor yetenekler; dikkat, kuvvet, denge, tepki hızı, eş güdüm ve esneklik olarak ayrılır (Santrock, 2003)

İnsan, yaşama sürecini çevreyle etkili iletişim yaparak sürdürebilen canlıların başında gelmektedir. Doğumdan itibaren emme, uyuma, kollarını hareket ettirme, ağlama, tutunma gibi çeşitli hareketler yapabilme çabası içinde olan insanın, büyümeye başladıkça vücudunu etkili bir biçimde kullanmaya başlayarak, yaptığı hareketlerde de artış görülmektedir. Bu gelişmeler, kişinin vücudunu gittikçe yönetimi altına almadaki becerisinden kaynaklandığından psikomotor gelişim olarak ifade edilmektedir (Başaran, 1974).

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

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

Özer ve Özer (2002), fiziksel yapı ile sinir-kas sistemlerindeki değişiklikleri kapsayan psikomotor gelişim ve motor gelişim terimlerinin sıkça birbirinin yerine kullanıldığını belirtmiştir. Psikomotor gelişimin, yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve motor becerilerdeki azalma ya da yeni becerilerin kazanılması gibi tüm fiziksel değişimlerle ilgilendiğini vurgulamışlardır. Ayrıca, çocuklardaki motor gelişimin hareket ve fiziksel becerilerin gelişimini içerdiğini ifade etmişlerdir.

Gallahue (1982), motor gelişimin, içten dışa doğru ilerleyen süreçlerin etkileşimiyle motor davranışlarda görülen değişiklikleri inceleyen bir bilim dalı olduğunu vurgulamıştır. Bu gelişim süreci, kas kuvveti, kalp-solunum dayanıklılığı ve esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin yanı sıra hareket hızı, koordinasyon, denge, çeviklik ve çabuk kuvvet gibi motor becerileri de kapsamaktadır.

Gallahue (1982), motor gelişimi çocukluk dönemiyle sınırlı inceleyerek bu süreci piramit modeli ile açıklamıştır. Bu modele göre, her motor gelişim dönemi bir öncekinin üzerine inşa edilir; refleks hareketler dönemi motor gelişimin temelini oluşturur. Bunu ilkel hareketler ve temel hareketler dönemleri izlerken, piramidin en üstünde spor hareketleri dönemi yer almakta ve motor gelişimin son aşamasını temsil etmektedir (Aktaran: Özer ve Özer, 2000).

Tablo 3

Gallahuenin Piramit Modeli psikomotor gelişim evreleri ve özellikleri

Motor Gelişim Dönemleri	Gelişim Özellikleri
Refleks Hareket Dönemi (0-1 yaş) -Bilgi toplama evresi -Bilgi çözme evresi	İlk hareketler, oturma, emekleme, desteksiz yürüme, bağımsız yürüme
İlkel Hareket Dönemi(1-2 yaş) -Reflekslerin ortadan kalktığı evre - İlk kontrol evresi	Denge sağlama, lokopsiko-motor (yer değiştirme) ve manipülatif becerilerde uzmanlaşma, kontrol kazanma
Temel Hareket Dönemi(2-6 yaş) -Başlangıç evresi -İlk evre -Olgunluk evresi	Sekme, dengeleme, atlamak, koşmak, fırlatmak, sıçramak, yakalamak, topa ayakla vurmak
Sporla İlişkili Hareketler Dönemi(7-12 yaş) -Spor becerilerine geçiş evresi -Spor becerilerini uygulama evresi -Spor aktivitelerine yaşam boyu katılım evresi	Lokopsiko-motor, manipülatif ve dengelemeye ilişkin hareketler birleştirilerek ip atlama, üç adım gibi oyunlarda ya da futbol, basketbol gibi sporlarda kullanma

2.6. Duygusal Gelişim ve Spor

Duygusal gelişim; bireye çevreden, iç-dış dünyasından olan etkiler ve belli başlı bir durumun hoş gelmesi veya gelmemesi olarak tanımlanır. Çevreden oluşan etkiler duyu organlarıyla dış güçler olarak çocuğa ulaşır. Çocuğun algılamış olduğu bu dış güçler, çocuğun kendine göre değişik duygulara dönüşür. Bu duygular sonra tepki olarak çevreye yansıtılır. Çocuk bu tepkilerin çevrede oluşturduğu etkisini görerek kendi duygularını daha iyi öğrenir ve böylece duygusal olarak gelişim gerçekleşir (MEGEP, 2013).

Duygunun, kişinin iç ve dış dünyadan etkilenecek genellikle hoşlanma, acı duyma şeklinde beliren tepkiler olduğunu ve bu tepkilerin kaygı, öfke, korku, sevinç, üzüntü gibi çeşitlilik gösterdiğini belirtmiştir (Özer ve Özer, 2000). Yavuzer (2003), bazı tutum ve duyguların çocuklarda zamanla oluşup geliştiğini, heyecanları ile ilgili olan çalışmalar, çocuklardaki duygusal gelişimin olgunlaşma ve öğrenme ile birlikte ortaya çıktığını, bunlardan hiçbirinin tek olarak etkili olmadığını ifade etmiştir. Tüfekçioğlu (2002), ise insanın duygularının tamamını bebeklik ve ilk çocukluk evrelerinde edindiğini, ileriki yaşlarda bazılarını derinleştirdiğini, bazılarını bastırdığını, diğerlerini ise yeniden farkına vardığını belirtir. Okul öncesi çağı çocuğun tüm duygu çeşitlerinin ortaya çıktığı bir basamak olduğunu ve tüm duyguların burada ilkel biçimiyle ortaya çıktığını belirtmiştir.

Duygusal gelişim, psikomotor gelişim çalışmaları kapsamında, bireyin hareket deneyimleri sırasında kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği duyguları kapsayan bir süreç olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, çocukların fiziksel etkinliklere katılarak kendi becerileri hakkında bilgi edinebildikleri belirtilmiştir (Özer ve Özer, 2000).

Ergenlik dönemi, bedensel değişimlerin yoğun yaşandığı ve bireyin duygusal olarak daha hassas hâle geldiği bir süreçtir. Bu dönemde, kendisi için değerli olan değerlere yönelik alay, bireyin içe kapanmasına veya ani ve sert tepkiler göstermesine neden olabilir. Ayrıca, ergenler seçtikleri değerlere büyük bir sevgi beslerken, aynı zamanda öfke ve nefret gibi güçlü duygular da yaşayabilmektedirler (Şimşek, 1998).

Duygusal psikolojik etkinliklerin bireyin iç dünyasından kaynaklandığı, ruhsal özelliklerini belirleyerek zihinsel ve psikolojik davranışlarını etkilediği ve çevresiyle olan ilişkilerini düzenlediği ifade edilmektedir. Ayrıca, eğitim, kültür, cinsiyet ve toplum gibi faktörlerin etkisiyle şekillenen duygusal davranışların, kişiye özgü son biçimini alarak geliştiği ve kişilik özelliklerinden biri haline geldiği vurgulanmıştır (Başer, 1998).

Demirel (1987), bireyin duygusal gelişiminin yaşama ve yaptığı işe yönelik ilgi, korku, sevgi, nefret, tutum ve güdülenme gibi özellikleri kapsadığını belirtmektedir. Yaşamdan zevk almak, yaptığı işi sevmek ve öğrendiklerini başkalarıyla paylaşmak ise olumlu duygusal gelişimi destekleyen faktörler olarak ifade edilmiştir.

Psikomotor gelişim açısından duygusal gelişim, hareket deneyimleri sırasında bireyin kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği duyguları kapsamaktadır. Çocuklar fiziksel etkinliklere katılarak kendi becerileri hakkında bilgi edinebilirler (Özer ve Özer, 2000, s.16). Fiziksel aktiviteler aracılığıyla duygusal yeteneklerini geliştiren birey, bu süreçte olumlu duygular kazanmaya yönlendirilebilir. Spor, çocuğun çok yönlü gelişiminde önemli bir eğitim aracı olarak işlev görür. Sportif oyunlara katılımın; yardımlaşma, birlikte çalışma ve takım arkadaşlarına ve oyunun kurallarına saygı gösterme gibi duyguları geliştirdiği bilinmektedir (Medwell vd., 2012).

Başaran (1992), oyun ve sporun çocuk için yalnızca eğitsel olarak değil, onun ruh sağlığı açısından da önemli olduğunu ve duygusal ilişkilerin oluşması için en doğru ortamları hazırlamakta olup pek çok duygusal tepkiyi de öğrettiğini belirtmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretimi kendisine ilişkin olumlu tutum geliştirmenin yanında, diğer alanlar ile ilgili öğretim amaçlarına ulaşmada da olumlu tutumlar oluşturur. Çocuğun kendisine, okuluna, sınıfına, çevresine ve birçok derse karşı olumlu tutumlar geliştirmesinde bedensel etkinlikler ve spor önemli bir role sahiptir (Topkaya 2004). Yalın (2002), duyuşsal öğrenmelerin bilişsel ve psikomotor öğrenmeyi etkileyen bir öneme sahip olduğunu ve bunların bir nesne, olay ve bir konuya ilişkin tavır, duygu gibi davranış eğilimlerini içerdiğini ve seçim yapılmasını gerektiren herhangi bir davranışın duyuşsal bir davranış olarak sınıflandırıldığını belirtmiştir.

Duyuşsal alan gelişimi, çocuğun değer, tutum ve duygularını kapsayan ve Beden Eğitimi ile Spor ğretimi açısından kritik bir gelişim alanıdır (Küçükahmet, 2000). Bu alan ihmal edildiğinde, çocukların ilgi ve motivasyonu azalarak öğrenme düzeylerinde belirgin düşüşler yaşanabilir. Gelişim düzeyine uygun olmayan beden eğitimi uygulamaları, etkisiz ğretim yöntemleri ve çocuğun psikomotor gelişimine yönelik yetenek, ilgi ve ihtiyaçların göz ardı edilmesi, duyuşsal ğretim hedeflerine ulaşmayı güçleştiren faktörlerdir. Böyle yaklaşımlar, çocukların beden eğitimi ve spora karşı olumsuz tutum geliştirmesine ve yaşamları boyunca fiziksel aktivitelerden uzak kalmalarına neden olabilir. Bu nedenle, beden eğitimi ve spor ğretiminde her bireye yetenek, ilgi ve gereksinimleri doğrultusunda roller verilmeli, böylece kendine güven duymaları ve kendilerini ifade edebilmeleri desteklenmelidir. Topkaya (2004), dostça oyun oynamak, yarışmak, kazanmak, takdir edebilmek, kaybetmeyi kabullenmek ve hilelere karşı durabilmek gibi duyuşsal davranışların tüm eğitim süreci boyunca kazandırılması gerektiğini ifade etmektedir.

Lise ağında gerçekleşen ve zamanla yavaşlayan bedensel gelişimi, duygusal değişimler takip eder. Bu dönemde, mutlu, uyumlu ve dengeli ergen yerini; tedirgin, kaygılı, dengesiz ve uyumsuz bir bireye bırakabilir (Köknel, 1999). Spor ve sportif etkinlikler, bu sürecin daha sağlıklı ve kolay atlatılmasında önemli bir rol oynar. Özellikle lise ğrencilerinin, beden eğitimi dersinin temel amaçlarından biri olan sporun sağlığa faydalarını öğrenmeleri, okul ve boş zamanlarını sporla değerlendirmeye istekli olmaları, beden eğitimi dersine karşı olumlu duygular geliştirdiklerinin göstergesidir. Bu durum, daha sağlıklı bireyler ve dolayısıyla toplumun yetişmesine katkı sağlar.

2.7. Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi

Fiziksel uygunluk, Dünya Sağlık rgt (WHO, 2010) tarafından bir işi doğru ve etkili biçimde yapabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Gutin vd. (1992), bu kavramı, kişilerin sahip olduğu veya sonradan kazandığı fiziksel etkinlikleri gerçekleştirme becerisiyle ilgili bir dizi özellik olarak açıklamıştır. Hastalık Kontrol Merkezi (1985) ise fiziksel uygunluğu, insanların sahip olduğu ya da kazandığı fiziksel etkinlik yapabilme becerileriyle ilişkilendirmiştir. Pate vd. (2006), fiziksel uygunluğun aerobik dayanıklılık, g ve esnekliği geliştirme kapasitesine bağlı fiziksel özelliklerden olduğunu ve bireyin

uygunluk düzeyinin düzenli fiziksel aktivite ve genetik faktörler tarafından doğrudan etkilendiğini belirtmiştir. Özer (2001) ise fiziksel uygunluğu, günlük işleri enerjik, canlı ve yorulmadan yapabilme; boş zamanlarını verimli değerlendirme ve beklenmedik durumlarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Araştırmalar, fiziksel olarak aktif ve formda olmanın kalp rahatsızlıkları nedeniyle ölüm riskini azalttığını göstermektedir (Mokgothu, 2007). Blair vd. (1989) ise, fiziksel uygunluk seviyelerine göre insanların ölüm oranlarını incelemiş; fiziksel uygunluk düzeyi düşük bireylerde ölüm oranlarının yüksek, fiziksel uygunluk düzeyi yüksek olanlarda ise düşük olduğunu rapor etmiştir.

Fiziksel uygunluğun çocukluk döneminde fiziksel aktiviteler ve spor yapma alışkanlıkları ile ilişkili olduğu belirtilmiş, ayrıca fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde beden eğitimi programlarının önemli bir araç olduğu vurgulanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapmak ve spor alışkanlığı kazanmanın çocukluk döneminde başlaması gerektiği, bunun da okullardaki beden eğitimi dersleriyle mümkün olabileceği ifade edilmiştir (Çamlıyer, 1997).

Ortaöğretim beden eğitimi dersi öğretim programında, öğrencilerin fiziksel uygunlukla ilgili etkinliklere istekli ve düzenli katılım alışkanlıkları kazanmaları amaçlanmaktadır. Bu programda özellikle dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim gibi alana özgü becerilerin geliştirilmesi hedeflenirken, aynı zamanda öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini artırmaları da beklenmektedir (MEB, 2009; 2018).

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

Javett vd., (1995), fiziksel aktivitelerin sağlık açısından kısa ve uzun vadeli faydaları, düzenli beslenme ilkeleri, stresle başa çıkma yöntemleri, fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirmek ve önem vermek, fiziksel uygunluk ölçme ve değerlendirme becerisi, düzenli fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişki, alkol, sigara ve

benzeri maddelerin fiziksel uygunluğa olumsuz etkileri ile fiziksel aktivite sırasında oluşabilecek sakatlanmalar gibi konulardaki bilgi düzeyinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyini oluşturduğunu belirtmiştir.

Strand vd., (1998) öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini sadece okul zamanlarında değil, okul sonrası yaşamlarında da geliştirebilmeleri ve düzenli olarak fiziksel etkinlik yapabilmeleri için gerekli bilgi, beceri, davranış ve tutumları kazanmalarının önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu sayede, toplumda düşük fiziksel aktivite nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunlarının en aza indirilmesi hedeflenir.

Yaptığımız literatür taramasında lise düzeyinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyinde az çalışmaya rastlanmıştır. Buna dayanarak, devlet lisesi ve özel lise öğrencilerinin Beden Eğitimi derslerinde elde ettikleri bilgi ve becerileri yaşamları boyunca kullanmaları sağlanıp, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde değişiklik yaratıp yaratmaması konusunda önemli önerilerin sunulması sağlanacaktır.

Tablo 4

Fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ile ilgili bazı önemli çalışmalar

Araştırmacılar	Araştırmanın Adı	Yöntem ve Bulgular	Sonuç
Beets ve Pitetti (2006)	“Contribution of Physical Education and Sport to Health-Related Fitness in High School Students.”	Bu çalışma, beden eğitimi (beden eğitimi) ve okul destekli sporlara (SSS) katılan lise öğrencilerinin (14 ila 19 yaş arası; 120 erkek, 67 kadın) sağlıkla ilgili kondisyon değişkenlerini yalnızca beden eğitimi dersine katılan öğrencilerle karşılaştırdı.	Daha fazla spor yapan öğrenciler daha iyi kardiyovasküler fitness seviyesine sahip. Erkeklerde, 3 veya daha fazla spor yapanların üst vücut gücü daha yüksek. Esneklik ve BMI üzerinde anlamlı bir etki gözlemlenmiştir. Sadece beden eğitimi alan öğrenciler, en düşük kardiyovasküler fitness seviyesine sahiptir.
Loviani, Saputra, Kusmaedi, vd., (2021)	“Effects of Health-Related Fitness Model to Improve Physical Fitness and Physical Activity in Vocational High School Students.”	Bu çalışma, sağlıkla ilgili fitness modelinin meslek lisesi öğrencilerinin fiziksel gelişimi ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. 16-17 yaş grubundan seçilen rastgele kontrollü grup ön test - son test tasarımı kullanılmıştır.	Sağlıkla ilgili fitness modeli, öğrencilerin fiziksel fitness seviyelerini geliştirmede etkili olabilir. Hem sağlıkla ilgili fitness modeli hem de doğrudan öğretim modeli, öğretmenler için alternatif yaklaşımlar olarak kullanılabilir. Araştırmacılar, öğrencilerin fiziksel fitness seviyelerini iyileştirmek için sağlıkla ilgili fitness modelinin kullanımını önermektedir.
Coe vd. (2012)	“Health-related fitness and academic achievement in middle school students.”	Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinde sağlıkla ilgili fitness (HRF) ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. 312 ortaokul öğrencisine, HRF Ölçümü için FITNESSGRAM test bataryası kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca akademik başarı ölçümü için 4 temel ders baz alınmıştır. ANOVA testi ile farklı HRF grupları arasındaki akademik başarı farkları incelendi.	Sağlıkla ilgili fitness (HRF) ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır. En yüksek fitness seviyesine sahip öğrenciler, standart testlerde daha yüksek puan alırken, en düşük fitness seviyesine sahip öğrenciler sınıf notlarında daha düşük performans göstermiştir.

Tablo 4'ün devamı

Keefe, Macdonncha, Ng, & Donnelly (2020)	“Health-Related Fitness Monitoring Practices in Secondary School Based Physical Education Program.”	Bu çalışmada ortaöğretim düzeyindeki beden eğitimi programlarında sağlıkla ilgili fiziksel fitness (HRPF) testlerinin yaygınlığını ve izlenme yaklaşımları incelenmiştir. İrlanda Cumhuriyeti’ndeki 235 ortaöğretim okulundan 327 beden eğitimi öğretmenine özel tasarlanmış bir anket uygulanmıştır.	Ortaöğretim okullarında HRPF testleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak, öğrenci odaklı ve pedagojik olarak daha etkili izleme yaklaşımlarına ihtiyaç vardır. Öğrencilerin test deneyimlerinin olumlu olması için öğretmenlerin test sonuçlarını daha etkili kullanmaları gerekmektedir. HRPF test sonuçlarını izlemek ve raporlamak için dijital platformların geliştirilmesi dikkate alınmalıdır.
Hannon & Hatten (2008)	“Personalized System of Instruction Model: Teaching Health-Related Fitness Content in High School Physical Education.”	Kişiselleştirilmiş öğretim sistemi (PSI) kullanılarak lise düzeyinde kişisel rehabilitasyon sonrası fitness konusunun öğretilmesini değerlendirmiştir. Öğrencilere özel olarak tasarlanmış bir ders çalışma kitabı kullanılmıştır. Bu kitap, temel giriş bilgileri, ders kuralları, öğrenme hedefleri, içerik modülleri ve değerlendirme yöntemlerini içermektedir. Çalışma, PSI’nin beden eğitimi alanında etkili olup olmadığını test etmek için belirlenen kriterlere göre değerlendirilmiştir.	PSI, beden eğitimi ve diğer derslerde alternatif bir öğretim yöntemi sunmaktadır. Öğrencilere bireysel öğrenme imkanı sağlayarak öğrenme sürecini daha verimli hale getirebilir. Öğretmenler için sınıf yönetimini kolaylaştırırken, öğrencilere daha fazla bireysel geri bildirim sağlama fırsatı sunar.
Keating, Pinero, Centeio, Harrison, Romirez & Chen (2010)	“Health-Related Fitness Knowledge and Its Relation to Student Physical Activity Patterns of a Large U.S.Southern State University.”	Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilişkili fitness (HRF) bilgilerini ve bunun fiziksel aktivite (PA) ile ilişkisini incelemiştir. Katılımcılar, ABD eyalet üniversitesinden lisans öğrencileri olup 150 çoktan seçmeli sorudan oluşan bir HRF bilgi değerlendirmesi yapılmıştır. ANOVA testi kullanılarak cinsiyet, etnik köken ve üniversitede geçirilen yıl sayısına göre HRF bilgi düzeyi farklılıkları incelenmiştir.	Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilişkili fitness bilgisi yeterli seviyeye ulaşmamıştır. Fiziksel aktivite seviyesi ile HRF bilgisi arasında doğrudan bir bağlantı olmadığı görülmüştür.

