



**T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK  
LİSANS  
TEZİ**

**DERS DIŞI EGZERSİZLERDEN ATLETİZM MODÜLÜNÜN  
ÖRNEKLEM OKUL ÖĞRENCİLERİNİN  
AKADEMİK BAŞARI VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ**

**SUAT UTKAN ÇALIK**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
ANTRENMAN VE HAREKET BİLİMLERİ PROGRAMI**

**ARALIK 2017**



**DERS DIŞI EGZERSİZLERDEN ATLETİZM MODÜLÜNÜN  
ÖRNEKLEM OKUL ÖĞRENCİLERİNİN  
AKADEMİK BAŞARI VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ**

**Suat Utkan ÇALIK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
ANTRENMAN VE HAREKET BİLİMLERİ PROGRAMI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ARALIK 2017**

Suat Utkan ÇALIK tarafından hazırlanan “DERS DIŞI EGZERSİZLERDEN ATLETİZM MODÜLÜNÜN ÖRNEKLEM OKUL ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Danışman :** Doç. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



**Başkan :** Doç. Dr. Latif AYDOS

Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



**Üye :** Yrd. Doç. Dr. Murat Erdoğan

Türk Silahlı Kuvvetleri Spor Okulu

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Tez Savunma Tarihi: 20 / 12 / 2017

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN

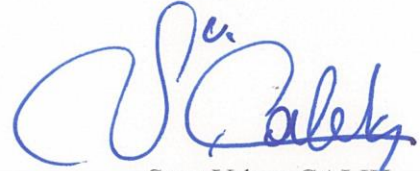
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- 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 çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Sonuçlarla ilgili verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Suat Utkan ÇALIK

20/12/2017

DERS DIŞI EGZERSİZLERDEN ATLETİZM MODÜLÜNÜN ÖRNEKLEM OKUL  
ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Suat Utkan ÇALIK

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aralık 2017

ÖZET

Bu çalışmanın amacı örneklem okul öğrencilerine ders dışı etkinlik olarak uygulatılan 14 haftalık atletizm antrenman programı akademik başarılarına ve benlik saygılarına etkilerini incelemektir. Çalışmada veriler Ankara ili Sincan ilçesinde bulunan Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulundan 243 öğrenciden toplanmıştır. Öğrencilerin 95'i deney grubu (52 E, 43 K, yaş  $10,92 \pm 0,61$  yıl, boy  $144,74 \pm 6,32$  cm, kilo  $39,39 \pm 9,64$  kg), 148'i kontrol grubudur (73 E, 75 K, yaş  $10,90 \pm 0,63$  yıl, boy  $144,33 \pm 7,08$  cm, kilo  $40,40 \pm 10,13$  kg). Benlik saygısı ölçümü için Pişkin (1996) tarafından güvenilirlik ve geçerliliği yapılan "Cooper Smith Benlik Saygısı Anketi-Çocuk Formu" kullanılmıştır. Akademik başarı değerleri öğrencilerin karne notları ile tespit edilmiştir. Ön teste müteakip deney grubuna 14 hafta boyunca haftada 3 gün 60 dk.'lık atletizm uygulamaları ders dışı etkinlik olarak uygulanmıştır. Son test ile öğrencilerin benlik saygısı ve akademik başarı ölçümleri tekrar yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun benlik saygısının istatistiksel analizinde deney grubunun toplam benlik saygısı ( $p:0,0377$ ) ve genel benlik saygısı ( $p:0,0421$ ) değerlerinde önemli bir artış tespit edilmiştir. Akademik, ev-aile ve sosyal benlik saygısı ölçümlerinde ( $p>0,05$ ) ise etki önemsiz olarak tespit edilmiştir. Akademik başarı için yapılan analizlerde, Beden Eğitimi ve Spor ( $p:0,0015$ ), Müzik ( $p:0,0224$ ), Türkçe ( $p:0,0047$ ) ve Yabancı Dil ( $p:0,000$ ) derslerinde önemli bir artış tespit edilmiştir. Matematik, Fen Bilgisi, Sosyal Bilgiler ve Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi derslerinin analizlerinde etkinin ( $p>0,05$ ) önemsiz seviyede olduğu saptanmıştır.

Bilim Kodu : 1301  
Anahtar Kelimeler : Atletizm, Çocuk Atletizm, Fiziksel Aktivite, Akademik Başarı,  
Ders Dışı Egzersiz, Ortaokul, Çocuk, Benlik Saygısı  
Sayfa Adedi : 92  
Danışman : Doç. Dr. H. Ahmet PEKEL

THE EFFECT OF THE ATHLETICS MODULE FROM EXTRACURRICULAR  
EXERCISES ON THE ACADEMIC SUCCESS AND SELF-ESTEEM OF SAMPLING  
SCHOOL STUDENTS

(M.Sc. Thesis)

Suat Utkan ÇALIK

GAZİ UNIVERSITY  
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

December 2017

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effects of 14-week athletic practices on academic achievement and self-esteem, which are applied as extracurricular activities to school students. The data were collected from 243 students in Necip Fazıl Kısakürek Middle School (Ankara/Sincan), the experimental group consist of 95 students (52 m, 43 f, age 10,  $92 \pm 0,61$  years, height 144,  $74 \pm 6,32$  cm, weight  $39,39 \pm 9,64$  kg) and the control group consist of 148 students (73 m, 75 f, age  $10.90 \pm 0.63$  years, height  $144,33 \pm 7,08$  cm, weight  $40,40 \pm 10,13$  kg). The "Cooper Smith Self-Esteem Questionnaire-Children's Form" was used for reliability and validity which was developed by Pişkin (1996). Academic achievement values were identified by students' school reports. After the pre-test, for 3 days a week for 60 minutes the athletics practices were applied as extracurricular activity for 14 weeks. With the post-test, the self-esteem and academic achievement measures of the students were reapplied. In the statistical analysis of the self-esteem of the experiment and control group, significant increase was found in the total self-esteem ( $p:0,0377$ ) and general self-esteem ( $p:0,0421$ ) of the experimental group. The analyzes for academic achievement, a significant increase was detected for Physical Education and Sports ( $p:0,0015$ ), Music Education ( $p:0,0224$ ), Turkish Lesson ( $p:0,0047$ ) and Foreign Language ( $p:0,000$ ) courses. Mathematics, Science, Social Studies and Religion Information courses were found to be in an insignificant level in the analysis ( $p > 0,05$ ).

Science Code : 1301

Key Words : Athletics, Kids' Athletics, Pyhsical Activity, Academic Achievment, Extracurricular exercise, Secondary school, Adolescent, Self Esteem

Page N. : 92

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. H. Ahmet PEKEL

## TEŞEKKÜR

Çocukluk yıllarımdan, tezimin tamamlanmasına kadar olan sürede birçok insanın hayatıma dokunuşuna şahit oldum. 13 yaşındaki askeri öğrencilik günlerinden, Edirne’de mesleğime başladığım günlere, Askeri Pentatlon ile tanışmamdan Dünya ikinciliğine ve büyük Gazi Üniversitesi ailesi ile tanıştığım günden, bugüne kadar geçen sürede, hayatıma dokunan Sayın Korg. Mustafa Korkut ÖZARSLAN (E), Mu.Kd.Bçvş. Aytaç PAŞAYİĞİT, Mu.Kd.Bçvş. Murat YAVUZ, Öğ.Alb. Osman FESÇİ (E), P.Alb. Hacı Ahmet ŞAPÇI, Öğ.Yb. Serdar COŞKUN, Öğ.Alb. Özgür ERİŞ (E), Öğ.Alb. Yasin TAŞ, P.Ütgm. Volkan BAŞARAN, Topçu Yb. Recep ÖZDER, Topçu Uzm.Çvş. Soner ÜREN, tüm Askeri Pentatlon emektarlarına ve yoldaşım P.Bçvş. Kasım YILDIZ’a huzurunuzda teşekkür ediyorum.

Hiçbir ayrım gözetmeden birçok insana destek olduğuna şahit olduğum, çok değerli danışman hocam Sayın Doç.Dr. H. Ahmet PEKEL’e ve çalışmamızın tamamlanmasında büyük katkısı olan tecrübelerini bizlerle paylaşan değerli hocam Sayın Doç.Dr. Latif AYDOS’a teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmanın başlangıcında ve devam eden süreçte fikirlerini paylaşarak destek olan Çocuk Psikiyatristi Uzm.Dr. Ahmet ŞENSES’e teşekkür ederim.

Çalışmamızda uygulanan ölçümlerde yardımcı olan antrenör arkadaşlarıma ve verilerin istatistiksel analizinde destek olan abim Endüstri Mühendisi Can Mustafa ÇALIK’a teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmamızın oluşmasına destek olan Sincan Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulunun tüm çalışanları, çok kıymetli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Cavit GÜNGÖR hocama ve umudumuz olan genç öğrenci arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkürlerimi iletmek isterim.

Son olarak bugünlere gelmemde üzerimde büyük emekleri olan ailemin her ferdine ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kızım, oğlum ve eşim Seda ÇALIK’a çok teşekkür ederim.

**İÇİNDEKİLER**

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ .....	x
RESİMLERİN LİSTESİ .....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	7
2.1. Akademik Başarı .....	7
2.2. Benlik Saygısı.....	7
2.3. Fiziksel Aktivite .....	9
2.3.1. Fiziksel aktivitenin faydaları.....	10
2.3.2. Fiziksel aktivite, akademik başarı ve benlik saygısı ilişkisi .....	15
2.4. Atletizm .....	17
2.4.1. Atletizm nedir?.....	17
2.4.2. Çocuklarda atletizm .....	19
2.4.3. Ders dışı etkinlik programı .....	23
2.5. Okullarda İcra Edilen Beden Eğitimi ve Spor Faaliyetleri.....	24
2.5.1. Mevcut durum .....	24
2.5.2. Okullarda fiziksel ölçümler.....	27
2.5.3. Ulusal ve uluslararası destekler.....	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	31
3.1. Araştırmanın Türü .....	31

	<b>Sayfa</b>
3.2. Antrenman Programının Uygulanması.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Boy, ağırlık ve vücut yağ yüzdesi ölçümleri.....	35
3.3.2. Benlik saygısı.....	36
3.3.3. Akademik başarı .....	37
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	37
4. BULGULAR.....	39
4.1. Deney ve Kontrol Grubuna ait Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması.....	40
4.2. Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısının Analizleri .....	40
4.2.1. Deney ve kontrol gruplarının anket değişimlerinin değerlendirilmesi ....	41
4.2.2. Deney ve Kontrol grubunun anket değişimlerinin karşılaştırılması .....	43
4.3. Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarının Analizleri.....	45
4.3.1. Deney ve kontrol gruplarının akademik başarıları değişimlerinin değerlendirilmesi .....	45
4.3.2. Deney ve kontrol grubunun akademik başarı değişimlerinin karşılaştırılması.....	50
5. TARTIŞMA .....	55
5.1. Antropometrik Bulguların Değerlendirilmesi .....	55
5.2. Fiziksel Aktivite-Benlik Saygısı-Akademik Başarı İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
KAYNAKLAR .....	73
EKLER.....	83
EK-1. Etik kurul raporu .....	84
EK-2. 14 haftalık antrenman programı .....	86
ÖZGEÇMİŞ .....	92

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.1. Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdelerine ait ortalama ve standart sapma değerleri .....	39
Çizelge 4.2. Deney ve kontrol grubuna ait antropometrik ölçümlerin Mann-Whitney testi ile karşılaştırılması .....	40
Çizelge 4.3. Deney ve kontrol grubu öğrencilerin benlik saygılarının farklarının anderson darling normallik test sonuçları .....	41
Çizelge 4.4. Deney grubu öğrencilerinin normal dağılıma uyan benlik saygı anket puan değişimleri .....	42
Çizelge 4.5. Deney grubu öğrencilerinin normal dağılıma uymayan benlik saygı anket puan değişimleri .....	42
Çizelge 4.6. Kontrol grubu öğrencilerinin normal dağılıma uyan benlik saygı anket puan değişimleri .....	42
Çizelge 4.7. Kontrol grubu öğrencilerinin normal dağılıma uymayan benlik saygı anket puan değişimleri .....	43
Çizelge 4.8. Deney Grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin benlik saygıları farklarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları .....	44
Çizelge 4.9. Deney grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının anderson darling normallik test sonuçları .....	46
Çizelge 4.10. Deney grubu öğrencilerin normal dağılıma uyan Akademik Başarı değişimleri .....	47
Çizelge 4.11. Deney grubu öğrencilerin normal dağılıma uymayan Akademik Başarı değişimleri .....	47
Çizelge 4.12. Kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının anderson darling normallik test sonuçları .....	48
Çizelge 4.13. Kontrol grubu öğrencilerin normal dağılıma uyan Akademik Başarı değişimleri .....	49
Çizelge 4.14. Kontrol grubu öğrencilerin normal dağılıma uymayan Akademik Başarı değişimleri .....	49
Çizelge 4.15. Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları .....	51
Çizelge 4.16. Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları .....	53

<b>Çizelge</b>		<b>Sayfa</b>
Çizelge 5.1.	Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarını .....	63
Çizelge 5.2.	Fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarını.....	64
Çizelge 5.3.	Fiziksel Aktivite, Akademik Başarı ve Benlik Saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarını .....	65



## ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Atletizmin sınıflandırılması .....	18
Şekil 2.2. Oyunların yaşlara göre dağılımı .....	22
Şekil 3.1. Boy uzunluğu ölçüm cihazı .....	35
Şekil 3.2. Vücut kompozisyonu ölçüm cihazı .....	36



**RESİMLERİN LİSTESİ**

<b>Resim</b>	<b>Sayfa</b>
Resim 2.1. Eurydice 2012 raporu zorunlu etkinlikler .....	26
Resim 2.2. Eurydice 2012 raporu seçmeli etkinlikler .....	27



## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

### Simgeler Açıklamalar

cm	Santimetre
dk	Dakika
E	Erkek
hft	Hafta
K	Kız
kg	Kilogram
N	Sporcu/Öğrenci Sayısı
ort	Ortalama
p	Anlamlılık
sn	Saniye
ss	Standart Sapma

### Kısaltmalar Açıklamalar

<b>AB</b>	Avrupa Birliği
<b>ABS</b>	Akademik Benlik Saygısı
<b>EBS</b>	Ev-Aile Benlik Saygısı
<b>GBS</b>	Genel Benlik Saygısı
<b>IAAF</b>	Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği
<b>MEB</b>	Milli Eğitim Bakanlığı
<b>OECD</b>	Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı
<b>PISA</b>	Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı
<b>RSES</b>	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>SBS</b>	Sosyal Benlik Saygısı
<b>SEI</b>	Piers-Harris Benlik Kavramı Ölçeği
<b>TBS</b>	Toplam Benlik Saygısı
<b>VYY</b>	Vücut Yağ Yüzdesi
<b>WHO</b>	Dünya Sağlık Örgütü

## 1. GİRİŞ

Çocuklarımıza normal yaşamlarına ilave olarak uygulanacak fiziksel aktiviteler, zihinsel gelişimlerine katkılarından dolayı, ailelerin, spor uzmanlarının ve araştırmacıların ilgisini uzun yıllardır çekmektedir. Çocukların zihinsel becerilerinin geliştirilmesi ve bu gelişime etki eden faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmaların sonuçları, eğitim reformları ve yatırımları için önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

Kurucu üyesi olduğumuz Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD) tarafından uygulanan Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) bu kapsamda uluslararası düzeyde yapılan en kapsamlı eğitim araştırmalarından biridir.

2000 yılından itibaren 3 yılda bir yapılan PISA uygulamasının sonuçlarına göre hazırlanan raporda ülkemizin fen, okuma becerileri ve matematik alanlarındaki başarı durumu diğer ülkelerle karşılaştırmalı olarak verilmekte ve öğrenci başarısını etkileyen faktörlerin bu alanlardaki başarısı ile ilişkisi ayrıntılı olarak analiz edilmektedir [1].

Analizler incelendiğinde ülkemizin Okuma Becerileri, Matematik Okuryazarlığı ve Fen Okuryazarlığı konularında düşük (yüksek – orta – düşük kategorileri mevcuttur.) kategoride olduğu gözlemlenebilmektedir [1]. Bu durum politikacıları, eğitimcileri ve tüm vatandaşlarımızı memnun etmeyen bir tablo ile karşımıza çıkmaktadır.

Oluşan bu tablodan kurtulmanın yolları araştırılmaya ve tartışılmaya devam etmektedir. Konuyla ilgili bilinen gerçek şu ki; çocukluk dönemi, sağlıklı alışkanlıkların oluşturulmasında çok önemlidir.

Artan öğrenci kitlesi, düşük akademik başarı ve ulus olarak küresel bir toplumda ekonomik olarak rekabet edebilme gerekliliği, eğitim reformlarına ihtiyaç duymaktadır. Bu reformlara ve neticesinde başarıya; çocuğa spor yaptırarak ulaşmak mümkün müdür? Sorunun cevabını uzun yıllardır insanoğlu aramaktadır. Fakat teknolojinin gelişmesi, eğitimin yozlaşması ve duyarsızlıklar nedeniyle çağımızın salgın hastalığı olarak adlandırılan sedenter hayat tarzı sürekli artmaktadır [2]. İlaveten günümüzde çocukların üzerinde, aileleri ve çevreleri tarafından başarılı olmaları hususunda çok fazla baskı kurulduğu gözlemlenebilmektedir.

Eğitimde başarı denildiğinde genellikle, okuldaki derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesi olan “Akademik Başarı” kastedilmektedir [3].

Çalışmada odaklandığımız akademik başarı, çocuğun ruh sağlığının çeşitli etmenleri ile ilişkili olduğu/olabileceği birçok araştırmaya konu olmuştur. Alanın uzmanları tarafından bu sorunun cevabına, uzun açıklamalar yapılabilir. Literatürde, odaklandığımız konu olan benlik saygısının akademik başarıdan veya akademik başarının benlik saygısından etkilendiği ifade edilmektedir. Bu ikili karşılıklı olumlu yaklaşım, dikkatimizi çocukların benlik saygısı gelişimlerine yönlendirmiştir.

Klasik benlik saygısı tanımı Coopersmith’e göre; bireyin kendisinin yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olduğuna hangi ölçüde inandığının bir tutum ve ifadesidir. Böylece benlik saygısı, bireyin kişisel inançları, beceri, yetenek, sosyal ilişkiler ve bunların gelecekteki sonuçları hakkındaki tutum ve yargılarıdır. Kısacası, benlik saygısı bireysel doğrular ve tutumların ifade edildiği bir kişilik yapısıdır [4].

Fiziksel gelişme / fiziksel değişiklikler ile akademik başarı ve benlik saygısı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar veya fiziksel etkinliklerin, fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin araştırıldığı yayınlar mevcuttur. Ancak, fiziksel performans, akademik başarı ve benlik saygısının birlikte değerlendirildiği deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada, çocuğun fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilerek, fiziksel performansındaki değişiklikler, akademik başarısı ve benlik saygısı ilişkisi ve bunların birbirlerini etkileme dereceleri tespit edilmesi amaçlanmıştır.