Tablo 4'ün devamı

Ferkel, Judge, Stodden & Griffin (2014)	“Importance of Health-Related Fitness Knowledge to Increasing physical Activity and Physical Fitness.”	Bu çalışmanın amacı, sağlıkla ilişkili fitness bilgisi (HRFK), fiziksel fitness (PF) ve fiziksel aktivite (PA) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Güneybatı ABD’den 191 üniversite öğrencisine (79 kadın, 112 erkek) (HRFK) FitSmart Testi kullanılarak değerlendirmeler yapılmıştır.	Bu çalışma, sağlıkla ilişkili fitness bilgisinin, bireylerin fiziksel fitness seviyeleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, fiziksel aktivite düzeylerinin yalnızca fitness bilgisiyle açıklanamayacağı anlaşılmıştır.
Ferkel, Judge, Stodden, Griffin, Doug & Hommon (2015)	Relationship between “Health-Related Fitness Knowledge and Physical Fitness.”	Bu çalışmanın amacı, sağlıkla ilgili fitness bilgisi (HRFK), fiziksel fitness (PF) ve fiziksel aktivite (PA) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya, Amerika Birleşik Devletleri’nin güneybatısından 191 üniversite öğrencisi (79 kadın, 112 erkek) katılmıştır.	Çalışma, Sağlıkla ilgili fitness bilgisinin fiziksel fitness seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. HRFK, fiziksel fitnessin ek bir belirleyicisi olarak düşünülebilir. Üniversite öğrencileri arasında fiziksel fitnessi artırmaya yönelik müdahalelerde HRFK’yi geliştirmek önemli bir strateji olabilir.
Keating, Guan, Pinero, & Bridges (2005)	“A meta-analysis of college students' physical activity behaviors.”	Bu makale, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite (PA) davranışlarını ele alan önceki araştırmaları gözden geçiren bir literatür taraması çalışmasıdır. Çeşitli akademik kaynaklardan (örneğin, bilimsel dergiler, konferans bildirileri) daha önce yapılmış çalışmalar analiz edilmiştir. Çalışmaların metodolojileri, örneklem büyüklükleri, ölçüm araçları ve elde edilen bulgular karşılaştırılmıştır.	Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini artırmaya yönelik daha etkili ve kapsamlı stratejiler geliştirilmelidir. Çok düzeyli yaklaşımlar benimsenmeli ve PA ölçümlerinin daha güvenilir ve standart hale getirilmesi sağlanmalıdır.
Keating, Harrison, Chen, Xiang, Lambdin, Dauenhauer, Rotich & Pinero (2009)	“An Analysis of Research on Student Health-Related Fitness Knowledge in K-16 Physical Education Programs.”	Bu araştırma, öğrenci sağlıkla ilgili fitness (HRF) bilgisinin K-16 eğitim programlarında nasıl ele alındığını incelemek amacıyla yapılmış bir literatür taramasıdır. Çalışmada, geçmişte ve günümüzde yapılan araştırmalar karşılaştırılarak, öğrenci fitness bilgisinin mevcut durumu analiz edilmiştir.	Araştırma bulguları, öğrenci fitness bilgisinde önemli eksiklikler ve yaygın yanlış anlamalar olduğunu göstermektedir. Bu eksikliklerin eğitim düzeyi fark etmeksizin (ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite seviyelerinde) yaygın olduğu belirlenmiştir. Bulgular doğrultusunda, fiziksel eğitim programlarının öğrenci HRF bilgisini geliştirmeye yönelik daha etkili hale getirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Tablo 4'ün devamı

Castelli, &Valley (2007)	“The Relationship of Physical Fitness and Motor Competence to Physical Activity.”	Bu çalışma, sosyal bilişsel teoriyi temel alarak fiziksel aktiviteyi etkileyen çeşitli faktörleri incelemiştir. Araştırma, ABD'nin Ortabatı bölgesinde düzenlenen toplum temelli bir yaz fiziksel aktivite programına katılan bireyler üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya farklı yaş, cinsiyet ve etnik kökene sahip bireyler katılmıştır. Katılımcıların fiziksel uygunluk düzeyleri, motor yeterlilikleri ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ölçülmüştür. Motor beceri testleri, fiziksel uygunluk değerlendirmeleri ve anketler kullanılmıştır.	Fiziksel uygunluk ve motor yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerin fiziksel aktiviteye daha fazla katıldığı bulunmuştur. Aile ve öğretmen desteği, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artıran önemli faktörlerden biri olarak elirlenmiştir. Katılımcıların algılanan motor yeterliliği ve fiziksel aktiviteyi sevmeye düzeyleri, fiziksel aktiviteye katılım oranlarını etkileyen güçlü değişkenler olarak öne çıkmıştır. Yaş ve cinsiyet faktörlerinin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı etkileri olduğu gözlemlenmiştir.
Castelli, & Williams (2007)	“Health-Related Fitness and Physical Education Teachers' Content Knowledge.”	Bu çalışmada, ortaokul beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk (HRF) hakkındaki bilgileri ve bu bilgilerine olan güvenleri incelenmiştir. Araştırmaya 73 ortaokul beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Katılımcılara üç bölümlü bilişsel HRF testi ve kendilerine yöneltilen HRF bilgisi testini geçme konusundaki güvenlerini ölçen bir öz-yeterlik anketi uygulanmıştır.	Öğretmenler, HRF bilgileri konusunda yüksek düzeyde öz-yeterlik (güven) bildirmişlerdir. Ancak, HRF testinde aldıkları puanlar, Güney Karolina Beden Eğitimi Değerlendirme Programı'na göre dokuzuncu sınıf öğrencilerinden beklenen başarı standartlarını karşılamamıştır. Öğretmenlerin yaşı ve öğretmenlik deneyimi, öz-yeterlik düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermiştir, ancak HRF bilgileri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
Özdeş, N., & Serbes, Ş. (2024)	Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi	Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri incelenmiş, güncel veri ve analizlerle değerlendirilmiştir.	Fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk davranışları ve sağlık farkındalığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
Serbes, Ş., Cengiz, C., Sivri, M., & Filiz, T. (2017)	Health-related fitness knowledge of middle school students in public and private schools	Devlet ve özel okul ortaokul öğrencilerinin sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk bilgisi karşılaştırılmıştır.	Özel okul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi devlet okul öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
İnce, M. L., & Hünük, D. (2013)	Deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri	Deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ve bilgi içselleştirme süreçleri incelenmiştir.	Öğretmenlerin bilgi düzeyi genel olarak yüksek bulunmuş, bilgi içselleştirme süreçlerinin öğrenme başarısına etkisi önemlidir.

2.8. Egzersiz Davranışları Değişim Basamakları

Düzenli ve sistemli fiziksel aktiviteye toplumun çoğunluğunun katılımını sağlamak için insanların davranış değiştirme isteklerinin ve eğilimlerinin doğru yaklaşımlarla belirlenmesine gereksinim vardır. Davranış değişiminin sonuçtan daha çok süreç olduğunu ve değişimi gerçekleştirmek için bireyin içinde bulunduğu değişim aşamasına uygun davranışlar sergilemesi gerektiğini söyleyen Prochaska ve DiClemente (1983) sigaranın bırakılması için geliştirdikleri Transteoretik Model, fiziksel aktivite alanına uygulanmış ve bu programların geliştirilmesi için kullanılmıştır (Marcus vd., 1992; Prochaska ve DiClemente 1983). Bu modelde, düzenli fiziksel aktivite yapmaya yönelik davranış değişimi beş aşamada değerlendirilmektedir (Marcus ve Lewis, 2003). Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılıktır. Bireyler içinde bulundukları düzenli fiziksel aktiviteye yönelik basamaklarda aşama kat ettikçe; fiziksel etkinliklere düzenli katılım sergilediği ve fiziksel aktiviteye yönelik davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri gözlenmektedir (Spencer vd., 2006).

Düzenli fiziksel aktiviteye yönelik davranış değişim aşamasının ilk basamağı olan niyet öncesinde (eğilim öncesi) bireylerin gelecekteki altı ay içerisinde egzersiz yapmak ile ilgili hiçbir niyeti yoktur ve fiziksel aktivitenin sağlıklarını geliştirilmedeki önemini henüz anlamamışlardır. Bu konuda bilgilendirilmelerine gereksinim vardır. Hareket etmeye zaman bulamayanlar için zaman yönetimi konusunda bilgilendirme yapılabilir.

Davranış aşamalarının ikinci basamağını, niyet eğilimi(eğilim) oluşturmaktadır. Fiziksel olarak aktif olmayan birey, aktif olmayı düşünmektedir. Harekete geçmesi için gereken adımları atmasına yardımcı olunabilir. Fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirebilmek için yapılması gereken ve gerekmeyen işlerin listesi ile hangi tip fiziksel etkinliklere katılmasının uygun olduğu öğretilmelidir. Bireylere yaşamını değiştirecek küçük değişikliklerle ilgili bilgilerde verilmelidir.

Üçüncü basamak hazırlık aşamasıdır ve bu aşamada birey fiziksel olarak aktiftir. Arzulanan düzeyde aktif olmayan bireyin, düzenli fiziksel etkinliklere katılımı fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu, aktivitenin tipi, süresi, hacmi ve gelişim düzeyini gösteren haftalık programların hazırlanması ile artırılmalıdır. Antrenman değişkenlerini uyumlu

şekilde kullanan bireyler aktivite düzeylerini daha etkili şekilde yükselteceklerdir (Marcus vd., 1992). Sosyal destek alan bireylerin fiziksel aktivite programlarını düzenli şekilde takip ettikleri çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir (Sallis vd., 1987).

Egzersiz davranışı değişim aşamalarının dördüncü basamağını hareket eğilimi oluşturmaktadır. Bu aşamada birey arzulanan seviyede fiziksel aktivite seviyesini altı ayı aşmayan bir dönemde sürdürmekte ve korumaktadır.

Beşinci ve en son aşama olan devamlılık basamağındaki birey, 6 aydan daha uzun süredir ne yüksek ne de düşük yüklenmenin yapılmadığı orta seviyede düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. Son iki aşamadaki en önemli yaklaşım, gelecekte fiziksel aktiviteye ara vermeye sebep olacak engellere karşı önlemler almak olmalıdır.

Türkiye ve dünyada bu modelle ilgili yapılmış çeşitli araştırmalar aşağıdadır:

Tablo 5

Egzersiz davranışı değişim basamakları ile ilgili bazı önemli çalışmalar

Araştırmacılar	Yapılan Araştırmalar	Yöntem ve Bulgular	Sonuç
Cengiz, Aşçı, & İnce (2010)	“Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi”: geçerlik ve güvenilirlik çalışması.”	Egzersiz Değişim Aşamaları Anketi’nin (ESOCQ) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Çalışmaya 953 <i>üniversite öğrencisi (496 erkek, 457 kadın)</i> gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Egzersiz Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır.	Elde edilen bulgular, ESOCQ’nun Türkçe versiyonunun üniversite öğrencilerinin egzersiz değişim aşamalarını değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.
Ebem (2007)	“Üniversiteye Geçişte Öğrencilerin Sağlığı Güçlendirici Davranışları ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamak Düzeyleri”	Bu çalışmanın amacı, <i>üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin</i> sağlığı geliştirici davranışlarını, fiziksel aktivite düzeylerini, egzersiz değişim aşamalarını ve egzersiz tercihlerini cinsiyet ve barınma durumuna göre incelemektir. Çalışmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) İngilizce Hazırlık Okulu’ndan 438 öğrenci katılmıştır.	Kadın öğrenciler, egzersiz davranışı hariç, sağlığı geliştirici davranışlar açısından erkeklerden daha iyi durumdadır. Ancak, kadın öğrenciler ve evde yaşayan öğrenciler fiziksel inaktivite açısından daha fazla risk altındadır. ODTÜ İngilizce Hazırlık Okulu öğrencilerinin yaklaşık %80’inin fiziksel aktivite düzeyi sağlıklı bir yaşam için yetersizdir.
Fahrenwald & Walker (2003)	“Application of the Transtheoretical Model of Behaviour Change to the Physical Activity Behaviour of WIC mothers.”	Bu betimleyici-korelasyonel çalışmada, Transtheoretical Model (TTM) kullanılarak Kadın, Bebek ve Çocuk (WIC) programından yardım alan annelerin fiziksel aktivite davranışları incelenmiştir. Çalışmada, her biri davranış değişiminin beş aşamasından birinde bulunan altışar <i>kadından oluşan, toplam 30 kişilik</i> amaçlı bir örneklem kullanılmıştır.	Elde edilen bulgular, TTM modelinin WIC programından yardım alan anneler için uygun olduğunu ve bu gruptaki fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilebileceğini göstermektedir.
Marilyn & Shelly (2003)	“Diet and exercise in low-income culturally diverse middle school.”	Düşük ila orta gelirli, kültürel açıdan çeşitli <i>ortaokul öğrencilerinde</i> düşük yağlı diyet ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler incelenmiştir. Sağlık Geliştirme ve Aşamalı Değişim Modelleri’nden (Health Promotion & Transtheoretical Models) yararlanılarak oluşturulan ölçekler, kültürel ve gelişimsel açıdan uygun hale getirilip okuma seviyesine göre revize edilmiştir. Çalışmaya 221 öğrenci katılmıştır.	Bulgular, düşük yağlı gıdaya erişimin artırılması ve beslenme ile fiziksel aktivite değişim süreçlerini destekleyen müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle düşük gelirli öğrencilerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik edecek ek çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Tablo 5’in devamı

Kafalı (2009)	“Transtoeoretik Modele göre adölesanların Egzersiz davranışları”	Bu araştırmanın amacı, Transteoretik Model’in (TTM) değişim aşamaları, değişim süreci, öz-etkililik ve karar alma süreçlerini kullanarak adölesanlarda egzersiz davranışlarını tanımlamaktır. Çalışma kapsamında TTM ölçekleri ilk kez Türkçe’ye kazandırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, İstanbul Kadıköy ilçesindeki <i>3 devlet ve 1 özel okuldan toplam 800 öğrenci</i> ile oluşturulmuştur.	Bu çalışma, TTM’nin adölesan egzersiz davranışlarını anlamada ve ölçmede etkili bir model olduğunu göstermektedir. Egzersiz alışkanlığı kazandırmaya yönelik müdahalelerin, değişim aşamalarına göre farklı stratejiler içermesi gerektiği ortaya çıkmıştır.
Mıçooğulları, Cengiz, Aşçı & Kirazcı (2010)	“Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi”	Bu çalışmanın amacı, Kuramlar Üstü Model (KÜM) çerçevesinde, <i>18-29 yaş arası</i> bireylerin egzersiz öz-yeterlikleri ve egzersizin olumlu/olumsuz yönlerini algılama düzeylerini cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre karşılaştırmaktır. Araştırmaya toplam 506 kişi (249 erkek, 257 kadın) gönüllü katılmışlardır.	Bu çalışma, genç yetişkinlerin egzersiz öz-yeterliklerinin ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz değişim aşamalarına bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Egzersiz yapmayan bireylerin, egzersiz alışkanlığı kazanmaları için öz-yeterliklerini artırmaya yönelik müdahaleler yapılması gerektiği vurgulanmaktadır
Sarkin, Johnson, Prochaska & Prochaska (2001)	“Applying the transtheoretical model to regular moderate exercise in an overweight population: validation of a stage of change.”	Bu çalışmanın amacı, TTM temelli bir egzersiz değişim aşamaları algoritmasının, aşırı kilolu bireyler (BMI ≥25) için geçerliliğini değerlendirmektir. 670 sağlıklı yetişkin çalışmaya katılmıştır.	Bu çalışma, egzersiz değişim aşamaları ölçümünün geçerli olduğunu ve TTM’nin teorik tahminleriyle uyumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir.
Stephoe, Kerry, Rink & Hilton (2001)	“The impact of behavioral counseling on stage of change in fat intake, physical activity, and cigarette smoking in adults at increased risk of coronary heart disease.”	Bu çalışmanın amacı, yağ alımı, fiziksel aktivite ve sigara içme alışkanlıklarında değişim aşamalarını değerlendirmek ve davranışsal danışmanlığın etkisini incelemektir. <i>883 hasta</i> , aşağıdaki risk faktörlerinden en az birine sahip kişilerden seçilmiştir.	Bu çalışma, kısa süreli davranışsal danışmanlığın, kalp-damar hastalığı riski taşıyan bireylerde sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını teşvik etmede etkili olabileceğini göstermektedir. Değişim aşamalarına uygun şekilde verilen danışmanlık, bireylerin sağlıklı davranışlara geçiş yapmalarını destekleyebilir.

2.9. Yaşam için Fitness (Fiziksel Uygunluk)

Fiziksel uygunluğu geliştirmek için aktif kalmak bir gencin olabileceği en iyi kişi olmasının bir yoludur (Corbin vd., 2018)

2.9.1. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk

Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk genel anlamda, vücut sistemlerinin koordineli ve etkin bir biçimde çalışarak bireyin sağlıklı kalmasını ve günlük yaşam aktivitelerini verimli şekilde gerçekleştirmesini sağlayan bir kavramdır. Günümüzde uzmanlar, fiziksel uygunluğun en az 11 bileşenden oluştuğu konusunda hemfikirdir. Bu bileşenlerden altısı, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk kategorisinde yer almakta olup, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri şunlardır: kardiyorespiratuar dayanıklılık, kuvvet, kas dayanıklılığı, güç, esneklik ve vücut kompozisyonu.

Kardiyorespiratuar dayanıklılık, bireyin uzun süre yorulmadan vücudunun tamamını çalıştırabilme kapasitesidir. Bu yetenek, başta büyük kas grupları olmak üzere, kalp, akciğer ve kan damarlarının oksijen taşınmasında etkin ve uyumlu bir şekilde çalışmasını gerektirir. Kardiyorespiratuar dayanıklılık, aerobik veya kardiyovasküler fitness olarak da adlandırılmakta olup, uzun süreli koşu, yüzme ve bisiklet gibi aktivitelerde önemli rol oynar.

Kuvvet, kasların ağır yükleri kaldırma veya yüksek düzeyde kuvvet uygulama yeteneğini ifade eder. Bu nitelik, halterciler, jimnastikçiler ve fiziksel iş yapan bireyler için kritik bir beceridir.

Kas dayanıklılığı, kasların uzun süre yorulmadan işlevini sürdürebilme kapasitesidir. Kas dayanıklılığı, kuvvetin sürekliliği anlamına gelir ve doğa yürüyüşü, kürek çekme gibi faaliyetlerde gereklidir.

Esneklik, vücudun tüm eklemlerinin geniş hareket açıklığında ve serbestçe hareket edebilme yeteneğini tanımlar. Uygun esneklik, eklemlerin sağlıklı ve doğru fonksiyon görmesini sağlayan kas uzunluğuna bağlıdır. Dansçılar, sporcular ve performans sanatçıları için esneklik önemli bir özelliktir.

Vücut kompozisyonu, kemikler, kaslar, organlar ve yağ dokusu gibi vücut dokularının oranlarını ifade eder. Yağsız doku (kemik, kas ve organlar) oranının yüksek olması sağlıklı bir vücut kompozisyonunun göstergesidir.

Güç ise, kuvvetin hızla uygulanması ve hareket halindeyken kuvvet ile hızın birleşimidir. Örneğin, bir gülle atıcı, gücünü sergilemek için kuvvet ve hızı eş zamanlı kullanır.

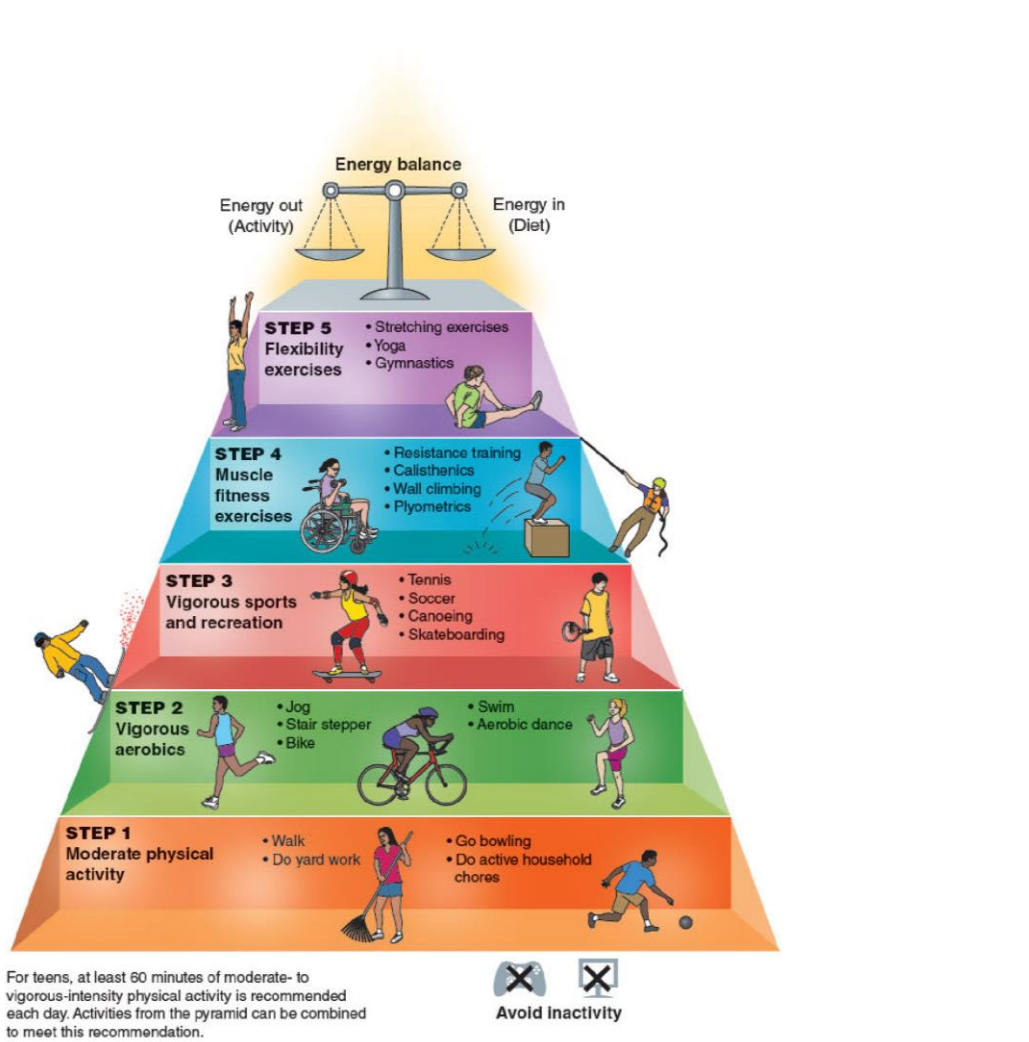
Sağlıklı fitness bölgesi, fiziksel uygunluğun sağlığa fayda sağlayan minimum düzeyini ifade eden kriter referanslı sağlık standartlarıdır. Bu standartlar, bireylerin sağlık durumlarını normatif standartlarla kıyaslamaktan daha işlevseldir. Örneğin, kardiyorespiratuar dayanıklılığın sağlıklı fitness bölgesinde olması, kalp ve akciğer fonksiyonlarının iyi düzeyde olduğuna işaret eder. FitnessGram testi, bireylerin kişisel fitness programlarını planlamalarında rehberlik eden kapsamlı fitness raporları sunmaktadır (Corbin vd., 2018).

Fiziksel Aktivite

Wankel ve Berger (1991), spor ve fiziksel aktivitenin birey üzerindeki çok yönlü etkilerini ele aldıkları çalışmalarında, bu etkinliklerin yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ve sosyal gelişimini de desteklediğini vurgulamaktadır. Araştırmacılar, düzenli fiziksel aktivitenin benlik saygısını artırdığını, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve genel yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Bununla birlikte, sporun sosyal ilişkileri güçlendirdiği, aidiyet duygusunu artırdığı ve grup içi etkileşimi teşvik ettiği ifade edilmektedir. Bu yönleriyle fiziksel aktivite, bireyin hem kişisel hem de toplumsal uyumuna katkı sağlayan önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Yüce ve Sunay (2013) çalışmalarında, fiziksel aktivitenin bireysel gelişimin ötesinde, toplumsal düzeyde planlanması gereken bir alan olduğunu vurgulamakta ve eğitim ortamlarında sporun desteklenmesi gerektiğine ilişkin kuramsal bir temel sunmaktadır.

Fiziksel aktivite, kasların kasılmasıyla vücut hareketlerinin gerçekleştirilmesi sürecidir. Gençler için ulusal fiziksel aktivite yönergeleri, günlük en az 60 dakika ve mümkünse daha uzun süreli fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Bu yönergeler, gençlerin çeşitli türlerde aktiviteler yapmasını teşvik etmektedir. Bu doğrultuda, gençlerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için beş temel aktivite türü belirlenmiştir.



Şekil 1. Gençler için fiziksel aktivite piramidi

Enerji Çıkışı (aktivite) = Enerji Girişi(Diet)

5. Basamak: Esneklik Egzersizleri (Esname egzersizleri, yoga, jimnastik)

4. Basamak: Kassal Fiziksel Uygunluk Egzersizleri (Dayanıklılık antrenmanı, Kalistenik egzersizler, Duvar tırmanışı, Pliometrik egzersizler)

3. Basamak: Güçlü Spor ve Rekreasyon (tenis, futbol, kano, paten kaymak)

2. Basamak: Güçlü Aerobik (Koşu, merdiven adımlama, bisiklet, yüzme, aerobik dans)

1. Basamak: Orta Dereceli Fiziksel Aktivite (yürüyüş, bahçe işleri yapma, bowling, aktif ev işleri yapma)

Tipik bir fiziksel aktivite seansı, ısınma, ana antrenman ve soğuma bölümlerinden oluşur. Isınma bölümü, vücudu egzersize hazırlarken; ana antrenman, Fiziksel Aktivite Piramidi'ndeki bir veya daha fazla basamaktaki aktiviteleri içerir. Soğuma bölümü ise, egzersiz sonrasında vücudun toparlanmasına yardımcı olur.

Bir fitness özeti, fiziksel uygunluk test sonuçlarına dayanarak bireyin fiziksel durumunu yansıtırken, fiziksel aktivite özeti ise belirli bir dönem içindeki fiziksel aktivite alışkanlıklarını değerlendirmektedir (Corbin vd., 2018).

Kişisel fiziksel aktivite planı hazırlama süreci beş aşamadan oluşur:

- Fiziksel uygunluk özetinin hazırlanması
- Fiziksel aktivite özetinin hazırlanması
- Akıllı (SMART) hedeflerin belirlenmesi
- Planın yazılı hale getirilmesi

- İlerleme değerlendirmesi ve planın gözden geçirilmesi

*S.F.U.B.D. anketinde 1.,3.,5.,6.,22.,25.,ve 27. maddeler F.A. ve F.U bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

2.9.2. Fiziksel Aktiviteden Keyif Almak İçin Beceriler Öğrenme

Beceriye yönelik fiziksel uygunluk, bireylerin çeşitli motor becerileri öğrenme ve geliştirme kapasitesini ifade eder. Bu uygunluk türü beş temel bileşenden oluşmaktadır: Çeviklik, denge, koordinasyon, tepki süresi ve hız.

Çeviklik, vücudun pozisyonlarını hızla değiştirebilme ve hareket halindeyken kontrolü sürdürme yeteneğidir. İp atlama, dans, güreş, futbol ve basketbol gibi spor dallarında savunma pozisyonlarında çevikliğin önemi büyüktür.

Denge, kişinin ayakta dururken veya hareket halindeyken vücudunu sabit ve kontrollü bir pozisyonda tutabilme yetisidir. Sörf, buz pateni, bisiklet kullanımı, paddleboard ve jimnastikte denge tahtası veya wakeboard gibi aktivitelerde denge kritik bir faktördür.

Koordinasyon, vücudun farklı bölümlerinin uyum içinde, eşgüdümlü bir şekilde çalışmasını sağlayan yetenektir. Örneğin, topa vurmak gözlerin ellerle ve kollarla birlikte koordineli çalışmasını gerektirir. Engel atlama, kickboks ve aerobik dans gibi faaliyetlerde ise gözler, ayaklar ve bacaklar koordineli hareket eder.

Tepki süresi, verilen bir uyarana karşı harekete geçme hızını ifade eder. Yüzme veya koşu yarışlarında başarılı olmak için tepki süresinin kısa olması gerekmektedir.

Hız, bir noktadan diğerine mümkün olan en kısa sürede ulaşma kapasitesidir. Vücudun genel hızı, paten kayma veya sprint koşuları sırasında önem kazanırken, vücut bölümlerinin hızı, örneğin bir basketbol maçında top çalma hareketlerinde kritik rol oynar.

Motor becerilerin geliştirilmesinde pratik yapmak esastır. "Pratik mükemmelleştirir" sözü, bir becerinin sürekli tekrarlanarak geliştirilebileceğini ifade eder. Ancak, yanlış uygulanan pratikler performansın iyileşmesini engellemekle kalmayıp, aksine kötüleştirebilir. Bu nedenle, beceri gelişimine başlamadan önce doğru ve nitelikli eğitim almak büyük önem taşımaktadır (Corbin vd., 2018).

*S.F.U.B.D. anketinde 4.,7.,18.ve 30. maddeler F.A'den keyif almak için öğrenme becerileri bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

2.9.3. Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite (Fizisel Aktivite Piramidinin 1. Adımı)

Orta düzeyde fiziksel aktivite, tempolu yürüyüşle eşdeğer yoğunlukta gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder ve hafif veya yüksek yoğunlukta fiziksel etkinliklerden farklıdır. Bu kapsamda, yavaş tempolu koşu ve bisiklet sürme gibi aktiviteler yer almaktadır. Bazı orta düzey fiziksel aktiviteler, günlük yaşamda düzenli olarak yapılması nedeniyle yaşam tarzı aktiviteleri olarak nitelendirilmektedir. Bahçe işleriyle uğraşmak, işe veya okula yürümek bu tür etkinliklere örnek olarak verilebilir (Corbin vd., 2018).

FITT ilkesi, fiziksel aktivitenin yeterliliğini belirlemeye yönelik dört temel bileşeni ifade eder:

- Frekans (Frequency): Fiziksel aktivitenin haftada kaç gün yapılması gerektiğini belirtir.
- Yoğunluk (Intensity): Egzersizin ne derece zorlayıcı olduğunu, yani hafif, orta veya yüksek yoğunlukta olup olmadığını tanımlar.
- Zaman (Time): Günlük fiziksel aktivitenin süresini belirtir.
- Tür (Type): Yapılan fiziksel aktivite çeşidini ifade eder.

Fiziksel Aktivite Piramidi, farklı türdeki fiziksel aktiviteleri görselleştirerek, bireylere hangi aktiviteleri seçebileceklerine dair rehberlik sağlamaktadır.

Gençlerin fiziksel aktivite ihtiyaçları üzerine birçok bilimsel rapor mevcuttur. Sağlık ve Beden Eğitimi Uzmanları Derneği (SHAPE America), gençlerin her gün en az 60 dakika ve mümkünse birkaç saat fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir. Benzer şekilde, ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (USDHHS) da gençlere günlük 60 dakika fiziksel aktivite yapmalarını tavsiye etmekte ve hem orta hem de yüksek yoğunlukta düzenli fiziksel aktiviteyi desteklemektedir.

Orta düzey fiziksel aktivitenin tamamı tek seferde yapılmak zorunda değildir; gün içine dağılarak gerçekleştirilebilir. Bu tür aktiviteler özellikle vücut yağ oranının kontrolünde etkili olup, uzun süre yorulmadan yapılabilme avantajı taşır.

Orta Düzey Fiziksel Aktivite için FITT formülü şu şekildedir:

- Frekans (Frequency): Haftanın çoğu günü, tercihen en az beş gün orta düzeyde fiziksel aktivite yapılmalıdır.
- Yoğunluk (Intensity): Tempolu yürüyüşe eşdeğer bir orta düzey yoğunlukta olmalıdır. Kalp atış hızı artar ancak yoğun egzersiz düzeyinde olmadığı gibi aşırı yorgunluk yaratmaz.
- Süre (Time): Günlük en az 30 dakika, ideal olarak 60 dakika süreyle yapılmalıdır.

Orta düzeyde fiziksel aktivitenin önerilmesinin başlıca nedenleri şunlardır:

- Genel sağlık durumunu iyileştirmesi ve önemli vücut sistemlerinin fonksiyonlarını desteklemesi,
- Kan yağlarını düşürerek sağlıklı kolesterol seviyelerinin korunmasına katkıda bulunması,

- Kan basıncının dengelenmesine yardımcı olarak hipertansiyon riskini azaltması,
- Sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına ve kilo kontrolüne destek vermesi,
- Kalp hastalıkları, diyabet ve kanser gibi yaygın ve ölümcül hastalıklara karşı koruyucu etkilerinin bulunması.

Toplum sağlığı açısından önemli olan bu hastalıklar, en sık rastlanan ölüm nedenleri arasında yer almaktadır. Orta düzeyde fiziksel aktivite sağlığı ve genel zindeliği artırmak için uygun olmakla birlikte, fiziksel uygunluğu geliştirmek için en etkili aktivite türlerinden biri olarak değerlendirilmemektedir (Corbin vd., 2018).

*S.F.U.B.D. anketinde 10.,11.,12.,13.,14.,15.,16.,17.,26.,28.,39.,40. ve 41. maddeler orta düzey F.A bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

2.9.4. Yoğun Aerobik Egzersizler (Fiziksel Aktivite Piramidinin 2. Adımı)

“Aerobik” terimi, “oksijen ile” anlamına gelmektedir. Uzun süreli bir fiziksel aktiviteyi sürdürebilmek için kaslara yeterli miktarda oksijen sağlanması gerekmektedir. Aerobik aktiviteler, vücudun ihtiyaç duyduğu oksijeni sağlayabildiği ve saatlerce devam ettirilebilen egzersiz türlerini ifade eder. Yoğun aerobik aktiviteler, hafif ve orta dereceli aktivitelere kıyasla daha yüksek yoğunlukta gerçekleşir. Düzenli aerobik egzersiz yapan bireylerde kalp, sağlıklı kalplere göre daha güçlü çalışır ve daha fazla kan pompalama kapasitesine sahip olur.

Yoğun aerobik aktivitelerde odak noktası, kardiyovasküler gelişimi desteklemek amacıyla egzersizin sıklığı (Frequency - F), yoğunluğu (Intensity - I) ve süresi (Time - T) üzerinde yoğunlaşmaktadır. Etkin bir aerobik antrenman için yoğunluğun ne çok kolay ne de çok zor olmaması gerekmektedir. Egzersizin zorluk seviyesinin değerlendirilmesinde kalp atış hızının hedeflenen kalp atış hızı bölgesinde olup olmadığı önemli bir göstergedir.

Tablo 6

Hafif, orta ve güçlü aerobik aktivite ve anaerobik aktivite için tipik gençlerin kalp atış hızları

Aerobik egzersiz türü	Gençler için tipik kalp atış hızları
Hafif - bilgisayarda çalışmak veya keman çalmak	Çoğu genç için dinlenmenin biraz üzerinde, dakikada yaklaşık 120 vuruşa (bpm) kadar
Orta - kabaca tempolu yürüyüşe veya bahçede çalışmaya eşdeğer	Çoğu genç için 121 ila 148 bpm
Güçlü - tempolu yürüyüşten daha hızlı; koşuya veya aerobik dansa eşittir	Çoğu genç için 149 ila 180 bpm
Anaerobik – çok hızlı koşmak veya yüzmek (aerobik olamayacak kadar kuvvetli)	Çoğu genç için 180 bpm ve üzeri

Hem aerobik kapasite hem de kardiyorespiratuar dayanıklılık, kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin yoğun egzersiz sırasında etkin bir şekilde çalışabilme yeteneğini tanımlamak için kullanılan terimlerdir. Vücut, devam edebilmek için yeterli oksijen sağlıyorsa aerobik aktivite gerçekleştiriliyor demektir. Kalp atış hızının hedeflenen bölgeye yükseltilmesi ise yoğun aerobik aktivite yapıldığını gösterir.

Yoğun aerobik aktiviteler, orta dereceli fiziksel aktivitelerin sunduğu sağlık ve zindelik faydalarının büyük çoğunluğunu sağlamaktadır. Bunların arasında kalp ve solunum sistemi dayanıklılığının artırılması, yoğun aerobik egzersizlerin orta düzeydeki fiziksel aktivitelerle sağlanamayan en önemli yararlarından biridir. Kardiyorespiratuar dayanıklılığı ölçmek için PACER testi, mil koşusu, adım testi ve yürüme testi gibi çeşitli değerlendirme yöntemleri bulunmaktadır (Corbin vd., 2018).

Yoğun Aerobik Egzersiz İçin FIT Formülü

- Frekans (Frequency): Haftada üç ila altı gün egzersiz yapılmalıdır. Haftada en az bir gün dinlenme, yaralanma riskini azaltmak için önemlidir.
- Yoğunluk (Intensity): Hedef kalp atış hızı bölgesinde olmalıdır. Bu değer, dinlenme ve maksimum kalp atış hızına bağlı olarak gençler için dakikada yaklaşık 149 ila 180 atım arasındadır.

- Süre (Time): Egzersiz süresi 20 ila 60 dakika arasında değişir. Fiziksel olarak daha iyi durumda olan bireyler daha uzun süre egzersiz yapabilir.

*S.F.U.B.D. anketinde 8.,21.,32.,44.ve 45. maddeler dinamik aerobik bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

2.9.5. Yoğun Spor ve Rekreasyon (Fiziksel Aktivite Piramidinin 3. Adımı)

Her yaş grubundan bireylerin katılımına uygun olan sporlar, ömür boyu sürdürülebilir sporlar olarak kabul edilmektedir. Tüm spor dallarının sağlık ve psikososyal faydaları bulunmaktadır; ancak özellikle hem günümüzde hem de yaş ilerledikçe yapılabilecek yoğun tempolu ömür boyu sporları tanımak ve tercih etmek daha avantajlıdır.

Rekreasyon, boş zamanlarda yapılan çeşitli etkinlikleri ifade eder ve kelime anlamı olarak “yeniden yaratmak” veya “tazelenmek” anlamına gelmektedir. Sanatla uğraşmak, müzik dinlemek, kitap okumak, tiyatroya ilgi duymak ya da satranç ve kart oyunları oynamak gibi faaliyetler, fiziksel olmayan rekreasyon türlerine örnek olarak verilebilir. Buna karşılık, büyük kas gruplarının aktif kullanıldığı etkinlikler ise fiziksel rekreasyon olarak adlandırılır. Fiziksel rekreasyon aktiviteleri, hem eğlenceli hem de sağlıklı olup bedeninin aktif kalmasına önemli ölçüde katkı sağlar.