İlave olarak literatürde var olan çalışmaların büyük çoğunluğunun kesitsel çalışmalar olduğu, deneysel çalışmaların azlığı dikkati çekmektedir. Daha güçlü sonuçlar çıkarmak için deneysel çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği değerlendirilmektedir.

Bu bağlamda çalışma; dünya genelinde temel spor branşlarından birisi olarak kabul edilen ve birçok aile tarafından çocuklarının eğitiminde, mücadele ruhunu kazanmada, sosyal ruhun geliştirilmesinde, disiplinli bireyler olmada, başkalarına karşı saygılı olmada ve her şeyin ötesinde kendine güven duygusunun gelişiminde tercih edilen bir spor branşı halini alan [5] atletizm örneklemlerinin üzerine inşa edilmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı Talim

Terbiye Kurulu Başkanlığınca hazırlanmış Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü [6] eğitim kitabı kaynak alınarak hazırlanan 14 haftalık antrenman programı uygulanmış olup, fiziksel aktivitenin türü, şiddeti ve süresi üzerine yoğunlaşılması, araştırmamızın fark yaratan özelliği olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye beslenme ve sağlık araştırmasının yayımlanmış raporuna göre; 12 yaş ve üzeri bireylerin % 71.9' u egzersiz yapmıyor, % 9.7'si haftada 1-2 kez, % 10.8'i her gün egzersiz yapmaktadır. TV, bilgisayar ve internet başında geçirilen ortalama süreler; 2-5 yaş için 3,46 saat / gün ve 6-11 yaşın 6 saat / gündür [7].

Araştırmalar göstermektedir ki çocuklar ve yetişkinler daha az aktif bir şekilde yaşamaya başlamışlardır. Fiziksel aktivitenin insanlar ve özellikle çocuklar üzerinde birçok faydasının olduğunun bilinmesine rağmen, çocukların bu faaliyetlerin içerisine yönlendirmede başarısız olduğu da gözlenebilmektedir. Bugünün çocukları 50 yıl önceki akranlarından 600 kcal daha az enerji harcamaktadırlar [8].

Ayrıca, fiziksel hareketsizlik, dünyada ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin % 6'sı). Hareketsizlik nedeniyle her yıl 3,2 milyon insan hayatını kaybetmektedir. Yeterince hareketli olmayan insanlar, tüm nedenlere dayalı ölüm oranları açısından %20 ile %30 arası daha yüksek risk altındadır. Fazla kilo ve obezite; tansiyon, kolesterol ve trigliserit seviyeleri ile insülin direnci üzerinde olumsuz metabolik etkilere yol açtığı da bazı araştırmalarda vurgulanmıştır [9].

Fiziksel olarak aktif olmamak ve düşük fiziksel uygunluk, okul çağındaki çocukların insülin direnci, obezite ve kan basıncı gibi metabolik risk faktörleri ile karşı karşıya olduğunu göstermektedir [10]. İlköğretim ve ortaöğretim okullarındaki beden eğitimi programları, çocuklukta fiziksel aktiviteyi daha sonraki sağlık sorunlarına bağlayan kanıtlara rağmen, son 20 yılda yavaş yavaş azalmıştır [11]. Öğrencilerin üzerindeki not baskısı arttıkça yöneticiler ve öğretmenler sınıfta geçen ders saatlerini arttırarak çözüm arayışına girmişlerdir. Bu genellikle fiziksel aktivite için harcanan süreyi kısalttı ve çocuklukta şişmanlığın ve obezitenin yaygınlaşmasının bir nedeni olarak gösterilmiştir [12].

Çocukların fiziksel aktiviteye katılımı birçok etken sebebiyle hızla azalma eğilimi göstermektedir. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı 5-11 yaş grubu çocuklar için günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önermektedir [13]. Amerikan kalp derneği, çocukların günde en az 60 dakika fiziksel aktiviteye katılmaları gerektiğini önermiştir. Fakat yapılan çalışmalar da çocukların %42 'si, gençlerinde %8 'inin bu şekilde bir yaşam sürebildiğini göstermiştir [14].

Fiziksel aktivite en temel insan işlevlerinden biridir [15]. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, birçok olumsuz sağlık sonucu riskini azaltmaktadır [16]. Fiziksel aktivitenin; Kalp rahatsızlıkları, felç, obezite, Tip 2 diyabet, kolon kanseri, göğüs kanseri, erken yaşlanma ve depresyon risklerini azalttığı, iskelet sistemlerinin sağlığını ve psikolojik olumsuzlukları düzelttiği bilinmektedir [15]. Fiziksel aktivitenin mental sağlıkla ilgili olumlu ilişkileri de; kaygı, depresyon, duygu durumu, benlik saygısı, bilişsel işlevsellik, psikolojik işlev bozukluğu konularında çeşitli kaynaklarda not edilmiştir [17].

Gençler ve çocuklar gelişimlerinde fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler ve metabolik fonksiyonların düzenlenmesi, kemik sağlığı, vücudun sağlıklı ve formda olması gibi birçok faydasından yararlanırlar [18]. Bunun yanında eski yunandan beri fiziksel aktiviteye katılımın zihinsel yeteneklerin gelişimiyle bağlantılı olduğuna inanılmaktadır [19]. Fakat son zamanlarda yapılan çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın özellikle öğrenme yeteneğine olumlu katkı sağladığını belirtmektedir [19]. Bu sebeplerden, çocuklara uygulatılacak fiziksel aktiviteler bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu gereklilikleri yerine getirmek için en ideal yer muhakkak ki okullardır. Okullar, gençler arasında yayılan obeziteye engel olunması ve onların düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitelere kanalize olmaları için önemli bir hedef halindedir [20].

Bununla birlikte fiziksel aktivitenin çocuğun akademik başarısını ve benlik saygısını ne oranda etkilediğini bilmek her zaman zor olmuştur. Bu bakımdan, fiziksel aktivitenin çocuğun vücuduna bir bütün olarak yaptığı katkılarına ilaveten, zihinsel gelişimine katkılarının özele indirgenerek ( Akademik Başarı ve Benlik Saygısı ) araştırmalara konu olması günümüzde olduğu gibi, geçmişte de araştırmacıların ilgisini çekmiştir.

Bu çalışmanın amacı, Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü [6] kaynak alınarak oluşturulan ve 14 hafta süre boyunca örneklem okul olarak seçilen Necip Fazıl Kısakürek Ortaokul öğrencilerine uygulatılan antrenman programının, akademik başarı ve benlik saygılarına etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın ikinci amacı ise Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığınca hazırlanmış Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü ders kitabının etkinlikliğinin sorgulanmasıdır.

### Problem durumu

Örneklem okul öğrencilerine ders dışı etkinlik olarak haftada 3 gün 60'ar dakikalık uygulatılacak atletizm antrenman programının akademik başarılarına ve benlik saygılarına etkisinin araştırılmasıdır.

### Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı örneklem okul olarak seçilen Necip Fazıl Kısakürek Ortaokul öğrencilerine Milli Eğitim Bakanlığınca oluşturulan Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi - Atletizm Modülü kaynak alınarak hazırlanan atletizm antrenman programının, öğrencilerin akademik başarı ve benlik saygısına etkisinin incelenmesidir. Ayrıca Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülünün etkinliği sorgulanacaktır. Literatür incelendiğinde fiziksel gelişme / fiziksel değişiklikler ile akademik başarı ve benlik saygısı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar veya fiziksel etkinliklerin, fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin araştırıldığı yayınlar mevcuttur. Ancak, fiziksel performans, akademik başarı ve benlik saygısının birlikte değerlendirildiği deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada, çocuğun fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilerek, fiziksel-fizyolojik performansındaki değişiklikler, akademik başarısı ve benlik saygısı ilişkisi tespit edilecektir.

### Araştırmanın önemi

Fiziksel Aktivitenin insanlar üzerine faydaları dünya genelinde kabul görmektedir. Fakat öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaya fazladan harcadıkları zamanın, gereksiz olduğu ve öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkilediği görüşleri de uzun zamandan beri tartışılmaktadır. Bu bakış açısı ebeveynlerin çocuklarını fiziksel aktivitelere yönlendirme

isteklerini azaltmaktadır. Bu çalışma; gelişim çağındaki çocuklara düzenli olarak uygulatılacak fiziksel aktiviteler yolu ile akademik başarı ve benlik saygısı gelişiminin açığa çıkarılması bakımından önemlidir.

Ülkemizde 17 milyon 588 bin öğrenci bulunmaktadır [21]. Okullardaki çıktılardan biri olan akademik başarının artırılması hem eğitimciler hem de aileler tarafından hedeflenmektedir. Araştırmacılar akademik başarının benlik saygısı ile olumlu ilişkilerini, bununla birlikte fiziksel aktivitenin hem akademik başarıya hem benlik saygısı gelişimine olumlu etkilerini çalışmalarında not etmişlerdir.

Literatür incelendiğinde var olan çalışmaların büyük çoğunluğu kesitsel çalışmalardır. Deneysel çalışmaların azlığı dikkati çekmektedir. Daha güçlü sonuçlar çıkarmak için deneysel çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda; çalışmamızda atletizm uygulamaları, Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığınca hazırlanmış Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü eğitim kitabı kaynak alınarak uygulatılacak olup fiziksel aktivitenin türü, şiddeti ve süresi üzerine yoğunlaşılması, araştırmamızın fark yaratacak özelliği olduğu değerlendirilmektedir.

#### Varsayımlar/Sayıtlar

1. Öğrencilerin uygulanan aktiviteleri maksimum düzeyde yaptıkları varsayılmıştır.

#### Sınırlılıklar

1. Çalışmaya Sincan Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulundan öğrenciler katılmıştır.
2. Çalışma ortamı olarak okul bahçesindeki açık alanlar ve 10x15m'lik kapalı salon kullanılmıştır.
3. Araştırma, kullanılan ölçüm metodlarıyla sınırlandırılmıştır.

#### Tanımlar

Kaygı: endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu [22].

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Akademik Başarı

Türk Dil Kurumunun Büyük Türkçe Sözlüğünde “Akademik; bilimsel niteliği olan” “Başarı; başarıma işi, muvaffakiyet” olarak ifade edilmektedir. Sözlük anlamı olarak akademik başarıyı, bilimsel niteliği olan konularda muvaffakiyet olarak kabul edebiliriz.

Akademik başarının işlevsel olarak tanımlanması, öğrencilerin başarı testlerinden elde ettikleri puanlar kapsamında belli bir dereceye sahip olması anlamını taşımaktadır. Akademik başarının ölçülmesinde genel olarak not ortalaması kullanılmaktadır [23].

Eğitimde başarı kavramıyla genellikle okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla ya da her ikisiyle birlikte belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesi olan “akademik başarı” kastedilmektedir. Akademik başarı öğrencilerin mesleki ve toplumsal yaşama donanımlı şekilde hazırlanmalarını sağladığı ve geleceklerini şekillendirdiği için, aileleri ve çevreleri açısından da oldukça önemli görülmektedir [3].

Bir başka deyişle akademik başarı eğitim öğretim sürecinde belirlenen hedeflere ulaşılmışsa başarılı olunmuş, ulaşılmamışsa başarısız olunmuş kabul edilir. Öğrencilerin öğrenme düzeyini belirleyen sınavlar aslında başarıyı da belirlemektedir. Başarı, okul ortamında belirli bir ders ya da akademik programlardan, bireyin ne derece yararlandığının bir ölçüsü ya da göstergesidir. Okuldaki başarı ise bir akademik programdaki derslerden öğrencinin aldığı notların ya da puanlarının ortalaması olarak düşünülebilir [24].

Çalışmada ise akademik başarı; ders dışı atletizm etkinliğine katılan ve katılmayan öğrencilerin (deney grubu ve kontrol grubu) Türkçe, Matematik, Bilişim Teknolojileri ve Yazılım, Beden Eğitimi ve Spor, Sosyal Bilgiler, Yabancı Dil, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ve Müzik derslerinin 1’inci ve 2’nci dönem sonu notları ile ifade edilmektedir.

### 2.2. Benlik Saygısı

Benlik, her şeyden önce kişinin kendine ilişkin inançlarının bir bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kişinin önemli özelliklerinin, hangi konularda iyi, hangi konularda kötü

olduğunun, hangi tür durumlarda neleri tercih edebileceğinin farkında olması, kısacası kim olduğuna ilişkin sahip olduğu inançların tümüne birden “benlik kavramı” adı verilmektedir [25].

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak da tanımlanır. Kişinin kendisini nasıl görüp, kendine nasıl değer biçtiğini anlatır. Bireyin kendisine ilişkin doğru bulduğu dinamik ve karmaşık inançların tümüdür. Bir başka tanımla, benlik kavramı, çocuğun kendisiyle ilgili olarak kafasında çizdiği görünümüdür. Bu görünüm, çocuğun kendine güvenli olup olamayacağını, içe ya da dışa dönük oluşunu belirler. Çocuğun benlik kavramı, dünyayı seyrettiği bir gözlük gibidir. Hiçbir çocuk, benlik kavramına sahip olarak, dünyaya gelmez. Bunu ana-babasından, arkadaşlarından öğrenir. Bu öğrenme süreci doğumdan itibaren başlar [26].

Bireyin benlik kavramına yüklediği olumlu-olumsuz duygular ise onun benlik saygısını oluşturmaktadır. Benliğin duygusal boyutu olan benlik-saygısı, bireyin, kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili duygulara da sahip olmasını içerir. Bireyin benlik kavramını oluşturan her bir “ben” parçasına ilişkin beslediği hoşnutluk, saygı, değer, yani genel olarak bireyin kendini değerlendirmesi sonucu oluşturduğu değerlilik, önemlilik ve saygıdeğerlik yargısı “benlik saygısı” olarak nitelendirilmektedir [27].

Benlik saygısı; ‘bireyin, kendini benimsemesi, onaylaması, kendine değer vermesi ve saygı duyması’ anlamına gelmektedir. Yani, bireyin kendini değerli hissetmesine bağlı olarak, kendisine yüklediği psikolojik değeri ifade etmektedir. Benliğin duygusal boyutunu oluşturan benlik saygısı, bireyin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alınmaktadır [28].

Diğer bir ifadeyle bireyin kendisine yönelik tutumları içinde ifade edilen kişisel bir değerlilik yargısıdır [29]. Benlik saygısı, bireyin kendi benliğine ilişkin duyguları anlamına geldiğinden, bireylerin duygu durumları ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kendilerine ilişkin olumlu duygular beslediklerinden daha pozitif bir ruh halinde oldukları söylenebilirken; aynı durum benlik saygısı düşük olan bireyler için de geçerlidir. Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerine ilişkin olumsuz duygular barındırdığından, negatif ruh halinde olacaklardır[30].

Susan Harter'in belirttiği gibi; “bireyin küresel özelliklerini temsil eden benlik değerlendirmeleri (örneğin, ben değerli biriyim), kişinin bilişsel yetkinliği (örneğin, ben akıllıyım), sosyal yeterliliği (örneğin, akranlarım tarafından çok beğeniliyorum), atletik yeterliliği (örneğin, Ben sporda iyiyim), vb. konularını anlamak önemlidir [31].

Benlik saygısının, psikolojik sağlık ve kişinin davranışları [32], bireyin uyum ve zihinsel sağlığı üstünde olumlu katkısı vardır [33]. Benlik saygısının, bireylerin ruhsal ve zihinsel sağlığı üstündeki bu olumlu etkisinin yanında okul ile ilgili yaşam üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler güç görevlerle karşılaştıklarında çok daha fazla sebatkârlık göstermektedirler [34].

### **2.3. Fiziksel Aktivite**

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer çalışmalarda kullanılan tabirin “Fiziksel Aktivite” olduğu göze çarpmaktadır. Çalışmamıza konu olan “Atletizm Uygulamaları” nı da içine alan genel bir tabirdir. Konunun anlaşılması, literatürden faydalanılabilmesi ve çalışmamızın fark yaratan özelliğinin açığa çıkması bakımından fiziksel aktivite tabirinin önemli olduğu değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin bir davranış olduğu ve dolayısıyla çok sayıda yabancı faktörün tabi olduğu konusunda ortak bir mutabakat vardır.

Fiziksel aktivite, fiziksel hareketlerin bütün tipleri olarak ifade edilebilir. Hem küçük hem büyük hareketler fiziksel aktivite altında ayrıntılı olarak belirtilebilir. Fiziksel aktiviteler isteyerek veya istemsiz olarak yapılır. Tasarlanmış ve planlanmış fiziksel aktivite, zamanla sınırlandırılmış aktiviteler ve enerji harcanması gibi belli amaçları uygulayan aktiviteler ve fiziksel formda olma gönüllü fiziksel aktiviteler arasındadır. İlaveten; ev işleri, yürüme, iş aktiviteleri gönülsüz fiziksel aktivitelerdendir. Aslında bir insanın yaptığı bütün hareketlerde fiziksel aktivite gözlenebilir. Bu küçük vücut hareketlerinden, göz kırpma hareketine, vücudun farklı pozisyonları ile ilgili bütün kas kasılmaları tipik olarak gönülsüz ve spontanedir. Birlikte düşünölmelerine neden olan bu farklı fiziksel aktivite alanlarını ayrı ayrı değerlendirmek ve oranlamak zordur [35].

Sağlık Bakanlığına göre fiziksel aktivite; enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Yürüme, Koşma, Sıçrama, Yüzme, Bisiklete binme, Çömelme kalkma, Kol ve bacak hareketleri, Baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler [36].

Aktivite, çocukların fiziksel ve zihinsel refahının gelişimi için önemlidir ve bu gerçek kabul edilmektedir. Daha önce tartışıldığı gibi, sorun, büyümekte olan çocuk için ne kadar ve hangi etkinliğin olması gerektiğidir [37]. Bu bağlamda çalışmamıza temel spor branşlarından birisi olan atletizm konu edilerek aktivitenin tipi spesifik hale getirilmiştir. Zira jimnastik ve yüzme branşı ile “Temel Spor Branşı” olarak anılan atletizm, tüm spor branşlarının öncesinde ve esnasında yapılması gereken uygulamaları içeren bir branş olduğundan çalışmayı daha objektif kılmaktadır. Diğer taraftan koşma, atma, atlama gibi insanın doğal hareketler bütününe oluşturan bir zincir olması bakımından spor yapmayan çocukların bu doğal hareketleri çabuk kavrayabileceğinden hareketle atletizm branşı tüm spor branşları içerisinde öne çıkan branşlardandır.

### **2.3.1. Fiziksel aktivitenin faydaları**

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Ulusal ve uluslararası kuruluşlar tüm dünya tarafından kabul görmüş olan fiziksel aktivitenin insan sağlığına olan faydalarını defaten ifade etmektedir.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu - Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı çocukların fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyma sebeplerini şu şekilde belirtmiştir.