Sporun çok sayıda faydası bulunmaktadır. Belki de en belirgin faydası, sporun eğlenceli ve motive edici bir etkinlik olmasıdır. Düşük yoğunluktaki spor ve eğlence aktiviteleri bile, orta düzeyde fiziksel aktivitenin sağladığı sağlık yararlarına benzer olumlu etkiler sunmaktadır. Bu aktiviteler, kalp hastalıkları, kanser ve diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlar. Ayrıca yoğun spor aktiviteleri ve düzenli dinlenme, güçlü kemik yapısının oluşmasına yardımcı olur ve yaşam sürecinde karşılaşılabilecek sağlık risklerinin azaltılmasında önemli rol oynar (Corbin vd., 2018).

2.9.6. Kassal Fiziksel Uygunluk Egzersizleri (Fiziksel Aktivite Piramidinin 4. Adımı)

Kas fitnessi, üç temel bileşenden oluşur:

- **Kas Gücü (Muscular Strength):** Kasların ağır bir yükü kaldırma veya yüksek kuvvet uygulama yeteneğidir (örneğin, ağırlık kaldırma).
- **Kas Dayanıklılığı (Muscular Endurance):** Kasların uzun süre yorulmadan çalışabilme kapasitesidir (örneğin, uzun süre şınav veya mekik çekme).
- **Güç (Power):** Kas gücü ile hızın birleşimidir; bu sayede hızlı ve etkili hareketler gerçekleştirilebilir (örneğin, yüksekten zıplama veya sprint koşusu).

Kas fitnessini geliştirmek için “aşırı yüklenme prensibi” (principle of overload) uygulanmalıdır. Bu prensip, kasların güçlenmesi ve dayanıklılık kazanması için normalden daha fazla çalıştırılması gerektiğini belirtir. Kas gelişimini desteklemek amacıyla, daha ağır ağırlıklar kaldırmak, tekrar sayısını artırmak, egzersiz yoğunluğu ve süresini kademeli olarak yükseltmek gereklidir. Bu uyaranlar kasların adaptasyon sürecini tetikler ve kas gücü ile dayanıklılığını artırır.

Kas fitnessini artırmak için en yaygın kullanılan direnç egzersizi türü izotonik egzersizlerdir (isotonic exercise). İzotonik egzersizlerde kaslar kasılarak ve gevşeyerek hareket üretir. Şınav (push-up), mekik (sit-up), ağırlık kaldırma (weightlifting), squat ve lunge gibi bacak egzersizleri izotonik egzersiz örneklerindendir. Bu egzersizler kas gücü ve dayanıklılığının gelişmesine katkı sağlar.

Kas fitnessinin birçok önemli faydası bulunmaktadır. Bunlar arasında genel sağlık ve doğru duruş (postür) sağlama, sakatlanma riskinin azalması, fiziksel performansın artması, daha iyi bir görünüm ve kendini iyi hissetme sayılabilir. Özellikle güçlü ve sağlıklı kemiklere sahip olmak kas fitnessinin önemli sağlık yararlarından biridir. Osteoporoz, kemiklerin zayıflamasıyla ortaya çıkan bir hastalık olup, düzenli yapılan direnç egzersizleri kemik yoğunluğunu artırarak bu riskin azalmasına yardımcı olur.

Kas fitnessi tüm bireyler için önem taşımakla birlikte, herkesin aynı seviyeye ulaşması gerekmez. Uzmanlar, sağlıklı kalabilmek için kas fitness seviyesinin en azından “sağlıklı fitness bölgesi” (healthy fitness zone) içinde olmasını önermektedir. Bu seviye, günlük aktivitelerin rahatça yapılabilmesi, sakatlanma riskinin azaltılması ve genel sağlık durumunun korunması için yeterli kas gücü ve dayanıklılığı ifade eder. Kas kondisyonunu değerlendirmek için FitnessGram testi kapsamında şınav testi, kıvrılma testi ve gövde kaldırma testi uygulanabilir (Corbin vd., 2018).

*S.F.U.B.D. anketinde 9.,19.,20.,23.,24.ve 29. maddeler kassal F.U bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

2.9.7. Esneklik Egzersizleri (Fiziksel Aktivite Piramidinin 5. Adımı)

Esneklik, eklemlerinizin doğru ve tam hareket edebilme yeteneğini ifade eder. Bir eklemdaki hareket miktarına hareket açıklığı (range of motion) denir. İyi bir esnekliğe sahip birey, eklemlerinde geniş bir hareket açıklığına sahiptir. Vücuttaki her eklem, belirli yönlerde hareket edecek şekilde tasarlanmıştır; örneğin kalça ve omuz eklemleri çok yönlü hareket kabiliyeti sunarak geniş bir hareket aralığı sağlar.

Orta dereceli fiziksel aktiviteler ile yoğun aerobik sporlar ve eğlence etkinlikleri sırasında bir dereceye kadar esneme doğal olarak gerçekleşir. Kaslar esnetildiğinde, kasları kemiklere bağlayan tendonlar da esner. Kaslar ve tendonlar elastik yapıda olduğundan, doğru şekilde yapılan esnetmeler onlara zarar vermez. Ancak ligamentler, yani kemikleri birbirine bağlayan yapılar elastik değildir ve aşırı gerilmeleri sakıncalıdır.

En yaygın esneme türü statik (sabit-hareketsiz) esnemedir. Bu yöntemde, kaslar normal uzunluğundan daha fazla esnetilir ve esnetme birkaç saniye boyunca sürdürülür. Dinamik esneme, statik esnemeye benzer ancak hareketler yavaş ve kontrollüdür. Esneklik kazanmada kullanılan diğer yöntemlerden biri balistik esnemedir; bu yöntem özellikle sporcular ve iyi formda kişiler tarafından tercih edilir. Bir başka yöntem ise **PNF (proprioseptif nöromüsküler kolaylaştırma)**'dir. PNF'de kaslar önce kasılır, ardından statik olarak esnetilir. Kasların normal uzunluğundan daha fazla gerilmesi, esneklik kazanımı için gereklidir.

Kasları ne kadar esnetmeniz gerektiği konusunda en iyi sonuçlar için esneklik açısından FIT formülü uygulanmalıdır.

Esnek olmanın pek çok faydası bulunmaktadır:

- Genel sağlık ve iyi duruş (postür) sağlanması,
- Sakatlanma riskinin azalması,
- Fiziksel performansın artması,
- Bel ağrısının önlenmesi.

İyi esneklik sadece sağlığın korunmasına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda spor performansını ve günlük yaşamda hareket kabiliyetini artırır. Sağlıklı kalmak ve etkili bir performans sergilemek için tüm eklemlerde yeterli esneklik ve tam hareket açıklığına sahip olmak gereklidir (Corbin vd., 2018).

2.9.8. Beden Kompozisyonu, Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Beden Kompozisyonu

Vücudunuz beyin, kalp gibi organlar, kaslar, kemikler, yağ dokusu ve su dahil olmak üzere çeşitli dokulardan oluşur. Her bir bileşen, toplam vücut ağırlığınızın belirli bir yüzdesini oluşturur ve bu bileşenlerin toplamı vücut kompozisyonunuzu belirler. Vücut ağırlığınızın yarısından fazlası sudan oluşur ve bu su, vücudun çeşitli dokularında dağıtılmıştır. Organlar, kemikler ve kaslar, genellikle yağsız vücut dokusu (lean body tissue) olarak adlandırılır. Vücut ağırlığınızın geri kalanı ise yağ dokusundan oluşur. Vücut yağının yaklaşık yarısı, iç organların etrafında depolanırken, diğer yarısı deri altına yerleşir. Sağlıklı bir vücut kompozisyonu, kas kütlesinin yeterli ve yağ oranının dengeli olduğu bir yapıdır.

Vücut kompozisyonunu etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar arasında: genetik (kalıtsal özellikler), yaş ve olgunlaşma süreci, fiziksel aktivite düzeyi, beslenme alışkanlıklarıdır. Bazı faktörler (genetik ve yaş) kontrolümüz dışında olsa da, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek, vücut kompozisyonunu iyileştirmek için elimizde olan en güçlü araçlardır.

Herkesin vücudunda bir miktar yağ olması gerekir. İyi bir sağlık için gerekli olan minimum yağ miktarına esansiyel yağ denir. Yağ depolanmış enerjidir ve fiziksel aktivite için yakıt sağlamak için kullanılabilir. Bu enerji kaynağına sahip olmak, özellikle uzun süre yiyeceksiz kalmanız gerekiyorsa önemli olur. Erkekler ve kızlar farklı sağlıklı fitness bölgesi standartlarına sahiptir. Vücut yağı, vücut kompozisyonunun önemli bir bileşenidir. İdeal olarak insanların vücut yağı çok fazla veya çok az olmamalıdır. Amaç, vücut yağ seviyenize uygun sağlıklı fitness bölgesinde olmaktır. Bir kişinin vücut yağ düzeyini değerlendirmenin en iyi yöntemleri, röntgen cihazlarının ve özel su ölçüm tanklarının kullanılmasını içerir. Bu testler pahalıdır ve hızlı bir şekilde kullanılamaz, dolayısıyla genel okul sınıfları için pratik değildir. Okullarda yaygın olarak kullanılan çeşitli değerlendirme yöntemleri vardır. BIA makinesi olmayan okullarda iki ucuz yöntem daha kullanılabilir: Vücut kitle indeksi (Body Mass Index - BMI) ve deri kıvrımı ölçümleri (Corbin vd., 2018).

Enerji Dengesi: Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Enerji dengesi, günlük olarak tüketilen enerji miktarının (kalori alımı), vücudun harcadığı enerjiye (kalori harcaması) eşit olması durumunu ifade eder.

- Enerji alımı (Energy intake): Yiyecek ve içeceklerden alınan kaloriler,
- Enerji harcaması (Energy expenditure): Vücudun metabolizma, fiziksel aktivite ve sindirim yoluyla yaktığı kalorilerdir.

Enerji dengesi durumu şu şekildedir:

- Kilo koruma: Kalori alımı = Kalori harcaması

- Kilo alma: Kalori alımı > Kalori harcaması
- Kilo verme: Kalori alımı < Kalori harcaması

Sağlıklı bir yaşam için enerji dengesini korumak önemlidir. Gençler için Fiziksel Aktivite Piramidinin en üstünde yer alan temel mesaj da, harcanan enerji ile alınan enerjinin dengelenmesi gerekliliğidir.

Yiyecekler, yaşamın devamını sağlamak ve günlük aktiviteleri gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlar. Ancak, yiyecek seçimlerinin önemi sadece enerji sağlamalarıyla sınırlı değildir; aynı zamanda optimal büyüme, gelişme ve sağlığın korunması için de gereklidirler. Enerji sağlayan besinler karbonhidrat, protein ve yağlardır. Bunların yanı sıra vitaminler ve mineraller enerji sağlamazlar, ancak sağlığın sürdürülmesi ve vücudun verimli çalışması için hayati öneme sahiptir.

Tahıllar, sebzeler ve meyveler, karbonhidratın birincil kaynakları olup, sağlıklı bir diyetin temelini oluşturmalıdır. Proteinler ise kas ve diğer vücut dokularının yapımı için gereklidir.

“Diyet” terimi sıklıkla, tüketilen kalori miktarının sınırlandırılması anlamında kullanılır; özellikle fazla vücut yağını azaltmak amacıyla uygulanan kalori kısıtlamaları için (“kilo verme”) tercih edilir.

Vücudunuz aktif olmadığında bile, yani otururken, uzanırken veya uyurken kalori harcarsınız. Bunun nedeni, kalp ve diğer organların işlevlerini sürdürebilmek için enerjiye ihtiyaç duymasıdır. Vücudu yaşamsal fonksiyonlar için çalıştırmak üzere gereken enerji miktarına bazal metabolizma denir. Metabolizma ise gıdanın enerjiye dönüştürülmesi sürecini ifade eder (Corbin vd., 2018).

*S.F.U.B.D. anketinde 2.,31.,33.,42.ve 43. maddeler beden kompozisyonu, F.A ve beslenme bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

2.9.9. Fiziksel Aktivite İçin Planlama

Tablo 7

Fiziksel Aktivite planlamanın adımları

Kişisel Planlama	Aşamalar	Yapılması gerekenler
Kendi Kendine Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi	Adım 1: Fitness Özeti Oluşturmak	-Kondisyonunuzu takip etmenin iyi bir yolu bir kondisyon özeti oluşturmaktır.
	Adım 2: FA Özeti Oluşturmak	-Fiziksel aktivite özetiniz ne kadar aktif olduğunuzu görmenize yardımcı olur.
Hedefleri Belirlemek, Yazıya Geçirmek ve Yeniden Değerlendirmek	Adım 3: Akıllı Hedefleri Belirleme	-AKILLI (SMART) hedefler en iyi hedeflerdir. S(Specific-özel), M(Measurable-ölçülebilir), A(Attainable-ulaşılabilir), R(Reasonable-makul), T(Timely-zamanında)
	Adım 4: Plan Yazma	-3. adımda belirlenen aktivite hedefleri kullanılarak iki haftalık bir planla başlanır.
	Adım 5: İlerlemenizi Değerlendirme ve Gözden Geçirme	- Her hafta için haftanın her günü gerçekleştirilen her aktivite için onay işaretleri içeren bir aktivite günlüğü tutulur.

*S.F.U.B.D. anketinde 34.,35.,36.,37.ve 38. maddeler F.A için planlama bölümüyle ilişkilendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölüm, araştırma türü, evren, örneklem, etik kurul süreç, veri toplama teknikleri ve araştırma sınırlılıkları hakkındaki bilgileri içermektedir.

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan kesitsel tarama deseni kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Bu tür araştırmalarda, betimlenecek değişkenler (gelişim özellikleri, okuduğunu anlama becerileri, tutum gibi) bir seferde ölçülür. Bu araştırmalar, genellikle örneklemün büyük olduğu ve birçok farklı özellikteki topluluğu kapsadığı araştırmalardır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini İzmir'in Bergama, Aliğa ve Menemen ilçelerinde öğrenim gören özel ve devlet lisesi öğrencileri oluşturmaktadır (n=3519 öğrenci). Araştırmanın örneklemini ise İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, uygun örneklem (Karasar, 2009) ile seçilen devlet ve özel okullarından oluşmuştur. Buna göre araştırmaya 1104 lise öğrencisi katılmış ve eksik anketler çıkartılarak son sayı (n=1049) olmuştur.

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri olarak 9.10.11 ya da 12. sınıf öğrencisi olma, Türkçe konuşabilme, iletişim kurmaya engel bir durumu olmama olarak belirlenmiştir. Gönüllülük bu çalışmanın önemli bir parçası olmuştur.

3.3. Etik

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi 26.10.2023 tarih ve 13/51 sayılı kararı ile ÇOMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği tarafından (Ek-1) ve 21.03.2024 tarih ve 9926464

7 sayılı kararı ile İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü (Ek-2) tarafından onaylar alınmıştır.

3.4. Veri Toplama

Veri toplama araçları olarak yararlanılan Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyi (FUBD) (Cengiz vd., 2018) ile Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları (EDDB) (Cengiz ve Gültekin, 2014) için ilgili araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişim kurulup, yapılacak çalışma hakkında bilgi verilmiş ve ölçeklerin kullanılması için izin alınmıştır.

3.4.1. Veri Toplama Araçları

Fiziksel Uygunluk ve Bilgi Düzeyi Anketi

Araştırmada veri toplama aracı olarak McConnell, Corbin ve Dale, (2005) tarafından Lise öğrencilerinin FUBD ölçmeye yönelik geliştirilen soru bankasından yararlanılmıştır. Anket formunda çoktan seçmeli 45 soruya yer verilmiştir (Ek-3). Anket formu 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilere ilişkin kişisel bilgilere (yaş, boy, ağırlık, anne-baba eğitim durumu vb), ikinci bölümde ise anket sorularına yer verilmiştir. Sorular SFUB ile Kardiovasküler Dayanıklılık, Kassal Zindelik, Beden Kompozisyonu ve Esneklik kavramlarını kapsayacak şekilde tasarlanmıştır (Cengiz vd., 2018).

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi Marcus ve Lewis (2003) tarafından egzersiz davranışı basamaklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Schumann vd. (2002) tarafından lise öğrencilerine uyarlanan EDDB anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği lise örnekleminde sağlanmıştır (Cengiz ve Gültekin, 2014). Bu ölçek, kişinin bulunduğu EDDB'ni belirlemeyi amaçlamaktadır. Anket, 5 maddeden oluşmaktadır (Ek 1). Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerini belirlemeye çalışılan ankette yer alan maddeler evet/hayır şeklinde cevaplandırılmaktadır. Bireyler, egzersiz yapma niyetleri ve alışkanlıkları doğrultusunda maddelere verdikleri yanıtlara göre beş ayrı egzersiz davranışı basamağına ayrılmaktadır: Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık (Cengiz, 2007).

3.4.2. Verilerin Toplanması

Veriler, 2023-2024 Eğitim Öğretim yılında, Etik Kurul Raporu ve İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra toplanmıştır. Araştırmacı ölçme aracının uygulanacağı okullara gidip, Okul Müdürleri ve Beden eğitim Öğretmenleri ile görüşmüş, çalışma hakkında bilgi vermiştir. Beden Eğitim Öğretmenleri öğrencilere ders sırasında bilgi verdikten sonra gönüllü öğrenciler tarafından anket formları doldurulup tekrar geri toplanmıştır. Anketi doldurma süresi yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2023-2024 Eğitim-öğretim yılına ait olup, İzmir il merkezinde, devlet ve özel liselerin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerle sınırlıdır. Çalışma, yalnızca fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamaklarıyla ilgili verilerle sınırlı olup, bu değişkenlerin dışında kalan faktörler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Elde edilen bulgular, yalnızca belirtilen örneklem grubu ve koşullar içinde geçerli olup, farklı şehir veya eğitim kurumlarında genellenebilirliği sınırlıdır.

3.6. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri (FUBD) ve egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 26.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş, varyansların homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) ile birlikte, iki kategorili gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış, anlamlı fark bulunan durumlarda post-hoc analizlere başvurulmuştur. Cohen (1988) tarafından geliştirilen Cohen's *d*, iki grup ortalaması arasındaki farkın standart sapma cinsinden büyüklüğünü ifade eden bir etki büyüklüğü ölçüsüdür. Genel olarak, 0.2 küçük, 0.5 orta ve 0.8 büyük etki büyüklüğü olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988). Ayrıca, kategorik

değişkenler (örneğin EDDB basamakları, okul türü, cinsiyet) arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ki-kare testi (χ^2) kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Araştırma Sorusu 1: Devlet ve Özel Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi düzeyleri nedir?

Devlet lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ($\bar{X} = 17.56$, $SS = 5.32$), özel lise öğrencilerinin bilgi düzeylerinden ($\bar{X} = 16.55$, $SS = 5.12$) yüksek bulunmuştur. Tek Yönlü Varyans Analizi ile yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir, $F(1, 1047) = 5.23$, $p = .022$. Bu bulgu, okul türünün fiziksel uygunluk bilgisi üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 8

Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri

Okul Türü	n	$\bar{x}$	SS	SH	Minimum	Maksimum
Devlet Lisesi	594	17.56	5.32	0.22	2.00	29.00
Özel Lise	455	16.55	5.12	0.24	4.00	28.00
Toplam	1049	17.12	5.26	0.16	2.00	29.00

4.2. Araştırma Sorusu 2: Devlet ve Özel Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları arasında fark var mıdır?

Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ki-kare testi uygulanmıştır. Ki-kare analizi sonucunda, devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $\chi^2(4, N = 1049) = 34.74$, $p < .001$. Özel lise öğrencilerinin %40'ı "devamlılık" evresinde yer alırken, devlet lisesi öğrencileri daha çok "hazırlık" (%21.9) ve "hareket" (%17) evrelerinde yoğunlaşmıştır.

Tablo 9

Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları dağılımı

Okul Türü	Eğilim Öncesi	Eğilim	Hazırlık	Hareket	Devamlılık	Toplam
Devlet Lisesi	85 (14.3%)	123 (20.7%)	130 (21.9%)	101 (17.0%)	155 (26.1%)	594 (100%)
Özel Lise	41 (9.0%)	56 (12.3%)	85 (18.7%)	91 (20.0%)	182 (40.0%)	455 (100%)
Toplam	126 (12%)	179 (17.1%)	215 (20.5%)	192 (18.3%)	337 (32.1%)	1049 (100%)

4.3. Araştırma Sorusu 3: Cinsiyete göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?

Cinsiyete göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ($\bar{X} = 17.67$, $SS = 5.18$), erkek öğrencilerden ($\bar{X} = 16.51$, $SS = 5.28$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur, $t(1047) = -3.91$, $p < .001$. Etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($d = 0.22$).

Tablo 10

Cinsiyete göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	SH	Minimum	Maksimum
Erkek	493	16.51	5.28	0.24	3.00	29.00
Kadın	556	17.67	5.18	0.22	2.00	29.00
Toplam	1049	17.12	5.26	0.16	2.00	29.00

4.4. Araştırma Sorusu 4: Sınıf düzeyine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?

Öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda, sınıf düzeyi ile fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3, 1045) = 3.21$, $p = .023$. 11. sınıf öğrencileri en yüksek ortalamaya sahipken ($M = 17.71$, $SS = 5.17$), 9. sınıf öğrencileri en düşük ortalamaya sahiptir ($M = 16.34$, $SS = 4.96$). Bu bulgu, fiziksel uygunluk bilgisi düzeyinin sınıf düzeyi ilerledikçe artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Tablo 11

Sınıf düzeyine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	SS
9. Sınıf	298	16.34	4.96
10. Sınıf	237	17.09	5.48
11. Sınıf	315	17.71	5.17
12. Sınıf	199	17.40	5.44
Toplam	1049	17.12	5.26

4.5. Araştırma Sorusu 5: Okul türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?

Tablo 12

Okul türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyine (toplam_fubd) ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Varyans Kaynağı	KT (SS)	SD (df)	KO (MS)	F	P	η^2
Gruplar arası	267.36	1	267.36	9.73	.002	.009
Gruplar içi	28769.53	1047	27.48			
Toplam	29036.89	1048				

KT = Kareler Toplamı, Sd = Serbestlik derecesi, KO = Kareler Ortalaması, η^2 = Eta kare. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Levene testi sonucu varyansların homojen olduğunu göstermektedir, $F(1, 1047) = 0.061$, $p = .805$. Devlet okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ortalaması ($\bar{X} = 17.56$, $SD = 5.32$), özel okul öğrencilerine ($\bar{X} = 16.55$, $SD = 5.12$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2 = .009$).

Devlet lisesi ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, okul türüne göre anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(1, 1047) = 9.73$, $p = .002$, $\eta^2 = .009$. Devlet lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ortalaması ($\bar{X} = 17.56$, $SD = 5.32$) özel lise öğrencilerinden ($\bar{X} = 16.55$, $SD = 5.12$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ancak, hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .009$) küçük düzeydedir; bu da farkın istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen uygulamada etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir.

4.6. Araştırma Sorusu 6: Lise türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında fark var mıdır?

Tablo 13

Lise türlerine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyine (Toplam FUBD) ilişkin betimleyici istatistikler ve tek yönlü varyans analizi sonuçları

Lise Türü	n	$\bar{x}$	SD	Alt Sınır %95 CI	Üst Sınır %95 CI	Min.	Mak.
Fen Lisesi	192	19.32	5.08	18.60	20.05	8	29
Anadolu Lisesi	705	17.00	5.25	16.61	17.39	3	29
Meslek Lisesi	152	14.89	4.41	14.19	15.60	2	24
Toplam	1049	17.12	5.26	16.80	17.44	2	29

Tablo 14

Lise türlerine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyine ilişkin tek yönlü varyans analizi

Varyans Kaynağı	KT (SS)	Sd (df)	KO (MS)	F	p	η^2
Lise Türü	6838.04	2	3419.02	41.28	< .001	0.073
Hata	86698.54	1046	82.86			
Toplam	93536.58	1048				

KT = Kareler Toplamı, Sd = Serbestlik derecesi, KO = Kareler Ortalaması, η^2 = Eta kare.

Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

Öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin lise türlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre lise türü ile fiziksel uygunluk bilgi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 1046) = 41.28$, $p < .001$, $\eta^2 = .07$. Fen lisesi öğrencileri ($\bar{X} = 19.32$, $SS = 5.08$), Anadolu ($\bar{X} = 17.00$, $SS = 5.25$) ve Meslek lisesi ($\bar{X} = 14.89$, $SS = 4.41$) öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır. Tukey HSD testi, tüm karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermiştir ($ps < .001$)."

Fen lisesi öğrencileri en yüksek ortalamaya sahipken ($\bar{X} = 19.32$, $SS = 5.08$), meslek lisesi öğrencileri en düşük ortalamaya sahiptir ($\bar{X} = 14.89$, $SS = 4.41$).

4.7. Araştırma Sorusu 7: Cinsiyete göre egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark var mıdır?

Tablo 15

Egzersiz davranışı değişim basamaklarına (EDDB) göre cinsiyet ve fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) ortalamaları

Basamak	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	%95 GA Alt-Üst	F	p
Eğilim Öncesi	Erkek	42	16.95	5.07	15.37 – 18.53	0.14	.710
	Kadın	84	16.57	5.57	15.36 – 17.78		
Eğilim	Erkek	72	16.60	5.25	15.36 – 17.83	4.63	.033*
	Kadın	107	18.30	5.15	17.31 – 19.29		
Hazırlık	Erkek	72	16.15	5.50	14.86 – 17.45	5.72	.018*
	Kadın	143	17.83	4.50	17.09 – 18.58		
Hareket	Erkek	96	16.94	4.89	15.95 – 17.93	0.93	.336
	Kadın	96	17.63	4.98	16.62 – 18.63		
Devamlılık	Erkek	211	16.31	5.44	15.57 – 17.05	4.90	.028*
	Kadın	126	17.70	5.75	16.68 – 18.71		

*p < .05 düzeyinde anlamlıdır.

Egzersiz davranışı değişim basamaklarına (EDDB) göre öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin (FUBD) cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği beş ayrı ANOVA analiziyle değerlendirilmiştir. Egzersiz davranışı değişim basamaklarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir:

- Eğilim Öncesi Basamağı: Erkek ($\bar{X} = 16.95$, $SS = 5.07$) ve kadın ($\bar{X} = 16.57$, $SS = 5.57$) öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(1, 124) = 0.14$, $p = .710$.

- Eğilim Basamağı: Kadın öğrenciler ($\bar{X} = 18.30$, $SS = 5.15$) erkek öğrencilere göre ($\bar{X} = 16.60$, $SS = 5.25$) daha yüksek puan almıştır ve fark anlamlıdır, $F(1, 177) = 4.63$, $p = .033$.
- Hazırlık Basamağı: Kadın öğrenciler ($\bar{X} = 17.83$, $SS = 4.50$) erkeklerden ($\bar{X} = 16.15$, $SS = 5.50$) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır, $F(1, 213) = 5.72$, $p = .018$.
- Hareket Basamağı: Kadın ($\bar{X} = 17.63$, $SS = 4.98$) ve erkek ($\bar{X} = 16.94$, $SS = 4.89$) öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmamıştır, $F(1, 190) = 0.93$, $p = .336$.
- Devamlılık Basamağı: Kadın öğrencilerin ($\bar{X} = 17.70$, $SS = 5.75$) erkek öğrencilerden ($\bar{X} = 16.31$, $SS = 5.44$) daha yüksek puan aldığı ve farkın anlamlı olduğu görülmüştür, $F(1, 335) = 4.90$, $p = .028$.

Bu sonuçlar, eğilim, hazırlık ve devamlılık basamaklarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

4.8. Araştırma Sorusu 8: Sınıfa göre egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark var mıdır?

Tablo 16

Sınıfa göre egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) çapraz tablosu

Sınıf	Basamaklar	n	Sınıf İçinde %	EDDB İçinde %	Toplam %
9. Sınıf	Eğilim Öncesi	26	8.7%	20.6%	2.5%
	Eğilim	37	12.4%	20.7%	3.5%
	Hazırlık	68	22.8%	31.6%	6.5%
	Hareket	66	22.1%	34.4%	6.3%
	Devamlılık	101	33.9%	30.0%	9.6%
Toplam		298	100.0%		28.4%

Tablo 16'nın devamı

10. Sınıf	Eğilim Öncesi	24	10.1%	19.0%	2.3%
	Eğilim	31	13.1%	17.3%	3.0%
	Hazırlık	45	19.0%	20.9%	4.3%
	Hareket	49	20.7%	25.5%	4.7%
	Devamlılık	88	37.1%	26.1%	8.4%
Toplam		237	100.0%		22.6%
11. Sınıf	Eğilim Öncesi	33	10.5%	26.2%	3.1%
	Eğilim	62	19.7%	34.6%	5.9%
	Hazırlık	73	23.2%	34.0%	7.0%
	Hareket	49	15.6%	25.5%	4.7%
	Devamlılık	98	31.1%	29.1%	9.3%
Toplam		315	100.0%		30.0%
12. Sınıf	Eğilim Öncesi	43	21.6%	34.1%	4.1%
	Eğilim	49	24.6%	27.4%	4.7%
	Hazırlık	29	14.6%	13.5%	2.8%
	Hareket	28	14.1%	14.6%	2.7%
	Devamlılık	50	25.1%	14.8%	4.8%
Toplam		199	100.0%		19.0%
Genel		1049	100.0%	100.0%	100.0%
Toplam					

Not. “% Sınıf İçinde” ilgili sınıftaki yüzdeyi; “% EDDB İçinde” o EDDB grubundaki payı; “% Toplam” ise toplam katılımcı sayısına göre yüzdelik dağılımı göstermektedir.

Öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Ki-kare testi yapılmıştır. Analiz sonucunda sınıf düzeyine göre EDDB kategorilerinin dağılımları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur, $\chi^2(12, n = 1049) = 50.38, p < .001$.

Bu sonuç, öğrencilerin egzersiz davranışlarının değişim basamaklarında sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Özellikle 12. sınıf öğrencilerinin daha yüksek oranda "eğilim öncesi" basamağında yer aldığı, 9. ve 11. sınıflarda ise "hazırlık" ve "hareket" basamaklarının daha yaygın olduğu görülmektedir.

4.9. Araştırma Sorusu 9: Okul türüne göre egzersiz davranışı değişim basamakları arasında fark var mıdır?

Tablo 17

Okul türüne göre egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) çapraz tablosu

Okul Türü	Basamak	n	Okul Türü İçinde %	EDDB İçinde %	Toplam %
Devlet	Eğilim Öncesi	85	14.3%	67.5%	8.1%
	Eğilim	123	20.7%	68.7%	11.7%
	Hazırlık	130	21.9%	60.5%	12.4%
	Hareket	101	17.0%	52.6%	9.6%
	Devamlılık	155	26.1%	46.0%	14.8%
Toplam		594	100.0%		56.6%
Özel	Eğilim Öncesi	41	9.0%	32.5%	3.9%
	Eğilim	56	12.3%	31.3%	5.3%
	Hazırlık	85	18.7%	39.5%	8.1%
	Hareket	91	20.0%	47.4%	8.7%
	Devamlılık	182	40.0%	54.0%	17.3%
Toplam		455	100.0%		43.4%
Genel Toplam		1049	100.0%	100.0%	100.0%

Not. “% Okul Türü İçinde” o okul türündeki yüzdelik dağılımı; “% EDDB İçinde” ilgili EDDB grubundaki okul türünün oranını; “% Toplam” ise toplam katılımcı üzerinden yüzdelik dağılımı göstermektedir.

Yapılan Pearson Ki-kare analizi sonucunda, öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($\chi^2(4) = 34,74$, $p < 0.001$). Devlet lisesi öğrencileri daha çok davranış değişiminin erken basamaklarında yer alırken, özel lise öğrencilerinin önemli bir kısmı devamlılık basamağında yer almaktadır. Bu durum, okul türünün öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşumu ve sürdürülebilirliği üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ile egzersiz davranış değişim basamakları çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, bazı önemli gözlemler yapılmıştır.

İlk olarak, öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türü (devlet veya özel lise) ne fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde ne de egzersiz davranış değişim basamaklarında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Bu durum, okulun statüsünden bağımsız olarak öğrencilerin benzer bilgi ve davranış profillerine sahip olduklarını düşündürmektedir. Benzer şekilde, cinsiyet değişkeni de öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgisi ve egzersiz davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamamıştır. Bu bulgu, hem kız hem de erkek öğrencilerin bu konularda eşit düzeyde olduklarını ortaya koymaktadır. Aile bireylerinin (anne ve baba) eğitim düzeylerinin, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve egzersiz davranışlarına anlamlı bir etkisinin olmaması da dikkat çekici bir bulgudur. Aile eğitiminin, özellikle sağlıkla ilgili bilgi ve davranışların kazanımında beklenen etkiyi göstermediği görülmektedir. Sınıf düzeyine göre yapılan incelemelerde de ne bilgi düzeyinde ne de davranış değişim basamaklarında önemli farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu durum, öğrencilerin yaş ya da eğitim yılı ilerledikçe bu konularda kayda değer bir gelişim göstermediklerine işaret etmektedir. Son olarak, fiziksel uygunluk bilgi düzeyi ile egzersiz davranış değişim basamakları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgu, öğrencilerin bilgi düzeylerinin yüksek olmasının, davranışlarını değiştirmede tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Bilginin davranışa dönüşmesi için farklı faktörlerin de etkili olması gerektiği söylenebilir.

Genel olarak, elde edilen bulgular; lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgisi ve egzersiz davranışlarında belirgin toplumsal ya da bireysel farkların olmadığını, ayrıca bilgi ve davranışın her zaman paralel seyretmediğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, okul temelli sağlık eğitim programlarının yalnızca bilgi aktarımına odaklanmak yerine, davranış değişimini destekleyici stratejileri de içermesi gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırma Sorusu 1:

Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmamızda elde edilen bulgular, iki grup arasında bilgi düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, Türkiye’de eğitim ortamları ve kaynaklara erişim bakımından devlet ve özel okullar arasında görülen farkları destekler niteliktedir. Benzer şekilde, Çimen ve Alp (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, ortaokul öğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu, bilgi düzeyinin fiziksel aktivite davranışını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, Özdeş ve Serbes (2024) lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini incelemiş ve özel okul öğrencilerinin bilgi düzeylerinin devlet okullarına göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, araştırmamızdaki okul türüne göre bilgi düzeyindeki farklılıkları desteklemektedir. Bununla birlikte, Tabur (2019) lise öğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi parametreleri ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumlu tutumların bilgi düzeyini artırdığı sonucuna varmıştır. Bu durum, okul ortamındaki derslerin ve tutumların öğrenci bilgi düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu kapsamda, devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerindeki farklılıklar, okul türüne bağlı olarak sağlanan eğitim kalitesi, kaynaklar ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilir. Özel okulların genellikle daha fazla sportif olanak ve daha fazla fiziksel uygunluk eğitim materyali sunması, bu farkın temel nedenlerinden biri olabilir (Çimen ve Alp, 2023; Özdeş ve Serbes, 2024).

Sonuç olarak, devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunması, eğitim politikalarının ve kaynak dağılımının bu alandaki eşitsizlikleri azaltacak şekilde gözden geçirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma Sorusu 2: Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Bu bölümde, devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı araştırılmıştır. Bulgular, iki grup arasında egzersiz davranışının değişim evrelerinde anlamlı farkların varlığını göstermiştir. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktiviteye geçiş süreçlerinde okul türünün etkili olduğunu düşündürmektedir.

Prochaska ve DiClemente (1983) tarafından geliştirilen egzersiz davranışı değişim basamakları modeli, bireylerin davranış değişikliğine yönelik süreci aşamalı olarak açıklamaktadır. Marcus ve Forsyth (2003) bu modelin fiziksel aktivite motivasyonuna uygulanabilirliğini vurgulayarak, bireylerin değişim sürecinde farklı motivasyonel ihtiyaçlara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu çerçevede, özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarında daha ileri aşamalarda bulunmaları, onların fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon ve destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Sallis, Prochaska ve Taylor (2000) tarafından yapılan derleme çalışmada, çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite davranışlarını etkileyen sosyal ve çevresel faktörler öne çıkarılmıştır. Özel okullarda daha fazla fiziksel aktivite imkânı ve aile desteği sağlanması, öğrencilerin egzersiz davranışlarındaki ilerlemeyi kolaylaştırabilir (Dishman, 1994). Gordon, Nelson ve Popkin (2004) ise fiziksel aktivite ve sedanter davranışların ergenlikten yetişkinliğe geçişte değişkenlik gösterdiğini ve bu süreçte okul ile çevresel faktörlerin önemli olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, devlet okullarındaki öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamaklarında daha düşük seviyelerde kalması, sınırlı kaynaklar ve destek eksikliği ile açıklanabilir. Ayrıca, Tilmaç (2019) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde, lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ile fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif olduğu bulunmuştur. Bu, öz-yeterlik algısının öğrencilerin egzersiz davranışını değiştirmede belirleyici olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Miçooğulları, Cengiz, Aşçı ve Kirazcı (2010) tarafından yapılan çalışmada da, egzersiz davranışı değişim basamaklarında daha ileri aşamalarda bulunan bireylerin egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin davranışsal ilerlemesinde yalnızca çevresel değil, bireysel psikolojik faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir.

Bu durumda, devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları arasındaki farklılık, sosyal, çevresel ve psikolojik faktörlerin okul türüne bağlı olarak değişkenlik göstermesinden kaynaklanmaktadır. Eğitim kurumlarının, fiziksel aktiviteyi teşvik edecek sosyal destek ve ortam sağlaması, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemelerinde kritik öneme sahiptir.

Araştırma Sorusu 3: Devlet ve Özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Bulgular, kız öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Özdeş ve Serbes (2024), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Tek (2015) de ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı karşılaştırmalı çalışmada, cinsiyete bağlı olarak kızların fiziksel uygunluk bilgisi ortalamalarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, özellikle beden eğitimi derslerinde bilgi temelli içeriklere yönelik ilgide cinsiyet farklılıklarının etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Chen ve Ennis (2004), öğrencilerin beden eğitimi derslerine yönelik öğrenme hedefleri ve ilgilerinin başarıyı etkileyen temel faktörler arasında yer aldığını vurgulamaktadır. Dolayısıyla, kız öğrencilerin bu derse yönelik daha fazla ilgi ve motivasyon geliştirmesi, bilgi düzeylerinin yüksek çıkmasında etkili olabilir. Ayrıca, Tabur (2019) tarafından yapılan araştırmada, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi parametreleri ile beden eğitimi dersine karşı tutum arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kız öğrencilerin sağlık odaklı içeriklere karşı daha olumlu tutumlar geliştirme eğiliminde olduklarını desteklemektedir. Öte yandan, Doğan (2011) tarafından Niğde ilinde yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının genellikle olumlu olduğu, ancak bu olumlu tutumların bilgi düzeyine yansımadağı belirtilmiştir. Bu da tutum ve bilgi düzeyi arasında birebir bir örtüşme olmadığını gösterebilir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular, cinsiyetin fiziksel uygunluk bilgi düzeyinde belirleyici bir faktör olabileceğini ve özellikle kız öğrencilerin bu konuda avantajlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu farklılığın nedenlerini anlamak için motivasyon, ders içeriği, öğretim yöntemi ve sosyal beklentiler gibi faktörlerin daha ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir.