- Gelişmiş Fiziksel Uygunluk: Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiovasküler enduransı gelişir.
- Beceri Gelişimi: Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.

- Kendine güven ve özgüven gelişimi: Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkân verir.
- Hedefleri Kurma Tecrübesi: Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir.
- Öz Disiplin: Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.
- Muhakeme Gelişir: Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile kooperasyonda kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.
- Stresin Azalması: Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve emosyonel stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır.
- Kuvvetli İkili İlişkiler: Beden eğitimi çocuklara pozitif insan ilişkilerini öğretmek için olanaklar sağlar. Özellikle geç çocukluk ve adölesan sırasında dans, oyun ve sporlara katılabilmenin önemini vurgular [38].

Dünya sağlık örgütüne göre ise fiziksel aktivite; Kas iskelet dokularını(kemik, kas, eklem, vb.) geliştirir, sağlıklı bir kardiyovasküler sistem geliştirir (diğer bir deyişle kalp ve akciğerler), nöromüsküler bir farkındalık geliştirir (diğer bir deyişle eşgüdüm ve hareket kontrolü) ve vücut ağırlığını sağlıklı boyutlarda korur. İlâveten, fiziksel aktivitenin gençler üzerindeki psikolojik faydaları ise; anksiyete ve depresyon semptomları üzerindeki kontrolü artırır; kendini ifade etme, kendine güven geliştirme, sosyal etkileşim ve entegrasyon fırsatları sağlayarak sosyal kalkınmaya yardımcı olmak şeklinde ifade edilmiştir [39].

#### Psikolojik faydaları

Spor yapmak yaşamın önemli bir unsurudur. Spor yapmak sadece sağlık ve fiziksel gelişim açısından değil, aynı zamanda çocukların ve ergenlerin kişilik gelişimi ve zihinsel sağlığı

açısından da önemlidir [40]. Yapılan deneysel çalışmalarla, gençlerin fiziksel aktivitelere katılımının çeşitli mental sağlık konularıyla da pozitif ilişkili olduğunu saptanmıştır [41-43].

Geçmişte yapılan birçok araştırma bu tespitleri yaparken, devletler politikalarını oluşturma çabasına girdiklerinde bu tespitleri kullandıkları gözlemlenmektedir. Sağlık Bakanlığımız tarafından da birçok çalışma ile gösterilen sporun ruh sağlığı üzerine etkisi genel bir kabul olarak benimsenmiş ve sporun ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler üzerine etkileri şu şekilde listelenmiştir.

- Kişinin Kendini iyi ve mutlu hissetmesini sağlaması,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle sağlıklı vücut yapısı ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- Sosyal bir ortam oluşturarak İletişim becerilerini geliştirmesi,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artırması,
- Zihinsel yetilerde düzelme sağlaması,
- Sosyal ilişkilerde gelişimi desteklemesi,
- Yorgunluk hissini azalma azaltması [44].

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı oldukları, daha bağımsız davranabildikleri, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu, grup etkileşimlerinin daha fazla olduğu, yaşamı daha anlamlı buldukları, daha iyi öğrenci oldukları, daha az kaygılı ve depresif oldukları, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı istedikleri görülmektedir [45].

Benlik Saygısını arttıran önemli faktörlerden birisinin, spor faaliyetlerine katılım olduğu vurgulanmaktadır [46]. Birçok çalışma, kişinin ruhsal sağlığında çok önemli bir yere sahip olan benlik saygısının fiziksel aktiviteye katılan gençler de yüksek seviyede olduğunu göstermiştir [47, 48].

Ek olarak sporun fiziksel hastalıkların azaltılmasındaki rolüne benzer şekilde ruhsal hastalıkların hafifletilmesinde katkısına yönelik son dönemdeki çalışma sayısında bir artış vardır [49]. Bunları örneklerle açıklamak gerekirse;

Depresyon, küresel hastalıklar arasında ilk beş arasındadır ve yaygınlığı, gençler arasında giderek artmaktadır [50]. Ergenlik kritik bir dönemdir ve bu süre boyunca yaşanan depresyon, yaşamın ilerleyen dönemlerinde semptomların tekrarlamasını kolaylaştırır [51]. Frederick ve Eccles (2005) tarafından 9,10 ve 12'nci Sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, atletizm uygulamalarının hafif depresif tabloların tedavisinde katkısının olduğu bildirilmiştir. Onlara göre fiziksel aktivitelere katılımın psikolojik yararı, sosyal ilişkiler geliştirme fırsatı yaratması değerli bir faaliyete katılma şansı ile ilişkilendirilmektedir. Bu bulgular depresyon tedavisinin teorik temelleri ile uyumludur. Örneğin, depresyon tedavisinde davranışsal aktivasyon (kişi çok iyi hissetmese de belirlenen davranışları yapması), sosyal aktivitenin etkileri ve amaç duygusunun artması nedeniyle depresif semptomlarını genellikle azaltmaktadır [41].

Depresyon tedavisinde egzersizin insan beyni üzerindeki etkileri net olarak bilinmemektedir. Fakat hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin, beyin hücrelerinin gelişimini ve çoğalmasını artırdığı ve serotonin (olumlu duygular üzerine etkili bir nörotransmitter) seviyelerini artırdığı gösterilmiştir [52].

Kaygı bozuklukları ise günümüzde çocuk ve ergen psikiyatrisinin en yaygın problemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır [53]. Çocukluk ve ergenlik döneminde görülen ruhsal bozukluklar arasında kaygı bozukluklarının yaygınlığının %5 ile %25 arasında değişebildiği belirtilmiştir. Genel olarak, egzersiz eğitiminin Kaygı üzerindeki kronik etkileri incelenmiştir. Hem kronik hem de akut egzersiz çalışmaları, Kaygı değişikliklerini kontrol gruplarıyla veya alternatif tedavi gruplarıyla karşılaştırarak egzersizin spesifik etkilerini belirlemek için araştırma tasarımlarını kullanmıştır [49].

#### Akademik faydaları

Fiziksel aktivite öğrenme yeteneğini yükseltir mi? Uluslararası alanda tanınmış beyin omuriliği araştırmacılarından olan Dr. Germund Hesslow ve ekibi, İsveç'teki Trelleborg'daki Uluslararası Öğrenme Konferansı'nda sunum yaparken bu soru kendisine

sorulmuştur. Kendisi bu sorunun cevabını hayır olarak vermiştir. Çünkü öğrenme; çevre, genetik, tutum, bireysel kapasite, müfredat, öğretmenin gücü, vb. konulardan etkilenmektedir. Dr. Hesslow şöyle bir soru sormuştur, “Fiziksel aktivitenin öğrenmede oynadığı rol nedir?” ve kendi cevaplamıştır, fiziksel olarak aktif bir çocuğun öğrenmede bir avantajı olacaktır, aktif olmayan bir çocuk ise öğrenme için dezavantaja düşecektir. Beden eğitimi dersinin kalitesi, öğrencilere öğrenme için bir avantaj sağlar ve bu nedenle öğrenci başarısını artırmaya yardımcı olabilecek gerekli fiziksel aktivite okul günlerinde sağlanmalıdır. Öğrencilerin öğrenme için bir avantaja sahip oldukları günlük fiziksel aktivitelerini azaltarak, çocuk sağlığını ve öğrenmeyi risk altına sokmayı haklı çıkarmak zor olacaktır [54].

Egzersiz, öğrenmeyi üç düzeyde geliştirmektedir. Birincisi, zihni uyanıklığı, dikkati ve motivasyonu artırmak için optimize eder; İkincisi, sinir hücrelerini birbirine bağlamaya hazırlar ve teşvik eder; bu bilgiler, yeni bilgileri günlüğe kaydetmek için hücresel temel oluşturur ve üçüncü olarak, hipokampus’taki kök hücrelerden yeni sinir hücrelerinin gelişimine neden olur [55].

Fiziksel olarak aktif olan gençlerin, aktif olmayan akranlarından daha iyi dereceler ve test puanları elde etme olasılığı yüksektir [56]. Hareket bilişsel işlevleri artırırken öğrencilerin daha iyi konsantre olmasını da sağlar, çünkü hareket öğrencilere vücutlarını kinestetik enerjiden arındırmaya yardımcı olur [57]. Öğrenciler aktif olduklarında, enerji seviyeleri yükselir ve beyinlerine, en yüksek performans için ihtiyaç duyulan oksijen açısından zengin kan verilir [58]. Oksijen ve glikoz beyni beslemektedir ve beyin maksimum seviyede öğrenmeye hazırdır.

Fiziksel egzersizin bilişsel faydalarını destekleyen bir araştırmaya göre, küçük çocuklarda zihinsel odaklanma ve konsantrasyon düzeylerinin yapılandırılmış fiziksel aktiviteye katıldıktan sonra önemli ölçüde iyileştiğini ortaya koymaktadır [63]. Yine aynı araştırmada koşu, atlama ve aerobik oyun oynama gibi fiziksel egzersizlerin zihinsel yoğunlaşma, planlama ve karar verme için birincil beyin alanı olan çocuk frontal lobu üzerinde kesin bir etkisinin olduğunu ve aerobik kapasitenin yüksekliğinin belleğe yardımcı olduğu da ifade edilmiştir [59].

Hillman ve diğeri; gençler üzerinde yaptıkları çalışmalarda egzersiz periyotları sonrası devam eden dinlenme süreçlerinde yaptıkları, okuduğunu anlama testleri ile gençlerin anlamlı olarak daha iyi performans gösterdiğini bulmuşlardır [60].

Fiziksel aktivite, nöronlar arasındaki bağlantıları destekleyebilir ve bağlantıları geliştirebilir, bu durum öğrenme için gerekli olan daha etkili sinir iletişimi sağlamaktadır [61]. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak beynin öğrenmeye hazırlanmasına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar egzersizin beyne oksijenle zengin daha fazla kan sağladığını göstermiştir. Sınıflarında daha fazla zaman geçiren öğrencilerin derslerinde daha başarılı olduğunu gösteren sınırlı araştırma vardır. Ancak egzersizin çocuklar için faydalarını gösteren çok sayıda çalışma vardır. Çocuklar enerjilerini attıkları, boşaldıkları zaman verilen vazifelerinin üzerine daha fazla dururlar, daha az huzursuz olurlar, dikkatleri ve hafızaları gelişir ve zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirler [62].

Geleneksel okul metotları, öğrencinin fiziksel ihtiyaçlarını önemsemeden uzun süreler oturarak ve pasif bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır [63], Egzersiz beyni ve bedeni dengeye getirir, bu durum öğrenciler için daha iyi bir öğrenme ortamı yaratır [64]. Başta aileler olmak üzere eğitim sektörünün tüm unsurları fiziksel aktiviteyi bu sebeplerden göz ardı etmemeleri ve eğitim programlarının içerisinde daha yaygın olarak yer vermeleri gerektiği değerlendirilmektedir.

### **2.3.2. Fiziksel aktivite, akademik başarı ve benlik saygısı ilişkisi**

Fiziksel aktivite, insan organizmasına bir bütün olarak faydalı ve hayati önem taşıdığı bilinmektedir. İlâveten kişisel gelişim alışkanlıkları erken yaşlarda başlamalı ve bir ömür boyu etkili olması için düzenli olarak uygulanmalıdır. Okullarda icra edilen Beden eğitimi dersleri ve ders dışı etkinliklerin yaşam boyu devam edecek bu alışkanlıkların kazanılması için çok önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktivite; bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenme alanlarının üçünde de sorunlarla ilgilenmesi bakımından benzersiz bir disiplindir. Fiziksel aktivite ile dolaylı yönden etkilenebilen akademik başarı ve öğrencinin benlik saygısı, okula katılım arttıkça kaliteli beden eğitimi desteği ile devlet okullarında her zamankinden daha güçlü olacaktır [65].

Yapılan bir çalışmada Beden Eğitimi'nin üç öğrenme alanının (bilişsel, duyuşsal ve psikomotor) her birinde birincil hedeflere sahip olma bakımından benzersiz bir konumda olduğu ifade edilmektedir [66].

Çocuklarımızın her yönden modern çağa ayak uydurmaları ve akademik başarılarını yükseltme çabası yöneticilerin uzun uzadıya mesai harcayıp siyaset ürettiği, ailelerin çocukların doğumundan itibaren ince eleyip önem gösterdiği hedef konuların başında gelmektedir.

Araştırmalar, benlik saygısının kişisel gelişimde önemli olduğu fikrini desteklemektedir ve müfredat boyunca öğrenmeyi güçlendirmek için olumlu benlik saygısı ve kişisel gelişime özel önem verilmesi gerektiği değerlendirilmektedir.

Akademik başarının öğrenme hızı, zeka gibi zihinsel etmenlerle, benlik saygısı, kişilik yapısı, öz-yeterlik, motivasyon ve ders çalışma alışkanlıkları gibi duyuşsal etmenlerle, anne baba tutumu, ailenin sosyo-ekonomik durumu, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin yeterliliği ve tutumu gibi çevresel etmenlerle ilişkili olduğu farklı araştırmalar tarafından belirtilmektedir [71].

Yapılan çalışmalarda Akademik başarıyı etkileyen öğrenci kaynaklı faktörler, benlik saygısı, öz-yeterlik, motivasyon ve ders çalışma alışkanlığı olarak ifade edilmektedir [67]. Deney gurubundaki öğrencilerin uyguladıkları atletizm uygulamalarının, etkilenmesini beklediğimiz kişisel özelliklerden biri olan benlik saygısı, aynı zamanda akademik başarıyı etkileyen öğrenci kaynaklı hususlardan biridir.

Benlik saygısının, psikolojik sağlık ve kişinin davranışları [32], bireyin uyum ve zihinsel sağlığı üstünde olumlu katkısı vardır [33]. Benlik saygısının, bireylerin ruhsal ve zihinsel sağlığı üstündeki bu olumlu yanı okul ile ilgili yaşam üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler zor görevlerle karşılaştıklarında çok daha fazla sebatkârlık göstermektedirler. Bu durum onların daha fazla başarı elde etmelerini sağlayabilir.

Olumlu bir benlik saygısına sahip olunmasının kişinin benlik yönetimini, kendine güvenini, kendini tatmin etmesini etkilediği ve böylece okul başarısı, olumlu sağlık

davranışları, üretkenlik ve sosyal uyumluluk arasında anlamlı korelasyonlar yarattığı bildirilmektedir [68].

Benlik saygısı ile başarı ilişkisi üzerine yapılan alan çalışmalarında iki yönlü bir yol olduğu gözlenebilmektedir. Şöyle ki; bireyler başarılı olduklarında olumlu duygular yaşarlar ve benlik saygıları da artabilmektedir. Ya da benlik saygıları yüksek olduğu için başarı artabilir. Bu iki durum arasında bilinen bir gerçek var ki o da benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki olumlu ilişkidir [69-72]

Eğitimin önemli bir rolü de insanlara iyi bir yaşamı öğretmektir. Buna, fiziksel sağlık, duygusal güç ve zihinsel büyüme arasında bir denge kurulması ile erişilebilmektedir [65]. Fiziksel aktivitenin bu dengeye önemli katkıda bulunduğu değerlendirilmektedir.

Benlik saygısı, fiziksel ve zihinsel gelişim için kritik bir değişkendir ve hem fiziksel hem de zihinsel olarak yetkin öğrenciler, daha az yetkin öğrencilere kıyasla belirgin bir avantaja sahiptirler [65].

## **2.4. Atletizm**

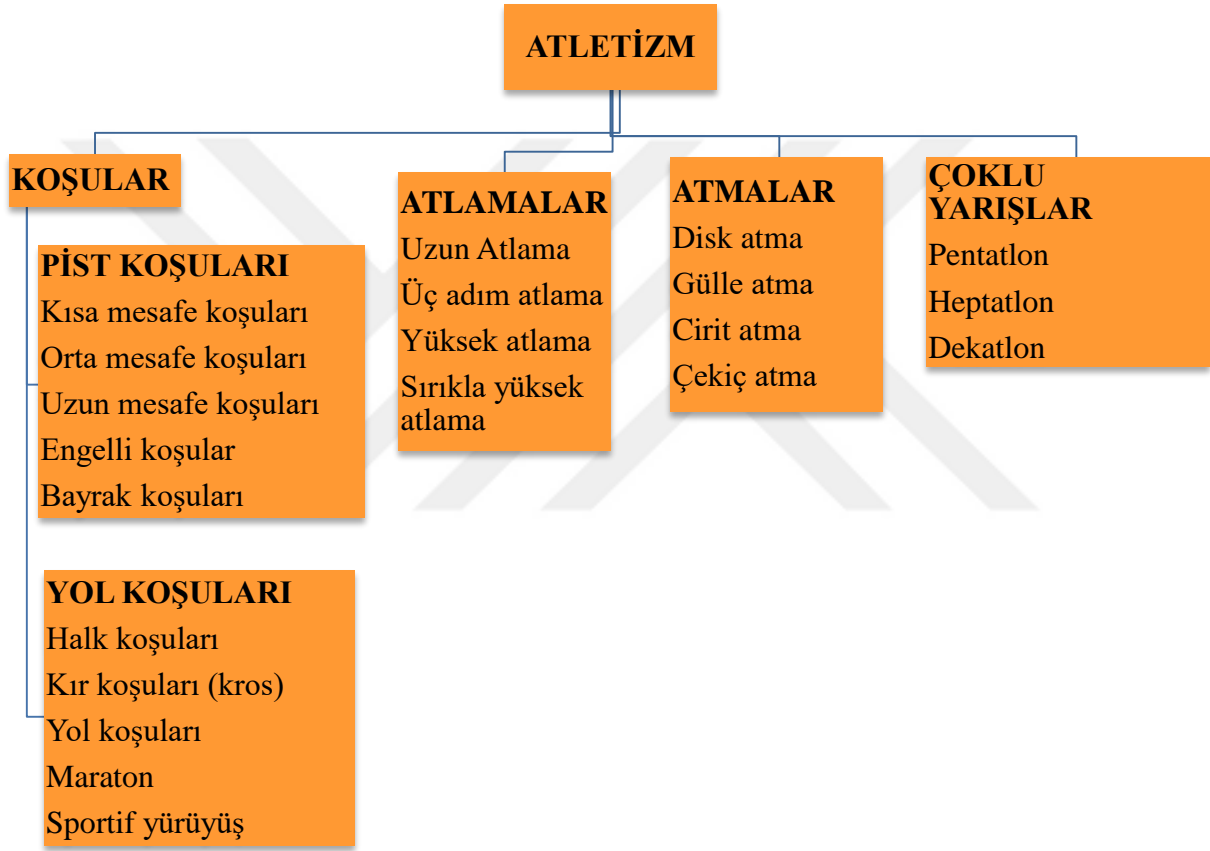
### **2.4.1. Atletizm nedir?**

Spor dalları içinde ana spor dalı olarak kabul edilen atletizm ve atletizmde uygulanan antrenman metotları, insan organizmasını en iyi şekilde geliştirir. Vücut eğitiminde amaca uygun seçilen ve bütün yaş devrelerinde uygulanabilen bu hareketler vücut fonksiyonlarının optimal düzeye gelmesini sağlamaktadır [73].

İnsan vücudunun gelişimi için temel bir spor dalı olan atletizm koşular, yürüyüşler, atlamalar ve atmaları içermektedir. Atletizm koşular, atlamalar ve atmalar olmak üzere 3 bölümde sınıflandırılır [74]

Bir başka sınıflandırmada Demirci'ye (2013) göre günümüz atletizmini koşular, atlamalar, atmalar ve çoklu yarışlar olarak dört ana başlık altında sınıflandırabiliriz. Koşular, pist koşuları ve yol koşuları olarak iki gruba ayrılır. Pist içerisinde yapılan koşulara pist koşuları, pist dışında yapılanlara da yol koşuları ya da kır koşuları denilmektedir. Pist ve yol koşuları yapıldıkları yerlere, sporcuların cinsiyetlerine, koşu mesafelerine ve koşu

sırasında kullanılan araçlara göre kendi aralarında alt bölümlere ayrılır. Atlamalar, uzun atlama, üç adım atlama, yüksek atlama ve sırkla yüksek atlama branşlarından oluşmaktadır. Atmalar ise disk atma, gülle atma, cirit atma ve çekiç atma dallarından oluşmaktadır. Ayrıca bunların dışında atma, atlamalar ve koşu dallarından birçok dalın aynı kişi tarafından yapıldığı çoklu yarışlar da atletizm sınıflaması içerisinde yer almaktadır. Şekil 2.1’de Demirci (2013) tarafından yapılan atletizmin sınıflandırılması görülmektedir.



Şekil 2.1. Atletizmin sınıflandırılması [74]

Çalışmam Ders Dışı Etkinlikler Atletizm Modülü kapsamında hazırlanan antrenman programı (Ek-2), atletizm sınıflandırmalarına konu olan bütün disiplinleri ele almıştır.

Atletizm, dünya genelinde birçok aile tarafından çocuklarının eğitiminde, mücadele ruhunu kazanmada, sosyal ruhun geliştirilmesinde, disiplinli bireyler olmada, başkalarına karşı saygılı olmada ve her şeyin ötesinde kendine güven duygusunun gelişiminde tercih edilen bir spor branşı halini almıştır [5].

Atletizm; Yunancada kavga, mücadele ve şans anlamı ifade eden athlos kelimesinden gelen 5000 yıllık tarihe sahiptir. Atletizm; kişilerin becerilerini önemli hale getiren bir takım doğal hareketlere verilmiş bir isim şeklinde tanımlanabilir. Doğal olarak ifade ettiğimiz bu hareketler topluluğu tabiatta koşular, atmalar ve atlamalar biçiminde ifade bulmaktadır. Atletizmin temel felsefesinde; zaman, mesafe, yükseklik barınmaktadır. Koşular zamana, atmalar mesafeye, atlamalar ise yüksekliğe karşı konulan mücadeleleri ifade etmektedir [75].

İnsanoğlu çok eski çağlarda yaşam mücadelesi verirken atletizme başlamıştır. Zamanla atletizmin temel dalı olan koşularda, atlamalarda ve atmalarda giderek beceri kazanmıştır. Vahşi ve av hayvanlarına karşı kazanılan bu becerileri kendi kabilesinin diğer üyelerine karşı göstermek istemesi, ilk yarışma düşüncesini yaratmıştır [76].

Sonuçlarına metre ve kronometre ile ulaşılan atletizm bir mücadele sporudur. Atletizmde elde edilen kondisyon diğer spor branşlarında da başarıyı sağlayıcı büyük bir etkidir. Bu sebeple atletizme ana spor denilmiştir [77].

Atletizmin zihinsel gelişime de yardımcı olduğu yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır. Antrenmandaki alıştırmaların uygulanması yarışmadaki teknik, taktik ve antrenman metotları sağlıklı olan sportif becerileri ortaya çıkarmaktadır. Bunun gibi özelliklerden dolayı atletizm, spor dalları içinde ve toplum eğitiminde temel spor dalı olarak kabul edilmektedir [73].

Çalışmada atletizm branşından beklenen, öğrencilerin branşın hareket yetkinliklerini, fiziksel ve psikolojik özelliklerini, atletizm branşına ilişkin bilgilerini öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini geliştirmeleridir.

#### **2.4.2. Çocuklarda atletizm**

İlkçağlardan günümüze çocuklar, oyunda boy ölçüşmekten ve kendilerini akranlarıyla kıyaslayacak durumları yaratmaktan hoşlanırlar. Atletizm, içerdiği çeşitli yarışma alanları nedeniyle bu tarz etkileşime olanak tanıyan mükemmel bir ortam yaratmaktadır [78].

*“Çocuk minyatür yetişkin değildir ve onun mentalitesi yetişkinden yalnız niceliksel yönden değil aynı zamanda niteliksel olarak ta farklıdır. Bu bakımdan çocuk, küçük olmanın*

*ötesinde birşeydir.” [79]. Claparede'nin 1937'de söylediği bu söz, sanki günümüzdeki aşırılıkları o günden önlemeye çalışan bir belirleme olmuştur. Bu yaklaşımın benimsenmesi halinde, çocuk ve genç antrenmanlarının, yetişkin antrenmanlarının kapsam ve yoğunluk olarak biraz azaltılarak uygulanması şeklinde yapılmaması gerekir. Bu nedenle; çocuk ve gençlerde yüklenebilirlik kapasiteleriyle ilgili araştırmalardan yararlanarak, öncelikle çocuklara yönelik antrenman yapısı ve antrenman ilkeleri konusunda bilgiler dikkate alınmalıdır [80].*

Günümüzde çocuklar için düzenlenmiş atletizm yarışmaları, çoğunlukla erişkinlere ait yarışmaların birer minyatürü ya da küçültülmüş birer modeli gibidir. Bu uyumsuzluk çoğu zaman beraberinde dengeli büyüme açısından çocuğun ihtiyaçlarına tamamen ters düşen erken ihtisaslaşma ile küçüklerin çok büyük ekseriyeti için zarar verici olan zamansız bir seçkincilik getirmektedir [78].

Birçok deneme, araştırma ve yinelenmiş pilot yarışmalardan elde edilen sonuçlar, IAAF'ı küçük yaştakiler için yalnızca çocuğun gelişim gereksinimlerine odaklı yeni bir atletizm kavramı geliştirmek mecburiyetiyle karşı karşıya getirmiştir. Tasarlanan yeni Atletizm kavramına göre, bu yolda düşünülecek tüm faaliyetler (yarışmalar, organizasyonlar v.b.) çocuklara:

- heveslendirici, çekici bir atletizm,
- erişilebilir bir atletizm,
- eğitici bir atletizm sunmak zorundadır [78].

2001'in ilkbaharında, IAAF bir çalışma grubu görevlendirmiştir. Bu gruptan, yetişkinlerin atletizminden farklı bir atletizm uygulaması yaratmaları istenmiştir. Tamamlandıktan sonra bu projeye, “IAAF KIDS' ATHLETICS” adı verilmiştir. 2005 yılına gelindiğinde IAAF, 7 – 15 yaştaki gençlerle ilgili evrensel bir politika izleme kararı almıştır. Bu politikanın iki hedefi bulunmaktadır.

- Atletizmi okul ortamında dünyada en çok yapılan ferdi spor branşı durumuna getirmek,
- Gençlerin federasyonlar çerçevesinde olsun, federasyonlardan bağımsız ortamlarda olsun, atletizmle ilgili geleceklerini en güvenilir şekilde hazırlamalarını sağlamak [78].

Bu hedefler doğrultusunda IAAF KIDS' ATHLETICS programı ülkemizde Naili Moran Eğitim Vakfı öncülüğünde millî müfredat çerçevesine uygun biçimde formatlanmış "BEBESTAD" adı verilen, otomobil bagajına sığacak şekilde tasarlanmış, gezici ve tam teşkilatlı bir Atletizm sahası olarak hayat bulmuş ve 2004 yılında uygulanmaya başlamıştır. Mart 2008'de bu program Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından onaylanmış ve MEB ile arasında bir protokol imzalanmıştır. Bu şekilde program artık resmen ilk ve ortaokulların müfredatına girmiş bulunmaktadır [81]. 2010 yılından IAAF'tan ülkemize davet edilen bir eğitmen sekiz atletizm antrenörüne "eğitici eğitimi" vermiş ve ülkemizde Çocuk Atletizm resm olarak başlamıştır.

Atletizm programı klasik yarışmacılığa dayandırılmamaktadır. Hedefi atletizmi, çocukların ayağına götürmek suretiyle tanıtmak ve sevdirmektir. Atletizmin üç temelini oluşturan koşu, atma ve atlama faaliyetlerinin bütününe kapsayan tam bir donanıma sahiptir [81]. Ayrıca; takım çalışması IAAF Çocuk Atletizminin temel ilkesidir. Tüm koşu yarışmaları takım bayrak yarışması biçiminde yapılır. Tüm teknik branşlardaki (yani atma ve atlamalarda) başarı sıralaması, her takımda yer alan katılımcıların elde ettikleri bireysel sonuçların toplamına bakılarak hesaplanmaktadır [78].

Sporcuların tümü bir takımda yer alarak yarıştıklarına göre, yetenek seviyesi en düşük olan çocuklar bile katılma olanağı bulabilmektedir. Ayrıca ölçüsü ne olursa olsun, her bireysel katkı, takımın aldığı sonuçta pay sahibidir. Böylece her bir çocuğun katkısının değer taşıdığı fikri pekiştirilmektedir [78].

Çeşitlilik ilkesine uyum bakımından takımın bütün bireyleri, her bir yarışma grubundaki (koşular, atmalar, atlamalar) çeşitli disiplinlerde ve son olarak dayanıklılık koşusunda yarışmak zorundadır. Bu strateji özellikle erken branşlaşmayı önlemek amacıyla kullanılmıştır. Böylelikle Atletizmin gelişimine değişik ve çok yönlü bir yaklaşım getirmek mümkün olmuştur [78].

IAAF Çocuk Atletizminde üç ayrı yaş grubu mevcuttur.

Grup 1: 7 ve 8 yaşındaki kız ve erkek çocuklar

Grup 2: 9 ve 10 yaşındaki kız ve erkek çocuklar

Grup 3: 11 ve 12 yaşındaki kız ve erkek çocuklar [78].

Koşular, atmalar ve atlamalar için uygun olabilecek oyun formları IAAF tarafından ortaya konulmuş,

BRANŞ GRUBUNA GÖRE OYUNLAR	YAŞ GRUBU		
	7-8	9-10	11-12
<b>KOŞULAR</b>			
Kanguru Oyunu (Engelli Koşu)	X	X	
Yengeç Oyunu (Slalom Koşusu)		X	X
Formula -1 Oyunu (Engel+Slalom+Düz Koşu)	X	X	
Koş-Koş Oyunu (8 dak. Dayanıklılık Koşusu)	X	X	
Çengelli Sprint – Engel Bayrak			X
Çengelli Sprint Bayrak			X
40m Engelli Koşu			X
1000m Dayanıklılık Koşusu			X
Kapı Kapandı Oyunu (Dayanıklılık)		X	X
<b>ATLAMALAR</b>			
Uçmaca Oyunu (Sırıkla Atlama)		X	X
Hokka Oyunu (Sırıkla Atlama)			X
Zıp-Zıp Oyunu (İp Atlama)	X		
Sekmece (Üçadım Atlama oyunu)	X	X	X
Sek-Sek-Bas-Düş (Üçadım Atlama oyunu)			X
Kısa Koşu ile Uzun Atlama			X
Basmaca (Uzun Atlama oyunu)		X	X
Kurbağacık Oyunu (Durarak İleri Atlama)	X	X	
Çekirge Oyunu (İleri-Geri-Sağa-Sola Atlama)	X	X	X
Sürat Merdiveni Oyunu (Atlama Koşusu Ritmi)	X	X	
<b>ATMALAR</b>			
Hedeflemece Oyunu (Hedefe Roket Atma)	X	X	
Roket Atma Oyunu (Cirit Alıştırması)	X	X	X
Çökmece Oyunu (Diz Üstü Öne Top Atma)	X	X	X
Körebe Top Oyunu (Çift Kol Geriye Top Atma)		X	X
Fırıldak Oyunu (Disk Alıştırması)		X	X
Cirit Oyunu			X
Disk Oyunu			X
Toplam Oyun Sayısı	10	11	18

Şekil 2.2. Oyunların yaşlara göre dağılımı [78,81]

Sunulan oyunlar atletizm yapmanın, sağlık, eğitim ve kişisel gelişim açısından getireceği yararlardan bütün çocukların istifade etmesini sağlayacaktır [78]. Ek olarak okullarda var olan Beden Eğitimi dersleri ve ders dışı etkinliklerde uygulanabilir olması ve atletizme bireysel değil takım ruhunda yarışma formu kazandırması bakımında yenilikçi bir tutum içerisinde olduğu değerlendirilmektedir.

### **2.4.3. Ders dışı etkinlik programı**

Program kapsamında spora özgü hareket yetkinliği gelişimi ile hedeflenen, öğrencilerin atletizme özgü hareket becerilerini (koşu, atma, atlama, engel geçişi vb. temel atletizm teknikleri), hareket kavram ve ilkelerini, atletizme özgü strateji ve taktikleri öğrenmeleri ve geliştirmeleridir [6].

Spora özgü fiziksel ve psikolojik uyumla amaçlanan, öğrencilerin yaş grubu ve gelişim özellikleri doğrultusunda atletizmde başarı için gerekli fiziksel uygunluk (hız, kuvvet, çeviklik vb.) ve başarı için gerekli olan psikolojik özellikleri (motivasyon, odaklanma, çaba vb.) deneyerek ğrenmeleridir [6].

Spor bilgisi boyutunda amaçlanan, öğrencilerin atletizm ile ilgili oyun/müsabaka kurallarını, atletizmde kullanılan malzemeleri ve bunların kullanım yerlerini, atletizmin tarihsel gelişim sürecini, atletizm ile ilgili gelenekleri (spora özgü etiket, ritüel vb.), atletizm sporu içindeki farklı rolleri ve bunların sorumluluklarını bilmeleri ve atletizm branşında yapılan ulusal ve uluslararası organizasyonları incelemeleridir [6].

Atletizme özgü öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerinde amaçlanan ise, öğrencilerin atletizm branşı içerisindeki gerekli güvenlik önlemlerini bilmeleri, kendilerinin ve başkalarının sağlık ve güvenlik risklerini azaltacak düzenlemeler yapabilmeleri, grup/takım içerisinde aldıkları rolleri ve sorumlulukları yerine getirebilmeleri, grup/takım hedefleri doğrultusunda arkadaşları ile işbirliği yapabilmeleri, sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim becerileri sergileyebilmeleri, kişisel bakım ve temizliklerini alışkanlık haline getirmeleri, atletizm oyun/müsabakalarda adil oyun davranışı sergilemeleri, bireysel farklılıklara (zellikle farklı engel gruplarında yer alan sınıf arkadaşlarına, beceri düzeyleri düşük olan akranlarına) saygı göstermeleri ve onlarla işbirliği içerisinde çalışabilmeleri okul içinde

ve/veya dışında atletizm ile ilgili etkinliklere ve faaliyetlere gönüllü olarak katılmaları veya bu etkinlikleri yürütmeleridir [6].

## **2.5. Okullarda İcra Edilen Beden Eğitimi ve Spor Faaliyetleri**

### **2.5.1. Mevcut durum**

Günümüzde Beden Eğitimi ve Spor, yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir [82].

Okulda beden eğitimi, öğrencilerin zindeliğine ve sağlığına katkıda bulunmanın yanı sıra, yaşam boyu olumlu etkileri olacak bu fiziksel etkinlikleri daha iyi bir şekilde anlamalarına ve gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Buna ek olarak, okulda beden eğitimi, takım çalışması, fair play gibi transfer edilebilen bilgi ve becerilerin oluşturulmasına, saygının geliştirilmesine, bedensel ve sosyal farkındalığın artmasına ve oyunun kuralları anlayışının geliştirilmesine yardımcı olur. Bu bilgi ve beceriler diğer derslerde ve gerçek yaşamdaki durumlarda da kullanılabilir [83].

Ülkemizde ilkokullarda Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi, Ortaokullarda da Beden Eğitimi ve Spor Dersi okutulmaktadır. İlkokul “Oyun ve Fiziki Etkinlikler” dersindeki “hareket yetkinliği” ve “aktif ve sağlıklı yaşam” öğrenme alanları ile bunları destekleyen “öz yönetim (kişisel), sosyal ve düşünme becerileri” boyutu, Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Programında da ana yapıyı oluşturmaktadır [84].

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının amacı; öğrencilerin, yaşamları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarınıdır [84].

Okul öncesinden başlayarak ortaöğretimin sonuna kadar olan süreçte, beden eğitime ve spora katılımın; öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özelliklerini geliştirmede önemli bir rolü vardır. Bu süreçlerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinden öncelikle beklenen; öğrencilere hareket yetkinliklerini geliştirmede, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları

edinmede yol gösterici ve destekleyici olmasıdır. Aynı zamanda öğrenciler, beden eğitimi ve spor yolu ile öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini de geliştirebilmelidirler [84].

Ülkemizde Beden Eğitimi ve Spor Dersini alarak ortaokuldan mezun olan öğrencilerin aşağıdaki kazanımlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
- Hareket kavramlarını ve ilkelerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- Hareket stratejilerini ve taktiklerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- Sağlıklı yaşamla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarını ve ilkelerini açıklar.
- Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
- Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimimizi ve değerlerimizi kavrar.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla öz-yönetim becerilerini geliştirir.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla sosyal becerilerini geliştirir.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla düşünme becerilerini geliştirir [84].