Araştırma Sorusu 4: Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) sınıflara göre farklılık göstermekte midir?

Araştırma bulguları, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin sınıf düzeyi ilerledikçe anlamlı biçimde arttığını göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin eğitim sürecinde beden eğitimi dersleri ve sağlıkla ilgili ders içerikleri aracılığıyla zamanla daha fazla bilgi edindiklerini düşündürmektedir. Özdeş ve Serbes (2024) de benzer biçimde, üst sınıf öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu artış, özellikle fiziksel uygunluk ve sağlık bilgisinin gelişimsel olarak birikimli öğrenilen konular arasında yer almasına bağlanabilir. Strong vd. (2005), okul çağındaki gençlerin fiziksel uygunluk ve sağlık bilgisi düzeylerinin yaş ve sınıf düzeyiyle birlikte arttığını ve bu bilginin zamanla pekiştiğini ortaya koymuştur. Bailey (2006) de okullarda sunulan beden eğitimi programlarının öğrencilerin hem bilişsel hem de davranışsal gelişimlerine katkı sağladığını vurgulayarak bu bulguları desteklemektedir.

Ancak, en yüksek ortalamanın 11. sınıfta, 12. sınıfa göre daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, üniversite sınavı baskısının 12. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi derslerine ilgisini azaltmış olabileceğine işaret etmektedir. Eğitim sisteminde akademik başarıya odaklanmanın artması, özellikle son sınıf öğrencilerinde uygulamalı ve fiziksel etkinliklere ayrılan zamanı sınırlayabilmektedir (Bailey, 2006).

Bu bağlamda, fiziksel uygunluk bilgi düzeyinin sürdürülebilir biçimde gelişebilmesi için tüm sınıf düzeylerinde beden eğitimi derslerinin bilişsel yönüne yeterli önem verilmesi gerekmektedir. Ayrıca, ders programlarında fiziksel uygunluk konularının

sınıf düzeyine uygun biçimde yapılandırılması ve sistematik olarak ilerletilmesi, bilgi düzeyinin sınıf düzeyiyle birlikte daha istikrarlı bir biçimde artmasına katkı sağlayabilir.

Araştırma Sorusu 5: Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) okul türlerine göre farklılık göstermekte midir?

Elde edilen bulgular, devlet lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin özel lise öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ilk bakışta şaşırtıcı gibi görünse de, eğitim ortamı, öğretmen niteliği, ders saati uygulamaları ve dersin işleniş biçimi gibi faktörlerin okul türüne göre farklılık göstermesi bu durumu açıklayabilir.

Özdeş ve Serbes (2024) tarafından yapılan benzer bir araştırmada da devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin özel okul öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun olası nedenlerinden biri, devlet okullarında beden eğitimi derslerinin daha çok teori ve uygulama birlikteliğiyle yürütülmesi olabilirken, özel okullarda akademik başarıya odaklanmanın fiziksel etkinliklere ayrılan süreyi kısıtlaması olabilir.

Ayrıca, bazı özel liselerde fiziksel aktivite ve beden eğitimi derslerinin formel bir değerlendirme kriteri olarak görülmemesi ve ders dışı etkinliklerle telafi edilmesi, öğrencilerin fiziksel uygunlukla ilgili teorik bilgileri edinmelerini zorlaştırabilir. Bu bulgu, okul politikalarının ve müfredat uygulamalarının fiziksel uygunluk bilgisinin kazandırılmasında önemli bir rol oynadığını desteklemektedir.

Ancak etki büyüklüğünün düşük olması ($\eta^2 = .009$), bu farkın akademik veya pratik anlamda çok güçlü bir etkisinin olmayabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, okul türünden bağımsız olarak tüm öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin artırılmasına yönelik ortak müfredat geliştirme ve uygulama politikaları önerilmektedir.

Literatürde, okul ortamının ve verilen eğitim programlarının öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgisi ve genel sağlık davranışları üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Faigenbaum ve Myer, 2010). Okullarda beden eğitimi derslerinin kalitesi ve fiziksel

aktiviteye yönelik teşviklerin düzeyi, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgisi kazanımı açısından kritik öneme sahiptir.

Araştırma Sorusu 6: Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyi (FUBD) lise türlerine göre farklılık göstermekte midir?

Bu bölümde, lise türünün öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Özellikle Fen Lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri, diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, Fen Liselerinde akademik başarının yanı sıra genel öğrenme motivasyonunun daha yüksek olması ve öğrencilerin bilişsel düzeylerinin fiziksel uygunlukla ilgili bilgileri daha etkili şekilde edinmelerine olanak tanınmasıyla ilişkilendirilebilir.

Anadolu Liselerinde ise bu düzeyin Fen Liselerine göre daha düşük, ancak Meslek Liselerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Meslek liselerinde ise fiziksel uygunluk bilgi düzeyinin diğer lise türlerine kıyasla en düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu durum, meslek liselerinde beden eğitimi ve sağlıklı yaşam konularına yönelik farkındalığın görece düşük olabileceğine, ders saatlerinin azlığına ya da bu derslerin uygulanış biçimlerine bağlanabilir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Fiziksel uygunluk kavramı, bireyin yaşam boyu sağlık düzeyini koruyabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Corbin ve Welk, 2012; Özer, 2001). Bu bağlamda, lise türüne bağlı olarak ortaya çıkan bilgi düzeylerindeki farklar, yalnızca eğitimsel değil, aynı zamanda halk sağlığı bağlamında da önem taşımaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda, tüm lise türlerinde fiziksel uygunluk bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik olarak beden eğitimi derslerinin niteliğinin artırılması, ders içeriklerinin bilgi temelli yapılandırılması ve öğrencilerin katılımını teşvik eden uygulamaların yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Araştırma Sorusu 7: Devlet Lisesi ve Özel Lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Bu araştırmada, devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına (EDDB) göre fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri (FUBD) cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Özellikle eğilim, hazırlık ve devamlılık basamaklarında kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek EDDB puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Eğilim öncesi ve hareket basamaklarında ise cinsiyete bağlı anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Bu sonuçlar, literatürdeki önceki çalışmalarla uyumludur. Çimen ve Alp (2023), ortaokul öğrencilerinde fiziksel uygunluk bilgisi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve kız öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin bazen erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Özdeş ve Serbes (2024) ile Tabur (2019) tarafından yapılan çalışmalar da kız öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde erkeklere göre belirli avantajlara sahip olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulguların temelinde, kız öğrencilerin beden eğitimi derslerine yönelik tutumları ve öğrenme motivasyonlarının etkisi bulunmaktadır (Doğan, 2011; Chen ve Ennis, 2004). Özellikle hazırlık ve devamlılık aşamalarında kız öğrencilerin daha yüksek puanlar alması, onların egzersiz davranışlarını sürdürme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme konusunda daha bilinçli ve kararlı olduklarını düşündürmektedir. Bu bağlamda, Bouchard, Blair ve Haskell (2012) fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisini vurgulayarak, bireylerin sağlıklı yaşam için motivasyonlarının cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini belirtmektedir. Ek olarak, Poitras vd. (2016) sistematik derlemesi, okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktivitenin sağlık göstergeleri ile güçlü ilişkiler taşıdığını ortaya koyarken, cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite davranışlarında belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, özellikle kız öğrencilerin hareketli yaşam tarzını benimsemelerinin desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

Literatürde ayrıca, fiziksel aktivitenin sadece bireysel değil, çevresel ve sosyal faktörlerden de etkilendiği belirtilmektedir (Sallis vd., 2000; Trost ve Loprinzi, 2011). Okul ortamının, aile ve öğretmen desteğinin kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının gelişiminde kritik rol oynadığı belirtilmiştir. Bu kapsamda, beden eğitimi

derslerinin içerik ve uygulamalarının cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurarak şekillendirilmesi, her iki cinsiyetin de fiziksel uygunluk bilgisi ve davranışlarını olumlu yönde geliştirebilir (Chen ve Ennis, 2004; Doğan, 2011).

Sonuçta, bu çalışmanın bulguları ve ilgili literatür, kız öğrencilerin özellikle egzersiz davranışı değişiminde belirli aşamalarda daha yüksek fiziksel uygunluk bilgi düzeyine sahip olduğunu, bu farklılığın hem bireysel motivasyon hem de sosyal ve okul çevresinin etkileriyle açıklanabileceğini ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda, cinsiyetler arası bu farklılıkların nedenlerine odaklanarak, özellikle erkek öğrencilerin fiziksel aktivite davranışlarını artırmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesi önerilmektedir.

Araştırma Sorusu 8: Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) sınıflara göre farklılık göstermekte midir?

Araştırma bulguları, öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının (EDDB) sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Özellikle 12. sınıf öğrencilerinin daha yüksek oranda “eğilim öncesi” basamağında yer aldığı; buna karşın 9. ve 11. sınıf öğrencilerinin “hazırlık” ve “hareket” basamaklarında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum, sınıf düzeyinin öğrencilerin egzersiz davranışlarını etkilemede önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Cengiz ve Tilmaç (2018) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da, 12. sınıf öğrencilerinin egzersiz davranışı açısından daha geride olduğu ve davranış değişiminde zorlandıkları rapor edilmiştir. Bu bulgu, sınav stresi, akademik baskı ve zaman yönetimi gibi etkenlerin fiziksel aktiviteyi ikinci plana itmesiyle açıklanabilir. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle birlikte fiziksel aktivitenin azaldığını belirten Strong vd., (2005), okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının bu azalmayı dengeleyici bir rol oynayabileceğine dikkat çekmiştir. Ancak 12. sınıfta akademik başarıya odaklanan yapı, öğrencilerin hareket etme fırsatlarını sınırlandırabilmektedir. Bu noktada Whitehead (2010)’un fiziksel okuryazarlık kavramı üzerinden yaptığı açıklamalar dikkate değerdir; çünkü fiziksel okuryazarlık düzeyi gelişmiş bireyler, yaşamın farklı evrelerinde fiziksel aktiviteye yönelme konusunda daha kararlı davranabilmektedir. Diğer taraftan, 9. ve 11. sınıflarda gözlenen “hazırlık” ve “hareket” düzeylerindeki artış, öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha fazla katıldıklarını ve bu davranışı sürdürmeye daha istekli olduklarını

göstermektedir. Bailey (2006), fiziksel eğitimin öğrencilerin sadece fiziksel değil, bilişsel ve sosyal gelişimine de katkı sunduğunu vurgularken, Sallis ve Patrick (1994) ise ergenlik döneminde geliştirilen egzersiz alışkanlıklarının kalıcı olabilmesi için destekleyici çevresel ve okul politikalarının önemine dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak, bu bulgular hem ulusal hem de uluslararası literatürle tutarlıdır ve sınıf düzeyine göre farklılaşan fiziksel aktivite eğilimlerinin, erken müdahale ve yapılandırılmış programlarla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle 12. sınıf öğrencilerine yönelik uygulamaların, motivasyonel destek ve zaman yönetimi stratejileri ile güçlendirilmesi önerilmektedir.

Araştırma Sorusu 9: Devlet Lisesi ve Özel lise öğrencilerinde egzersiz davranışı değişim basamakları (EDDB) okul türlerine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırma bulguları, egzersiz davranışı değişim basamaklarının (EDDB) okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Devlet Lisesi öğrencilerinin egzersiz davranışının erken aşamalarda (eğilim öncesi, eğilim) yoğunlaşması, Özel Lise öğrencilerinin ise devamlılık aşamasında daha fazla yer alması, okul ortamının fiziksel aktivite davranışlarının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuç, Prochaska ve DiClemente'nin (1983) davranış değişim modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarında okulun sunduğu olanaklar ve desteklerin motivasyon düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Marcus, Rakowski ve Rossi'nin (1992) motivasyonel hazırbulunuşluk kuramı da, fiziksel aktiviteye katılımın bireysel motivasyon ve karar verme süreçleriyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Okul ortamının fiziksel aktiviteye katkısı literatürde geniş yer tutmakta olup, Sallis vd. (1991) okulun kamu sağlığı açısından fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinde merkezi bir rolü olduğunu belirtmiştir. Fairclough ve Stratton'un (2005) çalışmaları da beden eğitiminin gençlerin fiziksel aktivite seviyelerine pozitif katkı sağladığını desteklemektedir. Buna ek olarak, Dobbins vd. (2013) sistematik derlemesinde, okul tabanlı fiziksel aktivite programlarının çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerini artırdığı kanıtlanmıştır.

Devlet liselerindeki sınırlı fiziksel aktivite imkânları ve kaynak yetersizliği, öğrencilerin egzersiz davranış değişiminde erken aşamalarda kalmalarına yol açarken, özel okullarda sunulan geniş kapsamlı fiziksel aktivite programları ve destekleyici ortam, öğrencilerin egzersiz alışkanlıklarını sürdürülebilir kılmaktadır (Özdeş ve Serbes, 2024). Ayrıca, Faigenbaum ve Myer (2010) çocuklar ve ergenler için direnç antrenmanının faydalarını ve uygunluk rehberlerini aktararak, fiziksel aktivitenin gelişimsel açıdan önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Son olarak, Wechsler vd. (2000) okul çevresinin sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesinde kritik bir ortam olduğunu belirtmiş, okul politikaları ve destekleyici uygulamaların öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, devlet liselerinde fiziksel aktiviteye erişimin artırılması ve programların çeşitlendirilmesi, öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında ilerlemelerine önemli katkılar sağlayabilir.

5.2. Sonuç

- Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri: Araştırma bulguları, okul türünün fiziksel uygunluk bilgi düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Devlet lisesi öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri, özel lise öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranış değişim basamakları: Egzersiz davranış değişim basamakları açısından, özel lise öğrencilerinin devlet lise öğrencilerine göre daha ileri aşamalarda olduğu belirlenmiştir.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı: Cinsiyet değişkeni açısından, erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri kadın öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

- Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılığı: Sınıf düzeyine göre yapılan analizler sonucunda, bazı sınıflarda fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin okul türüne göre farklılığı: Okul türüne göre fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde anlamlı farklar bulunmuş; devlet lise öğrencilerinin bilgi düzeyi, özel lise öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olmuştur.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin lise türüne göre farklılığı: Lise türüne göre yapılan karşılaştırmalarda, fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının cinsiyete göre farklılığı: Cinsiyete göre yapılan analizlerde, kadın öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamaklarında erkek öğrencilere göre daha ileri seviyelerde olduğu saptanmıştır.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının sınıf düzeyine göre farklılığı: Sınıf düzeyine göre egzersiz davranışı değişim basamaklarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.
- Devlet ve özel lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının okul türüne göre farklılığı: Okul türüne göre egzersiz davranışı değişim basamaklarında anlamlı farklılıklar belirlenmiş; özel lise öğrencilerinin, devlet lise öğrencilerine kıyasla daha ileri aşamalarda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Bu çalışma, lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve egzersiz davranışları hakkında önemli bulgular ortaya koymuştur. Ancak, elde edilen sonuçlar bazı sınırlamalarla birlikte değerlendirilmelidir. Bu nedenle, araştırma bulgularına dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır:

- **Fiziksel Eğitim Programlarının Güçlendirilmesi:** Okul türü ve sınıf düzeyine göre fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinde farklılıklar gözlemlendiğinden, orta öğretimde beden eğitimi derslerinin amaçları doğrultusunda, özellikle devlet okullarında uygulamalı ve teoriyle bütünleşik fiziksel eğitim programlarının güçlendirilmesi önerilmektedir (Koca, 2018; Yıldırım ve Yetim, 1996).
- **Cinsiyete Duyarlı Eğitim:** Cinsiyetin fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve egzersiz davranışları üzerindeki etkisi dikkate alınarak, erkek ve kız öğrenciler için farklı stratejiler geliştirilmelidir. Kadın öğrencilerin egzersiz davranışlarını artırmak amacıyla toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı, teşvik edici ve motive edici programlar oluşturulması önemlidir (Bağcı ve Yücelkan, 2022; Öztürk ve Koca, 2018).
- **Farklı Yaş Grupları Üzerine Çalışmalar:** Bu çalışma yalnızca lise öğrencilerini kapsadığından, ileride farklı yaş gruplarını da içeren araştırmalar yapılması önerilmektedir. 9-10 yaş çocukların fiziksel özellikleri ve performans profilleri gibi konularda daha ayrıntılı çalışmalar yapılabilir (Güçlüöver vd., 2019).
- **Özel Okullar ve Devlet Okulları Arasındaki Farklar:** Özel okullarda egzersiz davranışı daha yüksek bulunmuştur. Devlet okullarında benzer sonuçlara ulaşabilmek için, özel okullarda uygulanan etkili eğitim modellerinin ve kaynakların adaptasyonu gerekmektedir (Çelik vd., 2018; Karaca ve Balcı, 2011).

- Fiziksel Uygunluk ve Sağlık Bilincinin Artırılması: Öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerini artırmak için Eurofit ve FitnessGram gibi test bataryalarının uygulanması, motivasyonun artırılması ve sağlıklı yaşam bilincinin geliştirilmesi gerekmektedir (Çam, 1990; Erol, 2011).
- Uzun Vadeli Takip Çalışmaları: Fiziksel uygunluk ve egzersiz davranışlarının zaman içinde değişebileceği göz önünde bulundurularak, uzun vadeli takip ve müdahale çalışmaları yapılmalıdır. Bu, egzersiz alışkanlıklarının sürdürülebilirliği ve spor yönetimi alanındaki sorunların çözümü açısından önemlidir (Özen vd., 2012; Yılmaz, 2023).

Beden Eğitimi Öğretmenlerine yönelik önerilerimiz;

Beden eğitimi derslerinde, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerine dayalı etkinliklere öncelik verilmelidir. Öğrencilerin bu bileşenlere ilişkin bilgi düzeyleri, uygun ölçme araçlarıyla düzenli olarak izlenmeli ve öğretim süreci elde edilen veriler doğrultusunda planlanmalıdır (Altınkök, 2022; Asma, 2016).

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarını dikkate alarak bireyselleştirilmiş öğretim stratejileri geliştirmelidir. Özellikle eğilim, hazırlık ve hareket basamaklarında yer alan öğrencilere yönelik katılımı artırıcı yaklaşımlar uygulanmalı; motivasyonel destek ön planda tutulmalıdır (Güler, 2006; Ünlü, 2008).

Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanan beden eğitimi ve spor dersi öğretim programları doğrultusunda, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk konularının güncel öğretim hedefleriyle uyumlu biçimde ders içeriğine entegre edilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda öğretmenlerin programın amaçlarına uygun yöntem ve teknikleri benimsemeleri önem taşımaktadır (Güllü ve Güçlü, 2009; Öncü ve Cihan, 2012).

Beden eğitimi derslerinde öğrenci merkezli, işbirlikli ve oyun temelli öğrenme yaklaşımlarının benimsenmesi, öğrencilerin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini artırmakta ve egzersiz davranışlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Etkileşimli öğretim

yöntemlerinin, özellikle farklı kültürel arka plana sahip öğrenciler için kapsayıcı bir öğrenme ortamı sağladığı görülmektedir (Çubuk, 2020). Ayrıca, beden eğitimi öğretiminde yeni nesil teknolojilerin ve öğretim stillerinin (örneğin Mosston ve Ashworth yelpazesi) etkin biçimde kullanımı, öğrencilerin derse katılımını artırarak öğrenme süreçlerini desteklemektedir (Erzeybek ve Erzeybek, 2024; Karatut, 2023).