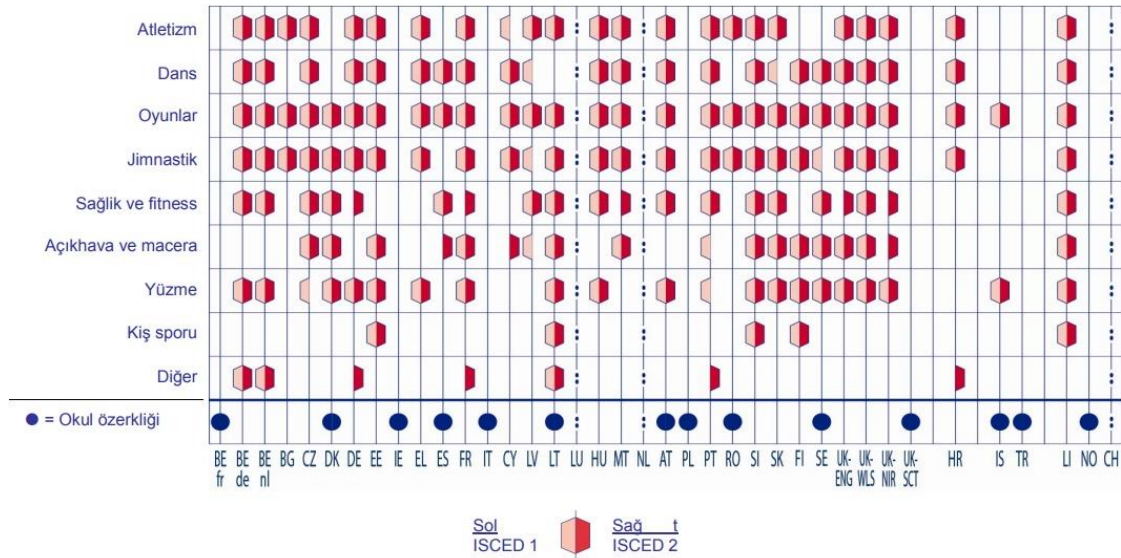
Beden Eğitimi ve Spor derslerine ilaveten ders dışı etkinlikler de okullarda uygulanmaktadır. Bu etkinlikler normal ders programından sonra veya hafta sonları uygulanabilmektedir. Uygulanma süresi 2+2+2 veya 3+3 şeklinde günlere bölünebilmektedir. Yani egzersiz çalışmaları en az 2 gün en fazla 3 gün olarak planlanmaktadır. Etkinliklerde uygulanabilecek Beden Eğitimi ve Spor çalışmaları; Futbol, Hentbol, Basketbol, Voleybol, Atletizm, Güreş, Badminton, Kros, Judo, Karate, Tekvando, Masa Tenisi, Jimnastik, Yüzme, Satranç, Boks, Eskrim ve Kayak sporu olarak belirtilmiştir [85].

Avrupa ülkelerinde Okullarda gerçekleştirilen Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile ilgili yayımlanan raporlar mevcuttur. Bu konudaki etkin kuruluş Eurydice'tir. Eurydice, ulusal eğitim sistemlerine ilişkin bilgi değişimi için 1980 yılında Avrupa Komisyonu ve üye ülkelerce ortaklaşa kurulmuştur. Eurydice eğitim bilgi ağı ulusal eğitim sistemleri ve politikaları üzerine güvenilir ve mukayese edilebilir bilgiler üretmektedir. Erasmus+ altında Avrupa Birliği(AB) Eylem Programı tarafından finanse edilmektedir [86].

Eurydice'in Avrupa Birimi Brüksel'deki AB Eğitim, Görsel-İşitsel ve Kültür yürütme İdari Ajansı bünyesinde bulunmaktadır. 38 ülke ve bu ülkelerdeki 42 ulusal biriminden oluşmaktadır. Bu birimlerden bazıları ulusal ajanslar, bazıları araştırma merkezlerinde çoğunluğu ise Eğitim Bakanlıkları bünyesinde yer almaktadır. Avrupa Eğitim sistemleri ve politikalarıyla ilgili bilgi sunmaktadır. Avrupa'da eğitim sistemleri ve politikalarından sorumlu olanlara karar verme süreçlerinde destek olmak için Avrupa düzeyinde analiz ve bilgi temin eden bir ağıdır [86]. 2012 yılında Avrupa'daki 30 ülkedeki Beden Eğitimi ve Spor etkinliklerinin hâlihazırdaki durumunu ortaya koymuştur.

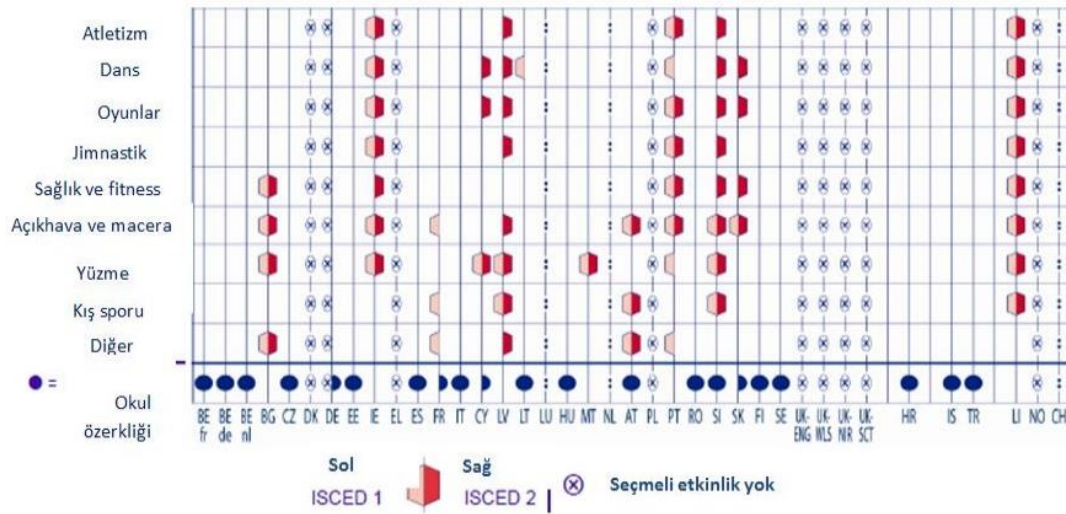
Merkezi yönetimlerin pek çoğu ilköğretimin ilk yıllarında öğretim programına yürüme, koşma, zıplama ve atma gibi temel motor faaliyetleri eklemektedirler. Bu temel etkinliklere dayanan öğretim programı zaman içinde genişler ve daha karmaşık spor disiplinlerini kapsamaktadır. En yaygın olan zorunlu etkinlikler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. Bazı ülkeler ise etkinliklerin hangilerinin seçmeli ya da zorunlu olacağına karar verme hususunda okullara özerklik tanımışlardır. Okullardaki zorunlu beden eğitimi etkinlikleri içinde en yaygın olanı oyunlar, özellikle de top oyunlarıdır [87].

İlköğretim (ISCED 1) ve alt ortaöğretim (ISCED 2) ana öğretim programı ve idari belgelerde belirtilen zorunlu etkinlikler, 2011/12



Kaynak: Eurydice.

Resim 2.1. Eurydice 2012 raporu zorunlu etkinlikler [87]



Resim 2.2. Eurydice 2012 raporu seçmeli etkinlikler [87]

Bu tabloda da görülebileceği gibi çalışmamamıza konu olan Atletizm dersi, çoğu Avrupa ülkelerinde çocukların Beden Eğitimi ve Spor derslerinde zorunlu etkinlik olarak yer almaktadır. Seçmeli etkinlik açısından değerlendirildiğinde daha seyrek yer aldığı görülmektedir.

### 2.5.2. Okullarda fiziksel ölçümler

Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı işbirliğinde, öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, beden eğitimi ve spor dersi müfredatında fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri geliştirmek, etkin ve sağlıklı bir yaşam tarzı sağlamaya yönelik bireysel farkındalık oluşturmak amacı ile "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karne" Programı geliştirilmiştir.

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi, beden eğitimi dersi müfredatında fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri oluşturmak, öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, sağlıklı bir yaşam tarzı sağlayan bireysel farkındalık için bilgi, beceri ve tutum geliştirmek amacı ile hazırlanmıştır.

Fiziksel aktivite uygunluk karne uygulaması, alınan onay kapsamında Türkiye genelinde (resmi-özel) ortaokul ve liselerde eğitim ve öğretim yılının birinci ve ikinci dönemlerinde olmak üzere yılda 2 kez düzenlenmektedir. Uygulamada öğrencilerin mekik, sınav, otur-

uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılarak değerlendirilecektir [88].

### 2.5.3. Ulusal ve uluslararası destekler

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığının geliştirilmesinde temel araçlardan birisidir. Bir halk sağlığı sorunu veya çözümü olmanın yanında, aynı zamanda toplum refahını, çevrenin korunmasını teşvik eder ve gelecek nesillere bir yatırım oluşturur.

Fiziksel aktivitenin arttırılması sadece bireysel değil toplumsal bir sorun olup toplum tabanlı, çok sektörlü, multidisipliner ve kültürel yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini arttırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığını azaltmak amacıyla “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiş bulunmaktadır. Program aktivitelerinin %30’u fiziksel aktiviteyi içermektedir [9].

Ek olarak, Sağlık Bakanlığı 2014 yılında Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberini yayınlayarak; fiziksel aktivitenin çocukluk yaşlarından itibaren toplum sağlığındaki önemi ve çeşitleri üzerinde durulmuş, kronik hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için her yaşta yapılabilecek aktivite örneklerine yer verilmiştir. Rehberde; çocuk ve gençler, yetişkinler, yaşlılar ile fiziksel ve zihinsel engellilerde fiziksel aktiviteler, ayrı bölümler hâlinde ele alınmıştır. Böylece, çeşitli uzmanların ortak bakış açılarından yararlanılarak fiziksel aktivite konusunda farkındalık yaratmaya çalışılmış ve toplumdaki her bireyin daha hareketli, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmesi hedeflenmiştir [89].

WHO ise Avrupa Bölgesinde yaşayan insanların fiziksel aktivite seviyelerini yükseltmek için hükümetlere ilham olacak “Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025” planını yayınlamıştır. Bu planın amacı fiziksel aktivite önererek sedanter davranışları azaltmak, ilgi çekici, güvenli, erişilebilir kamusal alanlar ve altyapı vasıtasıyla fiziksel aktiviteyi destekleyen bir ortamın sağlanması, cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim ’den

bağımsız olarak fiziksel aktiviteler için eşit fırsatlar sağlamak ve fiziksel aktiviteyi kolaylaştırmak için engelleri kaldırmaktır [90].

MEB ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında Nisan 2016 tarihinde imzalanan işbirliği protokolü ile MEB'e ait tesisler okul dışı zamanlarda gençlik ve spor faaliyetlerinde kullanılacak. Bunun yanı sıra Gençlik ve Spor Bakanlığı insan kaynağı ve tesisleri de MEB'in faaliyetlerinde kullanılabilir. İki bakanlık arasında imzalanan işbirliği protokolüne göre ortaokul 5'inci sınıflarda tüm öğrenciler yetenek testinden geçirilecek. Bu kapsamda 8 yıl içerisinde bütün öğrencilerin en az bir spor branşında lisans alması hedeflenmektedir. Yetenekleri doğrultusunda eğitim alan öğrenciler, eğitimleriyle ilgili kapsamlı bir değerlendirmeye alınacak, 8'inci sınıfta ise gerekli yönlendirmeler yapılacaktır.

Protokolle, öğrencilerin sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal alanlarda bilgi, beceri ve yeteneklerinin ortaya çıkarılması ve desteklenmesi hedeflenmektedir. Protokol Milli Eğitim Bakanlığı eğitim kurumlarında, gençlik ve spor kulüplerinin kurulması ve desteklenmesini de öngörülmektedir. MEB bünyesinde görev yapan öğretmen ve diğer eğitimciler, ücreti Gençlik ve Spor Bakanlığınca ödenmek kaydı ile bakanlık bünyesinde yürütülen faaliyetlerde ve kurslarda görevlendirilebilecektir. Protokole göre, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde MEB işbirliğiyle gerçekleştirilecek eğitim ve kursların MEB bünyesinde gerçekleştirilen eğitimler ve kurslar olarak kabul edilmesine dair mevzuat altyapısı hazırlanacaktır. Protokole göre ayrıca, nüfus ve sporcu başarıları dikkate alınarak illerde tematik spor liseleri de açılması planlanmaktadır [91].

Okul çağındaki öğrencileri hedef alan bu protokol; milli, ahlaki, insani, manevi ve kültüre değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan, beden, zihin, ahlak, ruh, ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif alanlarda temayüz etmiş, insan haklarına saygılı ve topluma karşı sorumluluk duyan güçlü bir gençlik yetiştirilmesi amaçlamaktadır.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırmanın türü deneysel araştırmadır. Örneklem okul olarak seçilen Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulu öğrencilerine 14 hafta süresince uygulanan atletizm programının (Ek-2) akademik başarı ve benlik saygısına etkisi incelenmiştir.

Çalışmaya Ankara ili Sincan ilçesinde bulunan Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulundaki 243 gönüllü öğrenci katılmıştır. Çalışmanın başlangıcında; öğrencilerin karne not ortalamaları ile akademik başarıları, benlik saygılarının tespiti için PİŞKİN (1996) tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği-Çocuk Formu[92, 93] kullanılmıştır. Ön test sonrası örneklem sayımız 30 olarak kabul edilmiştir. Sistemik örnekleme hesaplaması sonucunda (200 / 30) 6,66 sayısı elde edilmiş olup öğrenciler numara sırasına göre sıralanmış ve başlangıç numarası 4 olarak seçilmiştir. 4 numaralı öğrenciden başlanarak randamizasyon yapılmış ve deney grubu için 30 öğrenci seçilmiştir. Öğrencilerin genel olarak konu hakkında bilgilendirilmesi sonucu, deney grubuna katılım talebi artmış ve deney grubundaki öğrenci sayısı 95'e ulaşmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin, 95'i deney grubu (52 e, 43 k, yaş 10,92 ± 0,61 yıl, boy 144,74 ± 6,32 cm, kilo 39,39 ± 9,64 kg), 148'i kontrol grubu (73 e, 75 k, yaş 10,90 ± 0,63 yıl, boy 144,33 ± 7,08 cm, kilo 40,40 ± 10,13 kg) olarak tespit edilmiştir.

Deney grubundaki öğrencilere haftada 3 gün 60'ar dakika olacak şekilde 14 hafta süreli ders dışı etkinlikler, Milli Eğitim Bakanlığı(MEB) Talim Terbiye Kurulu Başkanlığınca hazırlanmış Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü eğitim kitabı [6] kaynak alınarak uygulanmıştır. Uygulanan antrenman programı Ek-2'dedir.

Çalışmaların tamamına öğrenciler gönüllü olarak katılmıştır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerin performanslarını olumsuz etkileyecek herhangi bir sakatlıklarının olup olmadığının onayları, kendilerinden ve ailelerinden alınmıştır. Sakatlıkları olan öğrenciler ve kendini iyi hissetmeyen öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir. Öğrencilere 14 hafta süresince devam eden her uygulama öncesinde hareketler sözlü olarak anlatılmış ve hareketlerin nasıl yapılacağı ayrıca gösterilmiştir.

Dönem sonunda fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğrenci gruplarının akademik başarıları ve benlik saygıları tekrar ölçülerek, aradaki değişimlere konu olan veriler ile tez çalışmamız oluşturulmuştur.

Öğrencilere fiziksel testler ve benlik saygısı ölçeği Sincan Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulunda yapılmıştır. Akademik başarının tespiti öğrencilerden gönüllülük esası ile alınan karne notları ile gerçekleştirilmiştir. Testlerin ve atletizm uygulamaların yapılması için gerekli malzemeler Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı tarafından sağlanmıştır. Ders dışı etkinlik Atletizm dersindeki uygulamalar, örneklem okul Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni sorumluluğunda ve nezaretinde devam etmiştir. Dersler ve ölçümlerde alanında uzmanlık belgesine sahip Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden öğretim elemanları ve antrenörler yardımcı olmuştur. Çalışmamız hakkında İl Mili Eğitim Müdürlüğünü bilgilendirilmiş ve öğrencilerin ölçümlere katılımları için izin alınmıştır.

### **3.2. Antrenman Programının Uygulanması**

Atletizm'in bütün disiplinlerini ortaokul öğrencilerine öğretilebilecek formlarda ele alarak, haftada 3 gün 60'ar dakikalık ders sürelerinden oluşan antrenman programı 14 haftalık olarak hazırlanmış ve uygulanmıştır. Programda öğrencilerin atletizm branşındaki hareket yetkinliklerini, fiziksel ve psikolojik özelliklerini, atletizm branşına ilişkin bilgilerini öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini eğlenceli ve katılımı teşvik eden bir öğrenme ortamında geliştirmeleri hedeflenmiştir.

Hazırlanan antrenman programında, öncelikle deney grubuna dâhil edilen 95 öğrenci hareket yetkinlikleri, fiziksel ve psikolojik becerileri, öz yönetim, sosyal ve düşünme becerilerindeki hazır bulunuşluklarını arttırmak amacıyla sorumlu araştırmacılar ve okul beden eğitimi öğretmeni tarafından çalışma hakkında bilgiler verilmiş, müteakiben boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve VYY testlerine tabii tutulmuştur. Aynı testler dönem sonunda da gerçekleştirilerek öğrencilere gelişimleri ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Ek-2'te ayrıntıları olarak açıklanan programda 12 adet tema kullanılmıştır. Bunlar; Giriş; 2 ders saati süreli, ders amaçlarının, yıllık planın paylaşımı, ders kurallarının oluşturulması, öğrencilere araştırma görevi verilmesi, atletizm branşının tanıtımı, oyun

kuralları, atletizmde kullanılan malzemeler ve branşlar hakkında bilgi verilmesi, atletizm branşında düzenlenen organizasyonlar, atletizmde paralimpik branşlar, hijyen ve güvenlik, atletizmde kullanılan malzemeler ile ilgili bulmaca etkinliğinden oluşmaktadır.

Koşmaya Hazırlanıyorum; 3 ders saati süreli olarak atletizmde ısınma ve soğuma uygulamaları, atletizmde koşu ABC'leri ve oyunlar yardımı ile koşmanın temelleri atılmıştır.

Koşmayı Öğreniyorum; 3 ders saati süreli olarak kısa mesafe koşuları, orta mesafe koşuları, uzun mesafe koşuları engelli koşular, bayrak koşularını oyunlar, engeller ve slalomlar yardımıyla uygulanmıştır.

Sıçramayı Öğreniyorum; 3 ders saati süreli olarak uzun Atlama, üç adım atlama, yüksek atlama, sıırıkla yüksek atlama konuları, "Bebestad" atlamaya yönelik oyunlar, Zıpzıp oyunu, Kurbağacık oyunu, Çekirge oyunu, Sürat merdiveni oyunları yardımıyla işlenmiştir.

Atış Yapmayı Öğreniyorum; 6 ders saati süreli olarak disk atma, gülle atma, cirit atma, çekiç atma konuları "Bebestad" atmaya yönelik oyunları, "Hedeflemece" oyunu, Roket" oyunu, "Çökmece top" oyunu, "Körebe top" oyunu, "Bebestad" atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesiyle uygulanmıştır.

Etkinlik Geliştiriyorum; 6 ders saati süreli olarak 1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı ile ilgili grup/takım yarışmaları yapılmıştır, araştırma görevleri sunulmuştur, grup çalışmaları yapılmıştır.

Grup / Takım Üyesiyim; 3 ders saati süreli olarak koşu, atma ve atlama oyunlarının tekrar edilmesi, çalışma grup/takımlarının belirlenmesi, çalışma grup/takımlarının rol paylaşımını yapması (Roller: antrenör, takım kaptanı, hakem, istatistikçi, basın görevlisi), rollerin sorumluluklarının ayrıntılı olarak gözden geçirilmesi, çalışma grupları/takımlarının etkinlik alanlarının belirlenmesi konularında icra edilmiştir.

Hızlıyım ve Ritimliyim; 3 ders saati süreli olarak atletizmde sürate yönelik oyunlar, kısa mesafe koşularında yüksek, alçak ve takozdan çıkış, grup/takımların antrenörleri eşliğinde kısa mesafe koşularında çıkış çalışmalarını tekrarlamaları, alınan grup/takım rollerinin

uygulanması, engelli koşuların öğretimi, grup/takımların antrenörleri eşliğinde engel koşusu çalışmalarını tekrar etmeleri, alınan grup/takım rollerinin uygulanması konularında icra edilmiştir.

Atlama ve Atma Becerilerini Geliştiriyorum; 3 ders saati süreli olarak, uzun atlama becerisinin öğretimi (yaklaşma koşusu, sıçrama, uçuş ve konma), grup/takımların antrenörleri eşliğinde uzun atlama becerisini tekrar etmeleri, alınan grup/takım rollerinin uygulanması, fırlatma topu tekniğinin öğretimi, grup tartışması (biyomekanik ilkeler), grup/takımların antrenörleri eşliğinde fırlatma topu tekniğini tekrar etmeleri, alınan grup/takım rollerinin uygulanması konularında icra edilmiştir.

Dayanıklıyım; 3 ders saati süreli olarak, orta-uzun mesafe koşularının öğretimi, orta-uzun mesafe koşularının uygulanması (biatlon-oryantiring), grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde orta-uzun mesafe koşularını tekrar etmeleri, bayrak değiştirmeye yönelik saha ve kural bilgilerinin verilmesi, bayrak değişim tekniklerinin uygulanması, grup tartışması (bayrak değişim tekniklerinde uygulanabilecek temel strateji ve taktikler), grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde bayrak değişim tekniklerini tekrar etmeleri, grup tartışması (atletizmde başarı için gerekli psikolojik özellikler) konularında icra edilmiştir.

Takım Olarak Becerilerimizi Deniyoruz; 3 ders saati süreli olarak, kısa-orta ve uzun mesafe koşu hazırlık müsabakaları, fırlatma topu atma hazırlık müsabakaları, uzun atlama hazırlık müsabakaları, bayrak hazırlık müsabakaları, tüm hazırlık müsabakalarında hakem, kayıtçı, antrenör, vb. grup/takım rolleri uygulanmıştır.

Festivale Katılıyorum; 2 ders saati süreli olarak, takımlar arası hazırlık müsabakaları (çoklu branş uygulamaları), farklı rolleri alan öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmesi, sonuç etkinliği (takım yarışmaları), ödül töreni konularında icra edilmiştir.

12 Temanın hayata geçirilmesinde kullanılan öğretim yöntem ve tekniklerinde öğrenci merkezli bir ortamda, bol tekrara dayalı bir çalışma ortamı yaratılmaya çalışılmıştır. Temaların uygulama safhaları, IAAF tarafından belirlenen, Şekil 2.2.'de belirttiğimiz ve Atletizm modülündede yer alan koşular, atlamalar ve atmalar için çocuk atletizm oyunları üzerine inşa edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Antropometri insan vücudu ölçülerini boy, ağırlık, bel çevresi ve deri kıvrımı gibi boyutlardaki ölçümünü tanımlayan bir terimdir. Vücut kompozisyonu ise insan vücudunda ki yağ, kemik ve kas kütlelerinin göreceli oranlarını tanımlayan bir terimdir [98]. Araştırmada Deney ve Kontrol grubunun akademik başarı ve benlik saygılarına ilaveten, boy, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdeleri (VYY) ölçülmüştür.

#### 3.3.1. Boy, ağırlık ve vücut yağ yüzdesi ölçümleri

Araştırmaya katılan sporcuların boy uzunlukları Seca marka taşınabilir boy ölçüm cihazı ile yapılmıştır. Sporcuların boy uzunlukları; anatomik duruşta, ayakkabıları çıkarılmış, ayak topukları birleşik, sporcu nefesini tutmuş vaziyette, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde pozisyon alındıktan sonra ölçülmüş ve cm cinsinden kaydedilmiştir [94].



Şekil 3.1. Boy uzunluğu ölçüm cihazı

Sporcuların ağırlık ölçümleri ve VYY ölçümleri ise TANITA BC-418 Segmental Body Composition Analyzer cihazı ile yapılmıştır. Vücut kompozisyon analizi sporcuların uygun spor kıyafeti ve üzerlerinde herhangi bir metal takı olmadan çıplak ayak ve anatomik duruş pozisyonunda yapılmıştır. Vücut ağırlığı kg cinsinden, VYY ise yüzde (%) cinsinden kaydedilmiştir.



Şekil 3.2. Vücut kompozisyonu ölçüm cihazı

### 3.3.2. Benlik saygısı

PİŞKİN (1996) tarafından geçerlilik güvenirliliği yapılan Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği-Çocuk Formu [92] araştırmaya katılan öğrencilere çalışmanın başlangıcında ve sonunda uygulanmıştır. Ölçeğin kullanımına yönelik müsaade sayın Prof.Dr. Metin PİŞKİN hocamızından alınmıştır.

Ölçekte her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, çocukların hissettiklerini tanımlıyorsa EVET, tanımlamıyorsa HAYIR bir çarpı işareti (x) ile işaretlenmiştir.

Ölçeğin Benlik Saygısını ölçen 50 maddesi vardır, geriye kalan 8 maddeden oluşan bir de yalan ölçeği vardır. Yalan madde puanları toplam Benlik Saygısı puanına eklenmemiştir. Yalan ölçeği, öğrencilerin Benlik Saygısı düzeylerini değil, savunucu tutumlarını saptamak için ölçme aracına konmuştur. Bu nedenle yalan madde puanları ayrı değerlendirilmiştir. Yalan madde puanları 5 ve daha yukarı olanların Benlik Saygısı puanları hesaplanmamış ve çalışmaya dahil edilmemiştir.

Dolayısıyla bir öğrencinin maksimum toplam Benlik Saygısı puanı 50 ya da  $50 \times 2 = 100$  dür. Ölçekte toplam Benlik Saygısı puanına ek olarak, genel Benlik Saygısı (26 madde), sosyal Benlik Saygısı (8 madde), ev-aile Benlik Saygısı (8 madde) ve akademik Benlik Saygısı (8 madde) gibi alt Benlik Saygısı puanları da hesaplanmış ve analizleri çalışmaya dahil edilmiştir. Cevap anahtarında verilen her beklenen yanıtta 1 ya da 2, beklenmeyen yanıtta

ise 0 puan verilmiştir. Elde edilen puanlarının yüksekliği, Benlik Saygısının yüksekliği, puanların düşüklüğü ise Benlik Saygısı düzeyinin düşüklüğü anlamına gelmektedir.

Yukarıda yazılanlara ek olarak Sincan Necip Fazıl Kısakürek ortaokulu öğrencilerine ölçeğin uygulanabilmesi için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli müsaade alınmıştır.

### **3.3.3. Akademik başarı**

Araştırmaya katılan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarıları karne notlarına göre tespit edilmiştir. Karne notları 2016-2017 eğitim öğretim yılının bitimi ile öğrencilerden gönüllülük esasına göre talep edilmiştir. Çalışmamızın başlangıcında öğrencilere ve velilerine ayrı ayrı tebliğ edilen Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunda bahsedildiği gibi hiçbir ham veya işlenmiş veride öğrencilerin kimlikleri, okul numaraları veya kod numarası kullanılmamıştır. Notlar; deney grubu ve kontrol grubu olarak ayrı olarak muhafaza edilip analizleri yapılmıştır.

### **3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Çalışmaya ait bulguların istatistiksel analizinde Minitab 16 paket programı kullanılmıştır. Dönem başı ve dönem sonu için deney ve kontrol grubunun akademik başarı ve benlik saygısına ait tanımlayıcı istatistik bilgileri tablolandırılmıştır. Değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri ( $ort \pm SS$ ) şeklinde gösterilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Anderson Darling normallik testi ile analiz edilmiştir. Deney Grubu ve Kontrol Grubunun ön test ve son test benlik saygısı anket değer değişimleri ile akademik başarı değişimlerinin incelenebilmesi için yapılan normallik testi sonrası, akademik başarı alt parametrelerinin normal dağılım gösteren verilerine parametrik test olan paired t testi, normal dağılım göstermeyen verilere ise parametrik olmayan wilcoxon testi uygulanmıştır. Benlik Saygısı alt parametrelerinin örneklem sayılarının farklı olması sebebiyle (yalan beyan olarak kabul edilen veriler kullanılmamıştır.) normal dağılım gösteren verilerine parametrik test olan Anova testi, normal dağılım göstermeyen verilere ise parametrik olmayan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Dönem başı ve dönem sonu akademik başarı ve benlik saygısı değerlerinin gruplar arası istatistiksel karşılaştırması parametrik olmayan Mann-Whitney testi ile yapılmıştır. Mann-Whitney testi örneklem sayısının az olması, değerlerin farklı örneklem sayıları içermesi sebebiyle tercih edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde güven aralığı %95 (p anlamlılık derecesi 0,05) olarak kabul edilmiştir.



## 4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdelere ait ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler		Yaş (yıl)		Boy Uzunluğu (cm)		Vücut Ağırlığı (kg)		VYY (%)	
Branş	n	ort	ss	ort	ss	ort	ss	ort	ss
Deney Grubu Ön Test	95	10,92	0,61	144,09	8,10	39,1	9,25	21,32	5,60
Deney Grubu Son Test	95	11,19	0,61	144,72	6,33	39,36	9,60	21,60	6,43
Kontrol Grubu Ön Test	148	10,90	0,63	143,75	8,13	39,7	9,9	22,46	6,78
Kontrol Grubu Son Test	148	11,17	0,63	144,27	7,09	40,29	10,25	23,00	6,56

ort: Ortalama, ss: Standart sapma

Çizelge 4.1.'de çalışmaya katılan deney ve kontrol grubuna ait yaş, boy uzunlukları, vücut ağırlıkları ve VYY oranları ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Çizelgeye göre deney grubunda olan 95 öğrencinin ön test esnasında yaş ortalamaları  $10,92 \pm 0,61$ , boy uzunlukları ortalamaları  $144,09 \pm 8,10$ , vücut ağırlıkları ortalaması  $39,1 \pm 9,25$  ve VYY oranları ortalamaları  $21,32 \pm 5,60$ 'dir. Son testte yapılan ölçümlerde ise; yaş ortalamaları  $10,92 \pm 0,61$ , boy uzunlukları ortalamaları  $144,72 \pm 6,33$ , vücut ağırlıkları ortalaması  $39,36 \pm 9,60$  ve VYY oranları ortalamaları  $21,60 \pm 6,43$ 'dür.

Kontrol grubunda olan 148 öğrencinin ön test esnasında yaş ortalamaları  $10,90 \pm 0,63$ , boy uzunlukları ortalamaları  $143,75 \pm 8,13$ , vücut ağırlıkları ortalaması  $39,7 \pm 9,9$  ve VYY oranları ortalamaları  $22,46 \pm 6,78$ 'dir. Son testte yapılan ölçümlerde ise; yaş ortalamaları  $10,90 \pm 0,63$ , boy uzunlukları ortalamaları  $144,27 \pm 7,09$ , vücut ağırlıkları ortalaması  $40,29 \pm 10,25$  ve VYY oranları ortalamaları  $23,00 \pm 6,56$ 'dir.

#### 4.1. Deney ve Kontrol Grubuna ait Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Çizelge 4.2. Deney ve kontrol grubuna ait antropometrik ölçümlerin Mann-Whitney testi ile karşılaştırılması

Değişkenler		Min.	Maks.	Ort ± SS	W	p
Boy Uzunluğu (cm)	Deney Gr. Öntest	126	163	144,09±8,10	12164,5	0,2067
	Deney Gr. Sontest	128	164	144,72±6,33		
	Kontrol Gr. Sontest	125	167	143,75±8,13		
	Kontrol Gr. Sontest	127	170	144,27±7,09		
Vücut Ağırlığı (kg)	Deney Gr. Öntest	25	67	39,1±9,25	10273,5	0,0107*
	Deney Gr. Sontest	26	70	39,26±9,60		
	Kontrol Gr. Öntest	25	75	39,7±9,9		
	Kontrol Gr. Sontest	25	79	40,29±10,25		
VYY (%)	Deney Gr. Öntest	10,76	37,9	21,32±5,60	9902,0	0,0020*
	Deney Gr. Sontest	10,2	39,8	21,63±6,43		
	Kontrol Gr. Öntest	8,9	43,3	22,46±6,78		
	Kontrol Gr. Sontest	9,2	43,3	23,00±6,56		

p<0,05\*

Çizelge 4.2.'de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu öğrencilerinin, vücut ağırlığı (p<0,05) ve VYY (p<0,05) oranlarının öntest ve sontest farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır. Ancak istatistiksel olarak boy uzunluklarında (p<0,05) farklılık olmadığı görülmektedir.

#### 4.2. Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısının Analizleri

Deney ve kontrol grubuna Genel Benlik Saygısı, Akademik Benlik Saygısı, Sosyal Benlik Saygısı, Ev-Aile Benlik Saygısı ve Toplam Benlik Saygısı ile 5 alt başlık özelinde, yapılan kurs öncesi ve kurs sonrasında aynı anketler uygulanmış olup, öncesi ve sonrası anket sonuçları öncelikle kendi içlerinde değerlendirilecek olup, daha sonra ise kursa katılan ve katılmayan olarak, bu grupların kurs öncesi ve sonrası anket değerlerinin farkları 2 örneklem testi ile karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubu katılımcı sayıları farklı olması

nedeniyle 2 örneklem testi parametrik olmayan analiz türü olan mann whitney testi kullanılarak yapılmıştır.

#### 4.2.1. Deney ve kontrol gruplarının anket değişimlerinin değerlendirilmesi

Çizelge 4.3. Deney ve kontrol grubu öğrencilerin benlik saygılarının farklarının anderson darling normallik test sonuçları

Değişkenler	ort	ss	N	p
Deney Grubu ABS Farkı	0,1789	2,356	95	0,027
Deney Grubu EBS Farkı	0,2105	2,098	95	<0,005
Deney Grubu GBS Farkı*	0,6526	5,315	95	0,713
Deney Grubu SBS Farkı	0,1789	1,828	95	<0,005
Deney Grubu TBS Farkı*	1,221	8,673	95	0,302
Kontrol Grubu ABS Farkı	-0,1020	2,474	148	0,009
Kontrol Grubu EBS Farkı	- 0,05442	2,103	148	<0,005
Kontrol Grubu GBS Farkı*	-0,4422	5,135	148	0,069
Kontrol Grubu SBS Farkı	0,02041	2,160	148	<0,005
Kontrol Grubu TBS Farkı*	-0,5782	7,798	148	0,224

ABS: Akademik Benlik Saygısı, EBS: Ev-Aile Benlik Saygısı, GBS: Genel Benlik Saygısı, SBS: Sosyal Benlik Saygısı, TBS: Toplam Benlik Saygısı

\* İşaretli veriler normal dağılıma uymaktadır ( $p>0,05$ ). Bu nedenle Deney Grubu ve Kontrol Grubunun kendi içlerinde anket değerleri değişimi normal dağılıma uyanlara parametrik test olan Anova testi, normal dağılıma uymayanlara ise parametrik olmayan Kruskal-Wallis testi uygulanacaktır.

Hipotezimiz bu 5 başlık için;

Ho:  $M1=M2$  (iki dağılım arasında fark yoktur)

H1:  $M1\neq M2$  (iki dağılım arasında fark vardır)

M1: Ön test anket değerleri

M2: Son test anket değerleri

şeklinde tanımlanmıştır.

Çizelge 4.4. Deney grubu öğrencilerinin normal dağılıma uyan benlik saygı anket puan değişimleri

Değişkenler	S	R-Sq	R-Sq(adj)	P
GBS	3,848	-0,72%	0,19	0,244
TBS	6,101	1,00%	0,48	0,169

Yapılan ANOVA testi sonrasında elde edilen verilere göre, deney grubu öğrencilerinin Genel Benlik Saygısı (p:0,244) ve Toplam Benlik Saygılarının (p: 0,169) anket puanları değişimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.5. Deney grubu öğrencilerinin normal dağılıma uymayan benlik saygı anket puan değişimleri

Değişkenler	Z	H	p
ABS	0,69	0,50	0,481
EBS	0,95	0,95	0,331
SBS	1,14	1,39	0,239

Yapılan Kruskal-Wallis testi sonrasında elde edilen verilere göre, deney Grubu öğrencilerin Akademik Benlik Saygısı (p: 0,481), Ev-Aile Benlik Saygısı (p: 0,331) ve Sosyal Benlik Saygılarının (p: 0,239) anket puanları değişimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.6. Kontrol grubu öğrencilerinin normal dağılıma uyan benlik saygı anket puan değişimleri

Değişkenler	S	R-Sq	R-Sq(adj)	P
GBS	3,770	0,35%	0,00	0,315
TBS	5,863	0,24%	0,00	0,398

Yapılan ANOVA testi sonrasında elde edilen verilere göre kursa katılmayan öğrencilerin Genel Benlik Saygısı (p:0,315) ve Toplam Benlik Saygılarının (p:0,398) anket puanları değişimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7. Kontrol grubu öğrencilerinin normal dağılıma uymayan benlik saygı anket puan değişimleri

Değişkenler	Z	H	p
ABS	-0,63	0,42	0,519
EBS	-0,71	0,05	0,468
SBS	0,22	0,53	0,819

Yapılan Kruskal-Wallis testi sonrasında elde edilen verilere göre kontrol grubu öğrencilerinin Akademik Benlik Saygısı (p: 0,519), Ev-Aile Benlik Saygısı (p: 0,468) ve Sosyal Benlik Saygılarının (p: 0,819) anket puanları değişimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; Deney Grubu ve kontrol grubunun, ön test ve son test anket puanları değişiminin incelenmesi için yapılan parametrik ve parametrik olmayan testler sonucu, %95 güven aralığında istatistiksel olarak bir fark (değişim) bulunmadığı saptanmıştır.

#### 4.2.2. Deney ve Kontrol grubunun anket değişimlerinin karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu için Genel Benlik Saygısı, Akademik Benlik Saygısı, Sosyal Benlik Saygısı, Ev-Aile Benlik Saygısı ve Toplam Benlik Saygısı ile 5 alt başlık özelinde yapılan kurs öncesi ve kurs sonrası anket sonuçlarının farklarının karşılaştırılarak değerlendirilmesi Mann Whitney testi kullanılarak yapılmıştır. Deney Grubu ve kontrol grubu örneklem sayıları farklı olması nedeniyle parametrik testler kullanılamayacağından bu karşılaştırmalar için mann whitney testi uygulanmıştır.

Hipotezimiz 5 başlık için bu sefer şu şekilde kurulmuştur;

Ho:  $M1=M2$  (iki dağılım arasında fark yoktur)

H1:  $M1>M2$  (iki dağılım arasında fark vardır)

M1: Deney grubu kurs öncesi ve kurs sonrası uygulanan anket sonuçlarının farkları

M2: Kontrol grubu kurs öncesi ve kurs sonrası uygulanan anket sonuçlarının farkları

Çizelge 4.8. Deney Grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin benlik saygıları farklarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları

Değişkenler	W	p
Genel Benlik Saygısı	12461,0	0,0421*
Akademik Benlik Saygısı	12020,0	0,1849
Sosyal Benlik Saygısı	11887,0	0,2589
Ev-Aile Benlik Saygısı	12245,0	0,0934
Toplam Benlik Saygısı	12488,5	0,0377*

Analiz sonuçları incelendiğinde P değerinin 0,05' ten küçük olduğu görülen Genel Benlik Saygısı (0,0421) ve Toplam Benlik Saygısı (0,0377) anket sonuçları için Ho hipotezimiz reddedilecek ve H1 hipotezimiz kabul edilecektir. %95 güven aralığında bulunan bu sonuca göre, deney grubu öğrencilerinin kurs öncesi ve kurs sonrası anket puan farklarındaki değişimin kontrol grubu öğrencilerinin kurs öncesi ve kurs sonrası anket puan farklarındaki değişime göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde büyük olduğu söylenebilecektir.

Burada dikkat çekici olan Toplam Benlik Saygısı değerinin hesaplanması, diğer 4 değişkenin toplamı şeklinde olmasıdır. Genel Benlik Saygısı dışında diğer 3 değişkende istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilemezken, bu 4 ünün toplamının anlamlı bir fark içeriyor olması, her alt gruptaki farkların kümülatif olarak bir araya gelmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Akademik Benlik saygının P değerinin 0,05' den büyük olması (0,1849) Ho hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde deney grubu ve kontrol grubu Akademik Benlik Saygısı anket sonuçları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm antrenmanlarının öğrencilerin akademik benlik sayılarına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Sosyal Benlik saygının P değerinin 0,05' den büyük olması (0, 0,2589) Ho hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde deney grubu ve kontrol grubu Sosyal Benlik Saygısı anket sonuçları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının öğrencilerin sosyal benlik sayılarına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Ev - Aile Benlik Saygının P değerinin 0,05' den büyük olması (0,0934) Ho hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Bu durumda deney grubu ve kontrol grubu Ev - Aile Benlik Saygısı anket sonuçları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının öğrencilerin ev - aile benlik sayılarına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

### **4.3. Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarının Analizleri**

Deney ve kontrol grubunun kurs öncesi akademik başarılarının tespiti için 1'inci dönem sonu ders notu ortalamaları, kurs sonrası akademik başarılarının tespiti için 2'inci dönem sonu ders notu ortalamaları kullanılmış olup, 1'inci ve 2'nci dönem ders notu ortalamaları farkları her grup için ayrı ayrı alınarak 2 örneklem testi ile karşılaştırılmıştır.

#### **4.3.1. Deney ve kontrol gruplarının akademik başarıları değişimlerinin değerlendirilmesi**

Öncelikle deney grubunun ders notlarındaki kurs öncesi ve sonrası değişiminde anlamlı bir değişiklik olup olmadığının kontrolü için deney grubu öğrencilerinin 1nci dönem ve 2nci dönem derslerinin not farklarının normallik dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiştir.

Çizelge 4.9. Deney grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının anderson darling normallik test sonuçları

Değişkenler	ort	SS	N	p
Beden Eğitimi ve Spor	2,442	3,178	95	<0,005
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım	1,674	8,161	95	<0,005
*Fen Bilgisi	1,822	8,983	95	0,066
Din Kültürü ve Ahlak Blg.	1,523	5,322	95	<0,005
*Matematik	0,4885	5,719	95	0,054
Müzik	-0,04561	4,004	95	<0,005
*Sosyal Bilgiler	0,8705	8,835	95	0,084
Türkçe	0,8399	6,172	95	0,007
Yabancı Dil	6,191	9,440	95	<0,005

P değeri 0,05 den büyük olduğu tespit edilen \* işaretli derslerin not farklarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup bu dersler için parametrik test olan paried testi, normal dağılıma göstermeyen verilere ise parametrik olmayan wilcoxn testi uygulanacaktır.

Hipotezimiz bu 5 başlık için;

Ho:  $M1=M2$  (iki dağılım arasında fark yoktur)

H1:  $M1 \neq M2$  (iki dağılım arasında fark vardır)

M1: 1'inci Dönem Ders Notları

M2: 2'nci Dönem Ders Notları

şeklinde tanımlanmıştır.

Çizelge 4.10. Deney grubu öğrencilerin normal dağılıma uyan Akademik Başarı değişimleri

Değişkenler	N	ort	ss	p
Fen Bilgisi	95	-1,822	8,983	0,051
Matematik	95	-0,488	5,719	0,407
Sosyal Bilgiler	95	-0,871	8,835	0,339

Yapılan paired testi sonrasında elde edilen değerlere göre deney grubu öğrencilerin Fen Bilgisi (p:0,051), Matematik (p: 0,407) ve Sosyal Bilgiler (p:0,339) ders notları değişimi arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı fark (değişim) bulunmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11. Deney grubu öğrencilerin normal dağılıma uymayan Akademik Başarı değişimleri

Değişkenler	N	N for Test	p
Beden Eğitimi	95	58	0,000
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım	95	92	0,226
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	95	90	0,023
Müzik	95	57	0,594
Türkçe	95	92	0,046
Yabancı Dil	95	91	0,000

Yapılan wilcoxn testi sonrasında elde edilen değişimlere göre deney grubu öğrencilerin Bilişim Teknolojileri ve Yazılım (p:0,226) ve Müzik (p: 0,594) ders notlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmadığı, Beden Eğitimi ve Spor (p:0,000), Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (p:0,023), Türkçe (p:0,046) ve Yabancı dil (p:0,000) derslerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) olduğu saptanmıştır.

Kontrol grubunun ders notlarındaki kurs öncesi ve sonrası değişiminde anlamlı bir değişiklik olup olmadığını kontrolü için öncelikle kontrol grubu öğrencilerin 1'nci dönem ve 2'nci dönem derslerinin notu farklarının normallik dağılımı kontrol edilecektir.

Çizelge 4.12. Kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının anderson darling normallik test sonuçları

Değişkenler	ort	ss	N	p
Beden Eğitimi ve Spor	0,07883	5,116	148	<0,005
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım	0,5507	8,976	148	0,054
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	1,211	9,609	148	<0,005
*Fen Bilgisi	0,5416	9,445	148	0,072
*Matematik	-1,085	9,191	148	0,354
Müzik	-1,419	7,358	148	<0,005
*Sosyal Bilgiler	-0,8925	10,60	148	0,006
Türkçe	-0,5216	6,387	148	<0,005
Yabancı Dil	-0,2855	8,039	148	<0,005

P değeri 0,05 den büyük olduğu tespit edilen \* işaretli derslerin not farklarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup bu dersler için parametrik test olan paried testi, normal dağılım göstermeyen verilere ise parametrik olmayan wilcoxn testi uygulanacaktır.

Hipotezimiz bu 5 başlık için;

Ho:  $M1=M2$  (iki dağılım arasında fark yoktur)

H1:  $M1 \neq M2$  (iki dağılım arasında fark vardır)

M1: 1'inci Dönem Ders Notları

M2: 2'nci Dönem Ders Notları

şeklinde tanımlanmıştır.

Çizelge 4.13. Kontrol grubu öğrencilerin normal dağılıma uyan Akademik Başarı değişimleri

Değişkenler	N	ort	ss	p
Beden Eğitimi ve Spor	148	-0,079	5,116	0,852
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	148	-1,211	9,609	0,127
Müzik	148	1,419	7,358	0,020
Sosyal Bilgiler	148	0,892	10,598	0,307
Türkçe	148	0,522	6,387	0,322
Yabancı Dil	148	-6,597	10,061	0,000

Yapılan paired testi sonrasında elde edilen değerlere göre kontrol grubu öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor (p:0,852), Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (p: 0,127), Sosyal Bilgiler (p:0,307) ve Türkçe (p:0,322) ders notlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmadığı tespit edilmiştir. Müzik (p:0,020) ve Yabancı Dil (p:0,000) ders notları değişimi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu yine aynı test sonucu görülmektedir.

Çizelge 4.14. Kontrol grubu öğrencilerin normal dağılıma uymayan Akademik Başarı değişimleri

Değişkenler	N	N for Test	p
Bilişim	148	144	0,259
Fen Bilgisi	148	146	0,715
Matematik	148	144	0,197

Yapılan wilcoxn testi sonrasında elde edilen değerlere göre kontrol grubu öğrencilerinin Bilişim Teknolojileri ve Yazılım (p:0,259), Fen Bilgisi (p: 0,715) ve Matematik (p:0,197) ders notları değişimi arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı değişimleri arasında yapılan parametrik ve parametrik olmayan test sonuç değerlerinde göre, kontrol grubu öğrencilerinin Müzik ve Yabancı Dil ders notları değişimi arasında istatistiksel anlamlı bir fark (değişim) bulunduğu, diğer tüm analizlerde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı fark (değişim) bulunmadığı %95 güven aralığında tespit edilmiştir. Gözlemlenen bu değişime örneklem okulda uygulanan atletizm antrenman programının etki ettiğini tabiki söyleyemeyiz, bu anlamlı farkın net olarak değerlendirilmesi için deney ve kontrol gruplarının ders notlarındaki değişilerin karşılaştırılması gerekmektedir.

#### **4.3.2. Deney ve kontrol grubunun akademik başarı değişimlerinin karşılaştırılması**

Deney ve kontrol grubu için Türkçe, Matematik, Bilişim Teknolojileri ve Yazılım, Beden Eğitimi ve Spor, Sosyal Bilgiler, Yabancı Dil, Müzik ve Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi derslerinden meydana gelen toplam 8 alt başlık özelinde yapılan 1'inci dönem ve 2'nci dönem ders notlarının farklarını karşılaştırılarak değerlendirilmesi Mann Whitney testi kullanılarak yapılmıştır. Deney grubu ve kontrol grubu örneklem sayıları farklı olması nedeniyle parametrik testler kullanılamayacağından bu karşılaştırmalar için mann whitney testi uygulanmıştır.

Hipotezimiz bu 8 başlık için;

Ho:  $M1=M2$  (iki dağılım arasında fark yoktur)

H1:  $M1 \neq M2$  (iki dağılım arasında fark vardır)

M1: Deney grubu kurs öncesi ve kurs sonrası ders notu farkları

M2: Kontrol grubu kurs öncesi ve kurs sonrası ders notu farkları

şeklinde tanımlanmıştır.

Çizelge 4.15. Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları

Değişkenler		N	ort	p
Türkçe	Deney G.	95	1,167	0,0094
	Kontrol G.	148	-0,75	
Matematik	Deney G.	95	0,000	0,2646
	Kontrol G.	148	-0,369	
Sosyal	Deney G.	95	0	0,3411
	Kontrol G.	148	-0,417	
Yabancı Dil	Deney G.	95	5	0,0000
	Kontrol G.	148	1	
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	Deney G.	95	1	0,4471
	Kontrol G.	148	2,125	
Beden	Deney G.	95	1,667	0,0030
	Kontrol G.	148	0,667	
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım	Deney G.	95	0	0,8509
	Kontrol G.	148	1	
Müzik	Deney G.	95	0	0,0448
	Kontrol G.	148	0	

Analiz sonuçları incelendiğinde P değerinin 0,05' den küçük olduğu görülen Beden Eğitimi ve Spor Dersi (0,0030), Müzik (0,0448), Türkçe (0,0094) ve Yabancı Dil (0,0000) ders notları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu yani  $H_0$  hipotezimin reddedilmesi ve  $H_1$  hipotezimin kabul edilmesi anlamına gelmektedir.

Çalışmamızda ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının deney grubu ve kontrol grubunun 1'inci dönem ve 2'nci dönem ders notu farklarında Beden Eğitimi ve Spor, Müzik, Türkçe ve Yabancı Dil derslerinin akademik başarılarında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir değişime neden olduğu görülmektedir ve bu fark %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlıdır.

Matematik dersinin akademik başarı farklarının P değerinin 0,05' den büyük olması (p: 0,2646)  $H_0$  hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde deney grubu ve kontrol grubunun Matematik dersi akademik başarı notları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının öğrencilerin matematik dersinin akademik başarısına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Sosyal Bilgiler dersinin akademik başarı farklarının P değerinin 0,05' den büyük olması (p: 0,3411)  $H_0$  hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde deney grubu ve kontrol grubunun Sosyal Bilgiler dersi akademik başarı notları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının öğrencilerin Sosyal Bilgiler dersinin akademik başarısına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinin akademik başarı farklarının P değerinin 0,05' den büyük olması (p: 0,4471)  $H_0$  hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde deney grubu ve kontrol grubunun Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi akademik başarı notları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının öğrencilerin Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinin akademik başarısına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Bilişim Teknolojileri ve Yazılım dersinin akademik başarı farklarının P değerinin 0,05' den büyük olması (p: 0,4471)  $H_0$  hipotezini kabul etmemizi sağlamaktadır. Veriler neticesinde deney grubu ve kontrol grubunun Bilişim Teknolojileri ve Yazılım dersi akademik başarı notları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının öğrencilerin Bilişim Teknolojileri ve Yazılım dersinin akademik başarısına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Burada dikkat çekmemiz gereken konu, Beden Eğitimi ve Spor, Müzik, Türkçe ve Yabancı Dil derslerinin akademik başarılarında hangi yönde bir değişimin olduğudur. Değişim pozitif yönemi, yoksa negatif yöndemidir. Bunun için tekrardan bir analize ihtiyaç duyulmaktadır.

Hipotezimiz bu 4 ders için;

Ho:  $M1=M2$  (iki dağılım arasında fark yoktur)

H1:  $M1>M2$  (iki dağılım arasında fark vardır)

M1: Deney grubu kurs öncesi ve kurs sonrası ders notu farkları

M2: Kontrol grubu kurs öncesi ve kurs sonrası ders notu farkları

şeklinde tanımlanmıştır.

Çizelge 4.16. Deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı farklarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney testi sonuçları

Değişkenler		N	ort	p
Türkçe	Deney G.	95	1,167	0,0047
	Kontrol G.	148	-0,75	
Yabancı Dil	Deney G.	95	5	0,0000
	Kontrol G.	148	1	
Beden Eğitimi ve Spor	Deney G.	95	1,667	0,0015
	Kontrol G.	148	0,667	
Müzik	Deney G.	95	0	0,0224
	Kontrol G.	148	0	

Analiz sonuçları incelendiğinde P değerinin 0,05' den küçük olduğu görülen Beden Eğitimi ve Spor Dersi (0,0015), Müzik (0,0224), Türkçe (0,0047) ve Yabancı Dil (0,0000) ders notları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu yani Ho hipotezimin reddedilmesi ve H1 hipotezimin kabul edilmesi anlamına gelmektedir. Çalışmamızda ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm uygulamalarının deney grubu ve kontrol grubunun 1'inci dönem ve 2'nci dönem ders notu farklarında Beden Eğitimi ve Spor, Müzik, Türkçe ve Yabancı Dil derslerinin akademik başarılarına istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde bir değişime neden olduğu görülmektedir ve bu fark %5 yanılma düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Yabancı Dil dersinde bu değişimin ileri düzeyde önemli olduğu, Türkçe ve Beden Eğitimi ve Spor dersinde çok önemli düzeyde olduğu, Müzik dersinde de önemli düzeyde olduğu değerlendirilmektedir.



## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmaya Sincan Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulundan deney grubu için 95, kontrol grubu için 148 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere 14 hafta boyunca, haftada 3 gün 60 dk.lık atletizm uygulamaları ders dışı etkinlik saatlerinde uygulatılmıştır. MEB Talim Terbiye Kurulu Başkanlığının Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü kaynak alınarak hazırlanan antrenman programının öğrencilerin akademik başarı ve benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Tartışma bölümünde literatürde var olan çalışmaların benzerlikleri, paralellik, aykırılıkları değerlendirilmiştir.

### 5.1. Antropometrik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmadaki antropometrik bulgular, öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve VYY değişkenlerini kapsamaktadır. Çizelge 4.2.'de belirtildiği gibi Deney ve kontrol grubunun vücut ağırlığı ve VYY oranları arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir. Boy uzunluk farklarının analizinde ise var olan farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğu görülmüştür. Bu farklılığın VYY ve vücut ağırlığı bakımından deney grubu lehine olduğu görülmektedir. Yani çalışmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin deney grubuna göre VYY'si daha yüksek ve vücut ağırlıklarının fazla olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelişim çağında olmaları sebebiyle, 14 hafta süresince uygulanan fiziksel aktivitenin fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinde tespit edilen bu sonuçların beklendik sonuçlar olduğunu söylenebilir.

### 5.2. Fiziksel Aktivite-Benlik Saygısı-Akademik Başarı İlişkisinin Değerlendirilmesi

Deney gurubundaki öğrencilerin uyguladıkları atletizm uygulamalarının, etkilenmesini beklediğimiz kişisel özelliklerden biri olan benlik saygısı, aynı zamanda akademik başarıyı etkileyen öğrenci kaynaklı hususlardan biridir [67].

Çalışmamızda gerçekleştirilen deney grubu ve kontrol grubunun ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırmalı analizlerinde genel benlik saygısı ve toplam benlik saygısı değerlerinde fark olduğu söylenebilir ve bu fark %5 yanılma düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Benlik saygısının diğer alt maddeleri olan Akademik Benlik Saygısı, Sosyal

Benlik Saygısı ve Ev-Aile Benlik Saygısı değerlerindeki değişim önemsiz olarak tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde geçmişten günümüze pek çok araştırma karşımıza çıkmaktadır.

Yaz spor okulunda gerçekleştirilen spor etkinliklerin çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma; yaşları 9-12 arasında değişen 132 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin benlik saygısını belirlemek üzere "Coopersmith'in Benlik Saygısı Ölçeği" ön test ve son test olarak uygulandı. Yaz spor okulu öğrencilerinin ön test ve son testlerinden elde ettikleri genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak  $p<0.005$  düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Sonuç olarak spor yapma alışkanlığının az olduğu ülkemizde yaz ve kış spor okulu gibi uygulamalar çocukların spor yapma alışkanlığını arttıracak, aynı zamanda onların benlik saygısının da yükselmesine neden olacağı ifade edilmiştir [95]. Neticesinde genel benlik saygısı üzerine yapılan tespit çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Literatürde az sayıda da olsa fiziksel aktivitenin benlik saygısına etkisinin olmadığını ifade edilen çalışmalar da vardır. Örneğin; Martin ve diğerleri (2009), ergenlik öncesi kızlar için tasarlanmış koşu programının benlik saygısının geliştirilmesine etkisini incelemiştir. Çalışmalarının sonucunda aralarında önemli ölçüde bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Bu yönüyle çalışmamızla paralellik göstermemektir. Fakat Yazarlar, çocukluğun, bireylerin "yaşamlarının davranış, tutum ve değerlerinin temelini atmaya" başladığı bir zamandır fikrini desteklemektedirler. Kız çocuklarını koşmaya ve devam eden bir rutine katılmaya teşvik etmek, ergenlik ve yetişkinlik döneminde bu davranışa devam etmelerini sağladığını da ifade etmişlerdir [96].

Çalışmamızın bulgularına ters olan diğer bir çalışmada, Hubbs ve arkadaşlarının 2012 yılında 74 öğrencinin (yaş ortalaması 18) katılımı ile yaptıkları kesitsel bir çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri saptamayı amaçlamışlardır. Benlik saygı ölçümünü "Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)" ile fiziksel aktivite ölçümünü de uluslararası fiziksel uygunluk anketi ile gerçekleştirmişlerdir. Analizler neticesinde fiziksel aktivite ile benlik saygısı arasında anlamlı bir korelasyon gözlemlenmemiştir [97].

Grand Canyon Üniversitesinde 2013 yılında yapılan doktora tez araştırmasında, dans yarışmalarına katılan ve fiziksel uygunluğu üst seviyede olan lise öğrencileri ile sedanter hayat yaşayan akranlarının benlik saygılarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Deney grubu 37, kontrol grubu da 37 akranından oluşmaktadır. Benlik saygılarının tespiti ve yapılan analizler neticesinde fiziksel uygunluğu üst seviyede olan öğrencilerin, sedanter akranlarından daha yüksek ve anlamlı test puanları çıkardıkları tespit edilmiştir [98]. Yöntemi bakımından çalışmamızla benzer olmasada bulguları çalışmamızla paralelik göstermektedir.

Benzer şekilde Çekin tarafından 2015 yılında yapılan gözlemsel bir çalışmada, 175 kız, 198 erkek BESYO öğrencilerinin (20,00 yaş ort) fiziksel aktiflik durumları belirlenmiştir. Bayanların 133'ü aktif, 42'si aktif değil, erkeklerin 104'ü aktif, 94'ü fiziksel olarak aktif olmayarak yaşamlarına devam etmekte olduğunu tespit etmiştir. RSES öğrencilere uygulatılmış, yapılan analizlerde fiziksel olarak aktif bir yaşam yaşayan deneklerde, aktif olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı gözlemlenmiştir [99].

Yapılan çalışmalar, fiziksel antrenmanın benlik saygısına etkisinin olumlu yönde olduğunu göstermektedir. Çok az da olsa etkisinin olmadığını söyleyen çalışmalar mevcuttur, fakat olumsuz etkisinin olduğunu ifade eden bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu bakımdan çalışmamızda elde edilen bulguların literatürle benzer olduğu değerlendirilmektedir.

Çalışmamızın diğer bir konusu olan öğrencilerin akademik başarılarına, atletizm uygulamalarının deney grubu Beden Eğitimi ve Spor, Müzik, Yabancı Dil ve Türkçe derslerinde önemli bir ekisinin olduğu söylenebilir ve bu fark %5 yanılma düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Akademik başarının diğer alt maddeleri olan Fen Bilgisi, Sosyal Bilgiler, Matematik ve Bilişim Teknolojileri ve Yazılım derslerine ise bu etkinin önemsiz olduğu değerlendirilmektedir.

Türkçe dersinin akademi başarılarında gerçekleşen önemli değişimin fiziksel aktivitenin kazanımlarından olan sosyalleşmenin olumlu etkisinden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde geçmişten günümüze pek çok araştırma karşımıza çıkmaktadır ve çalışmamızda olduğu gibi literatürde yer alan birçok bilimsel yayın benzer görüştür.

1966 yılında Amerika’da yapılan çalışmada, Whatcom Junior High School’un 168 erkek 8’inci sınıf öğrencisi(13-14 yaş aralığı) değerlendirmeye alınmıştır. Bu çocuklara haftada 3 gün beden eğitimi programı uygulanmış ve okulun diğer sekizinci sınıf öğrencileri kontrol grubu olarak değerlendirilmiştir. Sonuçların analizinde Fiziksel aktivitenin Akademik Başarıya tesirinde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Zekâ ile fiziksel performans arasındaki korelasyon çok düşüktür. Fiziksel Performans ile ders ortalamaları arasında önemli bir bağ olduğu da belirtilmiştir [100].

Vern ve Paul; 1986 yılında, fiziksel aktivitenin kişinin özgüveniyle olan pozitif ilişkisiyle, çocuklarda bilişsel performansı dolaylı olarak etkilediğini ve beden eğitimi programlarına katılım ile öğrencilerin akademik işlemlere aşina olmalarına katkıda bulunabileceğini ifade etmişlerdir [101].

Dwyer ve diğerleri; 7-15 yaşlarındaki 7961 Avusturalyalı okul çağındaki çocuklar üzerinde Fiziksel aktivitenin akademik başarıya tesirinin tespiti için bir çalışma tamamlamışlardır. Fiziksel aktivitenin ölçümünde anket (öğrencinin spor yapma sıklığı, süresi, yoğunluğu, vb. hususları belirlemektedir.) ve fiziksel testler(1,6 km koşu, şnav-mekik testleri, 50m sprint ve durarak uzun atlama) kullanıldı, akademik performansta 5 dereceli (mükemmel, ortalamanın üzerinde, orta, ortalamanın altında, zayıf) bir ölçekle tespit edildi. Analizlerin sonucunda Dwyer ve arkadaşları fiziksel aktivitenin anket ölçümü ve fiziksel test sonuçları ile akademik başarı oranları arasında olumlu bir korelasyon tespit etmişlerdir [102].

Bir diğer benzer çalışmada, 2002 yılında California Departman of Education tarafından yapılmış ve 5. Sınıflardan 353.000, 7.sınıflardan 322.000 ve 9. Sınıflardan 279.000 kişi olmak üzere 954.000 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçları 3 farklı yaş grubunda da yüksek akademik performans ile öğrencinin fitness seviyesinde pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bu ilişkinin matematik’te okuma yeteneğinden daha yüksek olduğu, ek olarak yüksek akademik başarı gösteren kız öğrencilerin erkeklere göre fiziksel fitness standartlarının daha yüksek olduğu not edilmiştir [103].

Geniş ölçekli diğer bir benzer çalışmada, 2009 yılında Güney Kore’de 5’inci Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey kullanılarak, 7-12. sınıfları arasındaki 75.066 koreli öğrencinin (39,612 erkek ve 35,454 kız) katılımı ile akademik başarı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki tanımlanmaya çalışılmıştır. Neticesinde; yüksek oranda fiziksel aktiviteye

katılan erkeklerde pozitif bir ilişki tespit edilmiş, orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılan hem erkek hem kızlarda pozitif korelasyon not edilmiştir. Fakat; kendi vücut ağırlığı ile spor yapan erkek ve kızlarda akademik başarı ve fiziksel aktivite pozitif bir ilişki not edilmemiştir [104].

Bulguları çalışmamızla benzer olan ülkemizde yapılan bir çalışmada ise ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özellikler ile akademik başarı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemi 2011-2012 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerinde (Selçuklu, Meram, Karatay) 12 farklı ilköğretim okulunda rastgele ulaşılan 324 (n=168 kız, n=156 erkek) gönüllü 8. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Akademik başarının ölçütü olarak öğrencilerin, 2012 yılı haziran ayında yapılan Seviye Belirleme Sınavı'ndan aldıkları puanlar kullanılmıştır. Sonuçlar analiz edildiğinde; erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında önemli bir ilişkinin olduğu ( $p<.05$ ); ancak kızlarda fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [105].

East Tennessee State Üniversitesinde 2013 yılında yapılan Doktora Tezi araştırması, 4. ve 5. sınıflardaki ilköğretim öğrencilerinden okul öncesi sportif faaliyetlerde bulunan ve bulunmayan öğrenciler arasındaki akademik performans ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır. Örneklem gurubu, 1.605 dördüncü ve beşinci sınıf erkek ve kız öğrenciler oluşturmaktadır. Okul öncesi sporlarına katılan öğrencilerin, Tennessee Kapsamlı Değerlendirme Programı ile ölçülen hem okuma hem de matematikte daha yüksek standart test puanları elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu hem erkek hem de kız öğrenciler için geçerlidir. Sonuç olarak, okul öncesi spor katılımı ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır [106] ve bu durum çalışmamız ile benzerlik taşımaktadır.

Çalışmamızın bulgularına benzer başka bir doktora çalışması 2014 yılında Wilmington Üniversitesinde yapılmış, Delaware'deki ortaokul öğrencilerinde fiziksel uygunluk ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Fiziksel uygunluğun ve akademik başarının okul bölgesi, etnik köken, cinsiyet, sınıf ve sosyo-ekonomik durum gibi alt gruplarla ilişkisini incelemenin yanı sıra, ayrıca her bir FitnessGRAM testini kullanarak fiziksel uygunluk ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, fiziksel uygunluğu ölçmek için kullanılan FitnessGRAM, okul kayıtları aracılığıyla akademik

başarı ve değişkenler için Delaware Kapsamlı Değerlendirme Sistemi kullanılmıştır. Katılımcılar, Delaware'deki 5.256 ortaokul öğrencisinden oluşmaktaydı. Çalışma, kesitsel bir araştırma tasarımı üzerine yoğunlaşmıştır. İstatistiksel testler neticesinde hem fiziksel hem de akademik başarı arasında orta derecede anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Yapılan diğer analizlerde fiziksel uygunluk ve akademik başarı açısından alt gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. İlaveeten, bireysel FitnessGRAM testlerinin her biri ile akademik başarı arasındaki ilişkide önemli bir ilişki bulunmuştur [107].

Diğer bir doktora çalışması Walden Üniversitesinde 2016 yılında yapılmış, 1 eğitim-öğretim yılı süresinde haftada 5 gün 55 dakikalık beden eğitimi derslerinin akademik başarıya etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya deney grubu olarak 6.Sınıf ortaokul öğrencilerinden 216 kişi (116 K, 100 E), kontrol grubu olarak 2000 benzer yaş grubundan öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin Matematik, Okuma, Sosyal Dersler, Bilim ve Yabancı Dil derslerinin akademik başarıları Criterion Referenced Competency Test (CRCT) ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin fiziksel uygunluk testleri, mekik, barfiks, mekik koşusu ve otur uzan hareketlerini ihtiva eden Presidential Physical Fitness Test (PPFT) ile yapılmıştır. Araştırmanın neticesinde, deney grubu CRCT Ölçümlerinde "Okuma ve Matematik becerilerinde" küçük ama önemli pozitif korelasyon göstermiştir [108].

Literatürde var olan review araştırmalarda incelenmiştir. 2012 yılında Howie ve Pate, çocuklarda akademik başarı ve fiziksel aktivite konularına tarihsel bir yaklaşımla review çalışma gerçekleştirmişlerdir. Toplam 125 yayınlanmış makaleyi incelemişlerdir. Bunların 53 tanesi 2007 sonrası, 72 tanesi 2007 öncesidir. Çalışmaların bir kısmı gözlemsel bir kısmı da deneysel çalışmalardır. 2007 öncesi yayınlanan 32 gözlemsel çalışmanın %69'unda pozitif bir sonuç bulunmuştur. 3 çalışmada negatif bir ilişki, 7 çalışmanın sonuçları etkisiz olarak değerlendirilmiştir. 2007 sonrası yayınlanan 21 gözlemsel çalışmanın %95'inde pozitif bir ilişki, 1 çalışmada negatif bir etki, 2 çalışmada da tesir olmadığı not edilmiştir. 2007 öncesi yayınlanan 25 deneysel çalışmanın %78'inde pozitif bir ilişki mevcuttur. Negatif etkili bir çalışmaya rastlanılmamıştır, 7 çalışmada etkisinin olmadığı not edilmiştir. 2007 sonrası yayınlanan 13 deneysel çalışmanın %83'ünde pozitif bir ilişki mevcuttur. 1 çalışmada negatif etkisinin olduğu, 2 çalışmada da etkisinin olmadığı not edilmiştir [109].

Irene ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir review çalışma gerçekleştirildi. Bu çalışmada 2000 ve 2013 yılları arasında çeşitli veri tabanlarında, “fiziksel aktivite, akademik performans ve adolesan” başlıklarında kapsamlı bir arama yapılmış, aralarından, İngilizce ve İspanyolca dillerinde yayınlanan cross-sectional (%75), longitudinal (%15) ve interventional (%10) çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Sonuç olarak çalışmaların yaklaşık olarak %75’i fiziksel aktivite ile akademik başarı ve kavrama yeteneği arasında pozitif bir ilişkiyi not etmişlerdir. İlâveten benlik saygısı ve depresyon gibi bazı psikolojik kavramların fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiden etkilenebildiğini, fakat; bunların tespiti için daha fazla deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğunu saptamışlardır [110]. Bu bakımdan çalışmamızda elde edilen bulguların literatürle benzer olduğu değerlendirilmektedir.

Literatürde fiziksel aktivite, akademik başarı ve benlik saygısı ilişkisini bir arada ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Howells ve Bowen tarafından yapılan bir çalışmada, 200 öğrencisi olan küçük bir okulda, akademik yıl boyunca özel atletizm dersi alan John takma adlı bir öğrencinin benlik saygısı ve akademik başarısının gelişimi araştırılmıştır. John düşük benlik saygısına sahip ve akademik derslerde çok başarılı olmayan, fiziksel olarak arkadaşlarında daha iri olan bir çocuktur. John’a 5 ay süreli, her cuma öğleden sonraları 30 dk’lık toplamda 600 dk. disk ve gülle atışı üzerine antrenmanlar yaptırılmıştır. John’un her ay disk ve gülle dereceleri ölçülmüş ve performansındaki gelişim not edilmiştir. İlâveten her ay John kendi performansını yazılı olarak ifade etmiştir. Dönem sonunda John’un edebiyat ve matematik notlarında 3 alt seviye yükselme, benlik saygısında küçük ama anlamlı artış gözlemlenmiştir, ayrıca sosyal hayata katılımın fiziksel becerilerinin artması ile olumlu geliştiği de not edilmiştir [111].

Portekiz’de yaş ortalaması 9,13 olan 531 öğrenci üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Öğrencilerin %74’ü düzenli olarak fiziksel aktivite yapmakta, %26’sı da yapmamaktadır. Öğrencilerin ayrıca akademik başarıları ve benlik saygıları ölçülmüş ve not edilmiştir. Yapılan analizlerde düzenli yapılan fiziksel aktivite ile akademik performans ve benlik saygısı arasında kesin bir ilişkinin olduğu not edilmemiştir. Fakat haftalık fiziksel aktivite saat sayısı en yüksek olan öğrenciler, haftalık düzenli fiziksel aktivitesi olmayan veya daha az saat alan öğrencilere kıyasla, akademik başarı düzeylerinin ve benlik saygısı düzeylerinin önemli ölçüde daha yüksek seviyede oldukları not edilmiştir [112].

Harris-Dawson tarafından 1992 yılında yapılan doktora tez araştırması fiziksel aktivite, okula katılım, akademik başarı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 320 öğrencinin fiziksel uygunlukları anket yardımıyla tespit edilmiş, fit ve fit değil olarak ayrılmıştır. Benlik saygıları “Piers-Harris Children's Self-Concept Scale (SEI)” ile ölçülmüştür. Akademik başarılarının tespiti için karne notları dikkate alınmıştır. Akranlarına göre daha fit olan öğrencilerin benlik saygısı ve akademik başarı değerlerin akranlarına göre önemli derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir [65].

Literatürde fiziksel aktivitenin benlik saygısı ile yine fiziksel aktivitenin akademik başarı ile arasında ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite ile akademik başarı ve benlik saygısı arasında genel olarak pozitif yönde ilişki olmasına karşın, yapılması uygun olabilecek fiziksel aktivitenin türü, şiddeti ve süresi üzerine tespitlerde bulunan çalışmalara rastlanmamıştır.

McNaughten and Gabbara 177 ilköğretim öğrencisine 15 dakikalık fiziksel aktivite oturumu tamamlandıktan sonra konsantrasyon test puanlarını karşılaştırıp akademik başarıya etkiyi incelemiştir [113]. Fakat bu ve benzeri çalışmalar, yapılacak fiziksel aktivitenin çeşitine yönelik bir yaklaşım değildir. Çalışmamızın fark yaratan özelliği olan, 14 hafta boyunca uygulanan planlı faaliyetin ve sonuçlarının, literatür ile karşılaştırılması için alanda yapılan çalışmalardan örneklerle 3 farklı tablo oluşturulmuştur. Tablolar için literatür taraması Gazi Üniversitesi online kütüphane sayfası Scopus, ERIC, Science Citation Index, MEDLINE, ScienceDirect ve SPORTDiscus with full Text veri tabanları kullanılarak spor bilimleri kategorisinde “physical activity” , “academic achievement” ve “self esteem” anahtar kelimeleri ile gerçekleştirilmiştir. Fiziksel aktivitenin; akademik başarı ve benlik saygısına etkisini araştıran makaleler ve tezler kullanılmıştır. Bu tablolar yapılacak fiziksel aktivitenin türü, süresi, şiddeti, muhtemel sonuçları ve çalışma konumuzun literatürdeki yaygınlığı bakımından bizleri aydınlatacağı değerlendirilmektedir.

Çizelge 5.1. Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları

Kaynak	Örneklem	Uygulanan Aktivite	Aktivitenin Süresi	Değerlendirilen Parametreler	Sonuç
[114]	n: 288 (9-11 yaş)	İlave 40dk BED	16 ay	CAT	Düzelme var
[115]	n: 42 (11-14 yaş)	Aerobik koşu Antrenmanı	8 hafta	Yaratıcılık	Düzelme var
[116]	n: 8 (12-16 yaş)	Denge ve koordinasyon antrenmanı	20 gün	WISC	Yetersiz
[117]	n: 546 (7-12 yaş)	BED saatinin yükseltilmesi	Akademik yıl	Karne notu	Y.dilde pozitif ilişki
[118]	n: 500 (11 yaş)	Aerobik egzersiz	Akademik yıl	ACER, GAP	Etkisiz
[119]	n: 759 (11 yaş)	BED saatinin yükseltilmesi	Akademik yıl	MAT	Yetersiz
[120]	n: 214(12 yaş)	BED saatinin yükseltilmesi	4 ay	TN	Etkisiz
[121]	n: 259 (3-4. Sınıf öğrenci.)