KAYNAKÇA

- Altınkök, M. (Ed.). (2022). *Spor Bilimlerinde Uluslararası Araştırmalar*. Eēitim Yayınevi: Konya.
- Aracı, H. (2004). * ēretmenler ve  ērenciler İçin Okullarda Beden Eēitimi*. Baēıran Yayınevi: Ankara.
- Asma, M. (2016). Voleybol Alan Bilgisi Eēitiminin Ortaokul Beden Eēitimi  ēretmenlerinin Pedagojik Alan Bilgisi ve  ērenci  ērenmesi  zerine Etkilerinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eēitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baēcı, İ., ve Y celkan, C. (2022). “Beden eēitimi ve sporda toplumsal cinsiyet eēitliēi”. *Beēeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*. 6(2), 123-133.
- Bailey, R. (2006). “Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes”. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Başaran, İ. E. (1974). *Eēitim Psikolojisi*. Yargıoēlu Matbaası: Ankara.
- Başaran, M. (1992). *Oyunlarla Spora Hazırlık*. MEB Yayınları: Ankara.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi: Sporsal Kuram Dizisi*. Baēırgan Yayınevi: Ankara.
- Bařoēlu, B. (1995). Ankara İli Devlet Liselerinde Görev Yapan Beden Eēitimi ve Spor  ēretmenlerinin Mesleki Sorunları  zerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Saēlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beets, M. W., ve Pitetti, K. H. (2006). “Contribution of physical education and sport to health-related fitness in high school students”. *Journal of School Health*, 75(1), 25–30. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00006.x>
- Biddle, S. J. H., ve Asare, M. (2011). “Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews”. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 886–895. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.588958>

- Bilge, N. (1988). *Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. Kültür Bakanlığı Yayınları: Ankara.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., ve Barlow, C. E. (1989). “Physical activity, physical fitness, and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women”. *JAMA*, 262(17), 2395–2401. <https://doi.org/10.1001/jama.1989.03430170057028>
- Bouchard, C., Blair, S. N., ve Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics: USA.
- Bucher, A.C. (1983). *Foundations Of Physical Education and Sport*. The C.V. Mosby Company: Usa.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayınları: Ankara.
- Castelli, D. M., ve Valley, J. A. (2007). “The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 358. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.4.358>
- Castelli, D., ve Williams, L. (2007). “Health-related fitness and physical education teachers’ content knowledge”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(1), 3–19. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.1.3>
- Cengiz, C. (2007). *Physical Activity And Exercise Stages Of Change Levels Of Middle East Technical University Students*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cengiz, C., Aşçı, F. H., ve İnce, M. L. (2010). “Exercise stages of change questionnaire: Its reliability and validity”. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2(1), 32–37.
- Cengiz, C., Serbes, Ş., ve Özdeş, N. (2018). “Lise öğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgi testinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması”. *Eğitim Araştırmaları Birliği 10. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 27–30 Nisan 2018, Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.

- Cengiz, C., ve Ateş, B. (2022). “Covid-19 pandemi sürecinde çocuk ve ergenlerde sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk”. *Turkish Studies – Social Sciences and Health*. <https://doi.org/10.47423/TSSSH.2022.12345>
- Cengiz, C., ve Gültekin, K. (2014). “Psychometric findings of high school students’ physical activity exercise stages of change questionnaire”. In *Proceedings of the 13th International Sport Sciences Congress* (p. 477).
- Cengiz, C., ve İnce, M. L. (2014). “Impact of social-ecological intervention on physical activity knowledge level and behaviours of students in rural areas”. *Journal of Physical Activity*, 11, 1565–1572.
- Cengiz, C., ve Tilmaç, K. (2018). “High school students’ exercise-related stages of change and physical activity self-efficacy”. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(73), 59–76. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.73.4>
- Charles, C. M. (2023). *Öğretmenler için Piaget ilkeleri*. (G. Ülgen, Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Chen, A., ve Ennis, C. D. (2004). “Goals, interests, and learning in physical education”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 321–337.
- Chinn, S., ve Rona, R. (2001). “Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross-sectional studies of British children”. *British Medical Journal*, 17, 24–26.
- Coe, D. D., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., ve Malina, R. M. (2012). “Health-related fitness and academic performance in middle school students”. *The Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 52(6), 654–660.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates: New Jersey.
- Corbin, C. B. (1987). “Youth fitness, exercise and health: There is much to be done”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 308–314.
- Corbin, C. B., LeMasurier, G. C., ve Lambdin, D. D. (2018). *Fitness For Life: Middle School*. Human Kinetics: USA.

- Corbin, C. B., ve Pangrazi, R. P. (1993). “The health benefits of physical activity”. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1(1), 1–7.
- Corbin, C. B., ve Welk, G. J. (2012). *Concepts Of Physical Fitness: Active Lifestyle For Wellness*. McGraw-Hill Education: Usa.
- Corbin, C., ve Lindsey, R. (1990). *Concepts Of Physical Fitness* (7th ed.). Wm. C. Brown: Usa.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). “Does being human matter? On some interpretive problems of comparative ludology”. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(1), 160–160.
- Çam, İ. (1990). Sporda Bir Olgu Olarak Motivasyon ve Motivasyonun Sportif Performans Üzerine Etkileri: 1989–1990 Türkiye Deplasmanlı Hentbol Bayanlar Liginde Oynayan Takımlar Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Can Ofset Yayıncılık: İstanbul.
- Çelik, K., Karagün, E., ve Ekiz, Z. (2018). “Özel ve devlet okullarında okuyan lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumları”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 83-91.
- Çimen, M., ve Alp, M. (2023). “Ortaokul öğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1096-1110.
- Çubuk, E. (2020). Kültürel Farklılığı Olan Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinde İşbirlikli Öğretim Modeli Uygulaması Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dauer, V. P., ve Pangrazi, R. P. (1989). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. Macmillan: USA.

- Dawson, K., Hamlin, M., Ross, J., ve Duffy, D. (2001). "Trends in the health-related physical fitness of 10–14 year-old New Zealand children". *Journal of Physical Education New Zealand*, 34, 26–39.
- Demirel, Ö. (1987). *Eğitim Terimleri*. Şafak Matbaası: Bursa.
- Dionne, I., Aimeras, N., ve Bouchard, C. (2000). "The association between vigorous physical activities and fat deposition in male adolescents". *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 392–397.
- Dishman, R. K. (1994). *Advances In Exercise Adherence*. Human Kinetics: Usa.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., ve LaRocca, R. L. (2013). "School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18". *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Doğan, N. (2011). Niğde İlinde Bulunan Farklı Statüdeki Liselerde Eğitim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Ebem, Z. (2007). Health Promoting Behaviors And Exercise Stages Of Change Levels Of Students At Transition To University. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., ve Payne, W. R. (2013). "A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Erol, K. (2011). Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Düzeyini Belirlemede Kullanılan Eurofit ve Fitnessgram Test Bataryalarının Türk Çocuklarında Uygulanması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi.

- Erzeybek, M. S., ve Erzeybek, Z. B. (2024). “Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni nesil teknolojiler”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–68.
- Fahrenwald, N. L., ve Walker, S. N. (2003). “Application of the transtheoretical model of behavior change to the physical activity behavior of WIC mothers”. *Public Health Nursing*, 20(4), 307–321.
- Faigenbaum, A. D., ve Myer, G. D. (2010). “Resistance training for children and adolescents: Benefits and guidelines”. *Current Sports Medicine Reports*, 9(3), 161–168. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181de1214>
- Fairclough, S. J., ve Stratton, G. (2005). “Physical education makes you fit and healthy’: Physical education’s contribution to young people’s physical activity levels”. *Health Education Research*, 20(1), 14–23.
- Ferkel, R. C., Judge, L. W., Stodden, D. F., Griffin, K., ve Hommon, D. (2015). “Relationship between health-related fitness knowledge and physical fitness”. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 76–82.
- Ferkel, R. C., Judge, L. W., Stodden, D. F., ve Griffin, K. (2014). “Importance of health-related fitness knowledge to increasing physical activity and physical fitness”. *The Physical Educator*, 71(2), 218–233.
- Gallahue, D. I. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. John Wiley and Sons.: New York.
- Glantz, K., Lewis, F. M., ve Rimer, B. K. (1997). *Health Behavior And Health Education: Theory, Research, And Practice*. Jossey-Bass: Usa.
- Gordon, L. P., Nelson, M. C., ve Popkin, B. M. (2004). “Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: Adolescence to adulthood”. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277–283. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.07.006>
- Gutin, B., Manos, T., ve Strong, W. (1992). “Defining health and fitness: First step toward establishing children’s fitness standards”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(2), 128–132.

- Güçlüöver, A., Şahin, İ. N., ve Güllü, M. (2019). “Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 9-10 yaş çocukların bazı fiziksel özellikleri ve performans profillerinin incelenmesi: Kırıkkale örneği”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 199-210.
- Güler, E. D. (2006). Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gülhan, Y. E., ve Akpınar, S. (2021). “Covid-19 salgını sürecinde 10–14 yaş aralığındaki çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi”. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 365-383. <https://doi.org/10.25307/jssr.971641>
- Güllü, M., ve Güçlü, M. (2009). “Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 10–20.
- Güven, N. (1979). Süt çocuğunda motor gelişim. In Ş. Bilir (Ed.), *Çocuk gelişimi ve eğitimi el kitabı* (pp. 203–220). Hacettepe Üniversitesi Yayınları: Ankara.
- Hager, R. L. (2006). “Television viewing and physical activity in children”. *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 656–661.
- Hannon, J. C., Hatton, J. D., ve Holt, B. J. (2008). “Personalized system of instruction model: Teaching health-related fitness content in high school physical education”. *Journal of Curriculum and Instruction*, 2(2), 20–33.
- Harrison, J., ve Blakemore, C. (1992). *Instructional Strategies For Secondary School Physical Education*. Brown: USA.
- Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC). (1985). *Guidelines for school and community health programs*.
- İnce, M. L., ve Hünük, D. (2013). “Deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk bilgi düzeyleri ve bilgi içselleştirme süreçleri”. *Eğitim ve Bilim*, 38(168), 304–317.

- Janssen, I., ve LeBlanc, A. G. (2010). “Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth”. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Javett, E., Bain, L., ve Ennis, C. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education* Brown: USA.
- Kafalı, N. (2009). Transteoretik Modele Göre Adölesanların Egzersiz Davranışları. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaca, B., ve Balcı, V. (2011). “İlköğretim ve ortaöğretim beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini üzerine ampirik bir çalışma: Ankara’daki Devlet okulları ile özel okullar karşılaştırması”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 33-40.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Karatut, A. (2023). “Beden Eğitiminde Kullanılan Öğretim Stilleri: Mosston ve Ashworth Yelpazesi”. - Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (eds.). içinde *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar II*. (s.112-130). Özgür Yayınları: Gaziantep.
- Keating, X. D., Chen, L., Guan, J., Harrison, L., ve Dauenhauer, B. (2009). “Urban minority ninth grade students’ health related fitness knowledge”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 747–755.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., ve Bridges, D. M. (2005). “A meta-analysis of college students’ physical activity behaviors”. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–126.
- Keating, X. D., Harrison, L., Chen, L., Xiang, P., Lambdin, D., Dauenhauer, B., Rotich, W., ve Piñero, J. C. (2009). “An analysis of research on student health-related fitness knowledge in K–16 physical education programs”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28, 333–349.
- Keating, X. D., Piñero, J. C., Centeio, E., Harrison, L., Ramirez, T., ve Chen, L. (2010). “Health-related fitness knowledge and its relation to student physical activity patterns at a large U.S. university”. *ICHPER-SD Journal of Research*, 5(2), 3–9.

- Keefe, B. T. O., MacDonncha, C., Ng, K., ve Donnelly, E. (2020). “Health-related fitness monitoring practices in secondary school based physical education program”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 59–68.
- Koca, C. (2018). Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği haritalama ve izleme çalışması. *Erişim Tarihi*: 24.05.2025, <https://www.ceidizleme.org/medya/dosya/80.pdf>
- Köknel, Ö. (1999). *Ergenlik Dönemi*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Kullina, P. H. (2004). “Physical activity and health-related fitness knowledge: How much 1–6 grade students know”. *International Journal of Physical Education*, 41(3), 111–121.
- Kuru, E. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme*. 1. Akşam Sanat Okulu Matbaası: Ankara.
- Küçükahmet, L. (2000). “Bir meslek olarak öğretmenlik”. L. Küçükahmet (Ed.), içinde *Öğretmenlik mesleğine giriş* (s. 15). Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Loviani, S. D., Saputra, Y. M., Kusmaedi, N., Ray, H. R. D., ve Nur, L. (2021). “Effects of health-related fitness model to improve physical fitness and physical activity in vocational high school students”. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 654–660.
- Malm, C., Jakobsson, J., ve Isaksson, A. (2019). “Physical activity and sports—Real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden”. *Intersection of Sport, Physical Activity and Human Health*, 7(5), 127.
- Marcus, B. H., Rakowski, W., ve Rossi, J. S. (1992). “Assessing motivational readiness and decision making for exercise”. *Health Psychology*, 11(4), 257–261.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S., ve Abrams, D. B. (1992). “The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample”. *Health Psychology*, 11, 386–395.
- Marcus, B. H., ve Forsyth, L. H. (2003). *Motivating People To Be Physically Active*. Human Kinetics: USA.

- Marcus, B. H., ve Lewis, B. A. (2003). “Physical activity and the stages of motivational readiness for change model”. *Research Digest, President’s Council on Physical Fitness and Sports*, 4(1), 1–8.
- Marilyn, F., ve Shelly, M. (2003). “Diet and exercise in low-income culturally diverse middle school”. *Public Health Nursing*, 20(5), 361–368.
- McConnell, K., Corbin, C. B., ve Dale, D. (2005). *Fitness For Life: Activity And Vocabulary Cards*. Human Kinetics: USA.
- McConnell, K., Corbin, C. B., ve Dale, D. (2005). *Fitness For Life: Wraparound Teacher Education And Resource Kit*. Human Kinetics: USA.
- McGinnis, M., Kanner, L., ve DeGraw, C. (1991). “Physical education’s role in achieving national health objectives”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 138–142.
- Medwell, P. R., Grimshaw, P. N., Robertson, W. S., ve Kelso, R. M. (2012). “Developing sport engineering education in Australia”. *Procedia Engineering*, 34, 260–265.
- MEGEP. (2013). Çocuk gelişimi ve eğitimi: duyuşsal gelişim. Erişim Tarihi: 02.06.2025, http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Duygusal%20Gelişim.pdf
- MEGEP. (2014). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: Bilişsel Gelişim. Erişim Tarihi: 02.06.2025, http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Bilişsel%20Gelişim.pdf
- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F., ve Kirazcı, H. (2010). “Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi”. *Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(2), 49–59.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2007). *İlköğretim Beden Eğitimi (1–8. Sınıflar) Öğretmen Kılavuz Kitabı*. Devlet Kitapları Müdürlüğü: Ankara.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (1–8. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü: Ankara.

- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5–8. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü: Ankara.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5–8. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü: Ankara.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Lise 9–12. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü: Ankara.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaöğretim 9–12. Sınıflar)*. Devlet Kitapları Müdürlüğü: Ankara.
- Mokgothu, C. Z. (2007). Effects Of Physical Fitness On Attention, Memory And Decision Making İn Children. Master’s Thesis. University Of Pittsburgh: Ankara.
- NASPE. (2004). *Moving Into The Future: National Standards For Physical Education*. McGraw-Hill Higher Education: USA.
- Öncü, E., ve Cihan, H. (2012). “Sınıf öğretmeni adayları için beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin geliştirilmesi”. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 169–179.
- Özdeş, N. (2018). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Özdeş, N., ve Serbes, Ş. (2024). “Lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi”. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*. <https://dergipark.org.tr>
- Özen, G., Koçak, F., Boran, F., Sunay, H., ve Candan, E. (2012). “Türk spor yönetimindeki mevcut sorunlara ilişkin akademisyenlerin görüşlerinin değerlendirilmesi”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 107-116
- Özer, D. S., ve Özer, M. K. (2000). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Kazancı Kitap: İstanbul.
- Özer D.S., Özer M.K. (2002) *Çocuklarda Motor Gelişim*. Geliştirilmiş 2. Baskı. Nobel Yayınevi, Ankara.

- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Öztürk, P., ve Koca, C. (2018). “Uluslararası politika belgeleri kapsamında spor ve toplumsal cinsiyet politikaları”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 115–130
- Pangrazi, R. P., VE Dauer, V. P. (1992). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. Macmillan Publishing Company: USA.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., ve Wilson, R. (2020). “Covid-19 networks and sport”. *Managing Sport and Leisure*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1841449>
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., ve Young, J. C. (2006). “Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools”. *Circulation*, 114(11), 1214–1224.
- Placek, J. H., Griffin, L. L., Dodds, P., Raymond, C., Tremino, F., ve James, A. (2001). “Middle school students’ conceptions of fitness: The long road to a healthy lifestyle”. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 314–323.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., et al. (2016). “Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth”. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197–239.
- Prochaska, J. O., ve DiClemente, C. C. (1983). “Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., ve Norcross, J. C. (1994). *Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*. William Morrow.
- Riebe, D., Blissmer, B., Greene, G., Caldwell, M., Ruggiero, L., Stillwell, K. M., ve Nigg, C. R. (2005). “Long-term maintenance of exercise and healthy eating behaviors in overweight adults”. *Preventive Medicine*, 40(6), 769–778. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.09.005>

- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., ve Nader, P. R. (1987). "The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors". *Preventive Medicine*, 16(6), 825–836.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., ve Taylor, W. C. (2000). "A review of correlates of physical activity of children and adolescents". *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975.
- Sallis, J. F., ve McKenzie, T. L. (1991). "Physical education's role in public health". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124–137.
- Sallis, J. F., ve Patrick, K. (1994). "Physical activity guidelines for adolescents: Consensus and controversy". *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 302–314.
- Santrock, J. W. (2003). *Children*. McGraw-Hill: USA.
- Sarkin, A. J., Johnson, S. S., ve Prochaska, J. O. (2001). "Applying the transtheoretical model to regular moderate exercise in an overweight population: Validation of a stage of change". *Preventive Medicine*, 33(4), 462–469.
- Schumann, A., Nigg, C. R., Rossi, J. S., Jordan, P. J., Norman, G. J., Garber, C. E., Riebe, D., ve Benisovich, S. V. (2002). "Construct validity of the stages of change of exercise adoption for different intensities of physical activity in four samples of differing age groups". *American Journal of Health Promotion*, 16(5), 280–287.
- Seaton, D. C., Clayton, I. A., ve Leabee, H. C. (1965). *Education Handbook*. Prentice-Hall: USA.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Gazi Kitabevi: Ankara.
- Serbes, Ş., Cengiz, C., Sivri, M., ve Filiz, T. (2013, December). Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi. 55. ICHPER-SD Dünya Kongresi, İstanbul, Türkiye.

- Serbes, Ş., Cengiz, C., Sivri, M., ve Filiz, T. (2017). "Health-related fitness knowledge of middle school students in public and private schools". *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1), 29–35.
- Spencer, L., Adams, T. B., Malone, S., Roy, L., ve Yost, E. (2006). "Applying the transtheoretical model to exercise: A systematic and comprehensive review of the literature". *Health Promotion Practice*, 7(4), 428–443.
- Stephoe, A., Kerry, S., ve Rink, E. (2001). "The impact of behavioral counseling on stage of change in fat intake, physical activity, and cigarette smoking in adults at increased risk of coronary heart disease". *American Journal of Public Health*, 91(2), 265–269.
- Stewart, S., ve Mitchell, M. (2003). "Instructional variables and student knowledge and conceptions of fitness education". *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(4), 533–551.
- Strand, B., Scantling, E., ve Johnson, M. (1998). "Guiding principles for implementing fitness education". *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(8), 35–40.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., ve Trudeau, F. (2005). "Evidence based physical activity for school-age youth". *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Şimşek, S. (1998). İlköğretim 8. Sınıf Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Psikomotor Gelişimine Katkısı Konusunda Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Öğrencilerin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011). *Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇB) Projesi Araştırma Raporu*. Sağlık Bakanlığı Yayınları: Ankara.

- Tabur, V. (2019). Lise Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Parametreleri İle Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tek, B. T. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Tılmaç, K. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Topkaya, İ. (2004). *Hareket, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Topkaya, İ. (2015). *Hareket, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme ve Öğretimin Temelleri*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Trost, S. G., ve Loprinzi, P. D. (2011). "Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A systematic review". *Journal of Behavioral Medicine*, 34(5), 387–398.
- Tüfekçioğlu, E. (2002). Okul Öncesi 4–6 Yaş Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge ve Çabukluk Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye Ulusal Hastalık Yüğü Çalışması. (2004). Ulusal hastalık yüğü ve maliyet etkinlik projesi raporu. RSHBM Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü: Ankara.
- Updyke, W. (1987). *The Trouble With Fitness. Paper Presented At The Midwest District Meeting Of The American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance*: Chicago.
- Ünlü, H. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yeterlikleri ve Sınıf Yönetimi Davranışları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Van Sluijs, E. M. F., Skidmore, P. M. L., Mwanza, K., Jones, A. P., Callaghan, A. M., Ekelund, U., Harrison, F., Harvey, I., Panter, J., Wareham, N.J., Cassidy, A. and Griffin, S.J. (2008). "Physical activity and dietary behaviour in population-based sample of British 10-year old children: The SPEEDY study (Sport, Physical Activity and Eating Behaviour: Environmental Determinants in Young People)". *BMC Public Health*, 8, 388.
- Vassiliki, D., Nikos, A., ve Christina, P. (2004). "Health-related fitness and nutritional practices: Can they be enhanced in upper elementary school students?" *Physical Educator*, 61(1), 35–44.
- Wankel, L. M., ve Berger, B. G. (1991). "The Personal and Social Benefits of Sport and Physical Activity". B. L. Driver, P.J. Brown, & G.L. Peterson (eds.) in *Benefits of Leisure*, 121-144.
- Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis, M., ve Collins, J. (2000). "Using the school environment to promote physical activity and healthy eating". *Preventive Medicine*, 31(2), 121–137.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy Throughout The Lifecourse*. Routledge: UK.
- Wilson, O. W. A., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., Millar, S. K., Ferkins, L., Hinckson, E., Hapeta, J., Sam, M., ve Richards, J. (2022). "The value of sport: Wellbeing benefits of sport participation during adolescence". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.
- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Erşim Tarihi: 24.05.2025, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Yalın, H. İ. (2002). *Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Yamaner, F. (2002). *Beden Eğitimi ve Spora Giriş*. Emek Matbaacılık ve Reklamcılık: Zonguldak.

- Yavuzer, H. (2003). *Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk Altı Yılı*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Yıldıran, İ., ve Yetim, A. (1996). “Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 36-43.
- Yılmaz, N. (2023). *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*. Duvar Yayınları: İzmir.
- Yüce, A., ve Sunay, H. (2013). “Türk sporuna ilişkin nicel gelişimin dönemsel olarak incelenmesi ve bazı ülkelerle karşılaştırılması”. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(2), 95–103.

EKLER
EK 1
ETİK KURUL ONAYI



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği



Sayı : E-84026528-050.01.04-2300264301
Konu : Başvuru İncelenmesi

30.10.2023

Sayın Prof. Dr. Cevdet CENGİZ

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2023-YÖNP-0728 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'nun almış olduğu 26.10.2023 tarih ve 13/51 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 51- Sorumlu yürütücülüğünü Prof. Dr. Cevdet CENGİZ'in yaptığı ve proje araştırmacısı Cemile ACİM tarafından gerçekleştirilen "Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanın, ilgili taahhüt edilen izinlerin alınması ve Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonuna sunulması koşulu ile Etik Komisyon ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

EK 2
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-12018877-604.01.02-99264647
Konu : Araştırma İzni

21/03/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2).
b) Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğünün 11.03.2024 tarihli ve 2400073619 sayılı yazısı.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cernile ACİM'in, "Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Müdürlüğümüz ilçelerine bağlı ekli listede belirtilen okullarda uygulama isteği ilgi (b) yazıda belirtilmektedir.

Söz konusu ölçüklerin uygulanmasının Müdürlüğümüz ilçelerine bağlı ekli listede belirtilen okullarda 2023-2024 eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumu yöneticilerinin uygun gördüğü şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olur'larınıza arz ederim.

**SAĞLIK İLİŞKİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİ TESTİ VE EGZERSİZ
DAVRANIŞLARI DEĞİŞİM BASAMAĞI ANKETİ**

- ### III

13. Soğuk, nemli cilt ve çok belirtileri _____ işaretleridir.

- a)Güneş/ısıca çarpmasının
- b)Sıcak halsizliğinin
- c)Soğuk ırmasının
- d)Ağrı kullanımına bağlı nedelezeninin

14. Hipodermi _____ kaynamaktadır.

- a)Soğuk havada yapılan egzersizden
- b)Sıcak havada yapılan egzersizden
- c)Terleme ile su kaytından
- d)Sıcak havada çok su içilmesinden

15. Sıcak havada egzersiz yaparken sıcak halsizliği ya da güneş/ısıca çarpmasından korunmak için _____.

- a)Isınma hareketlerini programımızdan çıkarmalıyız
- b)Hızlı bir şekilde egzersize başlamalıyız
- c)Daha fazla su içmeliyiz
- d)Kalp atım sayısını arttırmalıyız

16. Yülcük tımanıyon, kalp krizi, böbrek rahatsızlığı ve _____ için birincil risk faktörüdür.

- a)Grip b)Kolon kanseri c)Kireçlenme d)İnme

17. Son 20 yıldan beri ülkemizde ölümlerin başlıca nedeni _____ dir/dır.

- a)Kanser b)Kalp damar rahatsızlıkları
- c)Diyabet d)Bal problemleri

18. Çok fazla fiziksel egzersiz _____ dan kaynamaktadır.

- a)Hipokinetik durum b)Hipokinetik durum
- c)Anoreksiya nervosa d)Enfeksiyonlar

19. Ağrıa şinaplasti (alt bacak ağrısı) olmasına rağmen 5 mil kepan birisi _____ bir örneğidir.

- a)Atrooklerosis (damar sertliği) b)Aktivite nevrozu (stres kurgu)
- c)Osteoporoz (kemik erimesi) d)Hipertansiyon

20. Kemiklerin gürzeneldi (poröz) hale gelip sağlamlığına kaybetmeye başlama durumu _____ dir/dır.

- a)Vücut mekanlığı b)Obesite
- c)Atrooklerosis (damar sertliği) d) Osteoporoz (kemik erimesi)

21. Arterlerin iç duvarlarında maddelerin yerleşmesine _____ denir.

- a)Lordoz (belkemiği eğriliği)
- b)Atrooklerosis (damar sertliği)
- c)Kardiyovasküler restasitasyon (canlandırma)
- d)Kan pıhtılaşması

22. Felç _____ de hasara neden olur.

- a)Kalp b)Beyin c)Kalp ve beyin d)Botroklar

23. Aşağıdakilerden hangisi genellikle sırt (omurga) yaralanması ile sonuçlanır.

- a. Ağırılık kaldırırken döme hareketinden kaçınma
- b. Eğri bir pozisyonda oturmaktan kaçınmak
- c. Ağırılık kaldırırken kalpınızı ytkeskte tutmak
- d. Bir ağırılığı kaldırmaktansa omu çıkarmak ya da itmek

24. Ağrı ytk ilkesi _____ salama gelir.

- a. Çok sık ve çok fazla egzersiz yapmak skil karı dağıldır
- b. Yapılabileceğinden daha fazla egzersiz yapmak formumuzu arttırır
- c. Düzceeli egzersiz yapmayı azaltmak fiziksel uygunluğumuzu arttırır
- d. Çok fazla ağırılık kaldırmak zararlıdır.

25. Sizin fiziksel aktivitetelerinizin doğru dağılımı sizin _____ dir/dır.

- a. Hedef tavamızız(max yapmak istediklerimiz)
- b. Antreman eşijiniz
- c. Hedeflenen fiziksel uygunluk sınırmız
- d. Fitnessogram (sağlıklı fiziksel uygunluk standartları) sınırmız

26. Fiziksel uygunluğunuz için gerekli olan minimum etkinlik miktarı _____ dir/dır.

- a) Antreman eşijiniz b)Hedeflenen fiziksel uygunluk sınırmız
- c)Ozgünlük ilkesi d)Ytklenme ilkesi

27. Aşağıdakilerden hangisi aşgari fizikselformumuzu kda yapan faktörlerden birisidir?

- a)Olguuluk (fiziksel gelişim) b)Yaş
- c)Kalkım d)Boy

28. Yoğunluk _____ anlaşımla gelir.

- a. Bir insanın ne kadar sıklıkla egzersiz yaptığı
- b. Bir insanın ne kadar süre egzersiz yaptığı
- c. Bir insanın egzersiz yapmaktan ne kadar hoşlandığı
- d. Bir insanın ne kadar yoğun egzersiz yaptığı

29. Vücudunuz egzersiz yüküne uyum sağladığında _____ gerekir.

- a. Egzersiz yükünü biraz azaltmanız
- b. Egzersiz yükünü biraz artırmamız
- c. Yaptığınız egzersiz çeşidini değiştirmemiz
- d. Egzersiz yapmayı bırakmanız

30. Aıklık (çeviklik) egzersizinin _____ ilkesine göre kas gücü üzerine etkiyi yoktur.

- a) Devamlılık b) Aşırı yüklenme
- c) Özgünlük d) Fiziksel uygunluk

31. Kadınlar _____ haricinde diğer tüm fiziksel etkinliklerde erkeklerden daha düşük skorlar elde ederler.

- a) Esneme b) Kas dayanıklılığı
- c) Kas gücü d) Kardiyovasküler dayanıklılık

32. Aktif olan ve aktif olarak yaşamlarına devam eden insanlar _____ kullanırlar.

- a) Spor becerilerini b) Kendi kendini yönetme becerilerini
- c) Sigara d) Tüketici becerilerini

33. Vücut kitle endeksi _____ kullanılarak hesaplanır.

- a) Boy ve kemik genişliği b) Kilo ve bel genişliği
- c) Deri kırınım hesaplaması d) Boy ve kilo

34. Ulaşılan uzun süre alan hedeflere _____ denir.

- a) Kısa-süreli hedefler b) Uzun-süreli hedefler
- c) Orta-vadeli hedefler d) Hayatboyu hedefler

35. 5 ay içinde 25 mekiği tamamlanabilir hale gelme _____ bir örneğidir.

- a. Kısa-süreli fiziksel uygunluk hedefinin
- b. Uzun-süreli fiziksel aktivite hedefinin
- c. Uzun -süreli fiziksel uygunluk hedefinin
- d. Kısa- süreli fiziksel aktivite hedefinin

36. Aktif olmak isteyen birisi kendisine "haftada 3 defa 20 dakika yürütme" gibi hedefler koyar. Bu _____ örneği olabilir.

- a. Kısa-süreli fiziksel uygunluk hedefinin
- b. Uzun-süreli fiziksel aktivite hedefinin
- c. Uzun -süreli fiziksel uygunluk hedefinin
- d. Kısa- süreli fiziksel aktivite hedefinin

37. Kısa süreli fiziksel uygunluk hedeflerine ulaşmanın en iyi yolu _____ dir.

- a. Lüks ekipmanlar satın almak
- b. Düzenli aktivite yapmak
- c. Uzun süreli zor hedefler koymak
- d. Mücadele için satın almak

38. Etkili hedefler _____

a) Çok genel ve belirsizdir b) Çok zor ve ulaşılmasıdır

c) Gerçekçi ve spesifik d) Arkadaşlarınız hedeflerinin aynıdır.

39. Orta düzeyde fiziksel aktivite _____ gerektirir.

- a. Dinlenmeden 1-2 kat daha fazla enerji
- b. Dinlenmeden 4-7 kat daha fazla enerji
- c. Dinlenmeden 9-13 kat daha fazla enerji
- d. Dinlenmeden 15-20 kat daha fazla enerji

40. 18 yaşını geçmiş kişiler için en popüler aktivite _____ dir.

a) Futbol b) Bisiklet c) Yürüşme d) Yürütme

41. Uzmanlar orta düzeyde bir aktiviteyi _____ eder halinde yapmanızı önerir.

- a. Bir defada en az 30 dakika
- b. Bir defada en az 10 dakika
- c. Bir defada en az 2 dakika
- d. Ne kadar yaptığınızın önemi yoktur

42. Her gün yeteri kadar orta düzeyde fiziksel aktivite için günde en az _____ kalori yakman gerekir.

a) 100 b) 200 c) 500 d) 700

43. Sağlık ve uzunluğunuza en iyi fayda sağlamak için bir haftada _____ kalori yakmayı denemelisiniz.

a) 2000-3500 b) 5000-7500 c) 10000-11000 d) 12000-15000

44. Kardiyovasküler sistem _____ den oluşur.

- a. Kalp, akciğerler, kemikler ve kaslar
- b. Kalp, kan ve kan damarları
- c. Beyin, kalp ve akciğerler
- d. Kalp, kaslar, kan ve kan damarları

45. Kardiyovasküler fiziksel uygunluk için, orta düzeyden kuvvetli egzersize geçiş nabzının _____ seviyesine çıkarılmalıdır.

- a. Normalin üstüne
- b. Haftada bir
- c. Hedeflenen fiziksel uygunluk sınırı
- d. Yüksek performans sınır

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI

Düzensiz egzersiz fiziksel uygunluğu artırmak için yapılan planlı bir fiziksel faaliyettir (Örneğin; tempolu yürüyüş, aerobik, jogging, bisiklet, yamaç, k-trek vb.). Bu tür bir faaliyet bir seferde 20-60 dakika süreyle haftada 3- 5 kez yapılmalıdır. Egzersizin etkili olması için acı verici olması zorunlu değildir ancak solunum hızı artışı ve bir terleme olacak düzeyde yapılmalıdır.

Bu tanımlamaya göre düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz? (Sadece bir seçeneği işaretleyiniz)

- ☐ Evet, 6 aydan fazla bir süredir yapıyorum.
- ☐ Evet, 6 aydan az bir süredir yapıyorum.
- ☐ Hayır, ama önümüzdeki 30 gün içinde yapmak niyetindeyim.
- ☐ Hayır, ama önümüzdeki 6 ay içinde yapmak niyetindeyim.
- ☐ Hayır ve önümüzdeki 6 ay içinde yapmaya niyetim yok.

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet	Sınıf		Yaşınız:
Erkek ☐	9.sınıf ☐	10.sınıf ☐	Kilonuz:
Kadın ☐	11.sınıf ☐	12.sınıf ☐	Boyunuz:
Okul Türünüz: Devlet Okulu ☐ Özel Okul ☐			
☐ Fen Lisesi		☐ Anadolu Lisesi	
☐ Meslek/Anadolu Meslek Lisesi		☐ Sosyal Bilimler Lisesi	

Anneniz			Babanız		
☐ Çalışıyor	☐ Çalışmıyor		☐ Çalışıyor	☐ Çalışmıyor	
Eğitim düzeyi	☐ İlkokul	Eğitim düzeyi	☐ İlkokul		
	☐ Ortaokul		☐ Ortaokul		
	☐ Lise		☐ Lise		
	☐ Üniversite		☐ Üniversite		
	☐ Y. Lisans		☐ Y. Lisans		
	☐ Doktora		☐ Doktora		

EK 4

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ SAVUNMA ÖNCESİ TEZ İNCELEME FORMU

Öğrencinin Adı Soyadı: Cemile ACİM

Anabilim/Anasanat Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Adı (Türkçe): Devlet Ve Özel Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyleri İle Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarının İncelenmesi

Tez Adı (İngilizce): Examination Of Physical Fitness Knowledge And The Stages Of Exercise Behavior Change Among Public And Private High School Students

<u>MADDELER</u>	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
	LEE Tez Şablonu ve Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırlanmıştır.	LEE Tez Şablonu ve Tez Yazım Kılavuzu'na uygunluğu kontrol edilmiştir.
Dış Kapak, Boş Sayfa ve İç Kapak Sayfası Düzeni	☐	☐
Jüri Onay ve Etik Beyan Sayfaları	☐	☐
Önsöz / Teşekkür Sayfası	☐	☐
Özet ve Abstract Sayfaları	☐	☐
İçindekiler Sayfası	☐	☐
Simgeler ve Kısaltmalar Sayfası	☐	☐
Tablolar Dizini, Şekiller Dizini ve Gerekli Diğer Dizinler	☐	☐
Bölümlerin Düzeni	☐	☐
Başlık Sistemi	☐	☐
Ana Başlıkların Düzeni	☐	☐
Alt Başlıkların Düzeni	☐	☐
Paragrafların Düzeni ve Satır Aralıkları	☐	☐
Sayfa Düzeni, Yazı Tipi ve Yazı Boyutu	☐	☐
Sayfa Numaraları	☐	☐
Tabloların ve Tablo Bilgilerinin Yerleştirilmesi ve Biçimi	☐	☐
Şekillerin ve Şekil Bilgilerinin	☐	☐

Yerleştirilmesi ve Biçimi		
Görsellerin ve Görsel Bilgilerinin Yerleştirilmesi ve Biçimi	☐	☐
Denklemlerin Yerleştirilmesi	☐	☐
Metin İçi Atıflar	☐	☐
Kaynakça Düzeni ve Kaynakların Gösterimi	☐	☐
Eklerin Yerleştirilmesi	☐	☐
Özgeçmiş Sayfası	☐	☐

ÖĞRENCİ BEYANI		DANIŞMAN BEYANI	
Adı Soyadı	Cemile ACİM	Unvanı, Adı Soyadı	Prof. Dr. Cevdet CENGİZ
Tarih: .../.../20...	İmza:	Tarih: .../.../20...	İmza:

EK 5**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ SAVUNMA SONRASI TEZ İNCELEME VE ONAY FORMU****Öğrencinin Adı Soyadı:** Cemile ACİM**Anabilim/Anasanat Dalı:** Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**Tez Adı(Türkçe):** Devlet Ve Özel Lise Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Bilgi Düzeyleri
İle Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarının İncelenmesi**Tez Adı(İngilizce):** Examination Of Physical Fitness Knowledge And The Stages Of
Exercise Behavior Change Among Public And Private High School Students

ÖZELLİKLER	DANIŞMAN ONAYI		
	UYGUNDUR	UYGUN DEĞİLDİR	
İç Kapak Sayfası	☐	☐	
Etik Beyan Sayfası	☐	☐	
Jüri Onay Sayfası	☐	☐	
Özet ve Abstract Sayfaları	☐	☐	
Önsöz /Teşekkür Sayfası	☐	☐	
İçindekiler Sayfası	☐	☐	
Simgeler ve Kısaltmalar Sayfası	☐	☐	
Tablolar Dizini, Şekiller Dizini ve Gerekli Diğer Dizinler	☐	☐	
Eklerin Yerleştirilmesi	☐	☐	
Tezin Bölümlendirilmesi	☐	☐	
Kaynakça ve Metin İçi Atıflar	☐	☐	
Tabloların Yerleştirilmesi ve Biçimi	☐	☐	
Satır Aralıkları	☐	☐	
Sayfa Düzeni, Yazı Tipi ve Yazı Boyutu	☐	☐	
Başlık Sistemi	☐	☐	
Sayfa Numaraları	☐	☐	
Cilt Niteliği (Ciltlenmiş Tezler İçin)	☐	☐	
Basım Kalitesi (Ciltlenmiş Tezler İçin)	☐	☐	
Tezin Boyutları (Ciltlenmiş Tezler İçin)	☐	☐	
Tezin Teslim Türü	☐ Fiziksel	☐ Dijital	☐ Fiziksel + Dijital
Turnitin Benzerlik Raporu Sonucu	Kaynakçalı:% ... ☐		Kaynakçasız:% ... ☐

DANIşMAN ONAYI	
Danişmanın Unvanı, Adı, Soyadı	Prof. Dr. Cevdet CENGİZ
Tarih: .../.../20...	İmza: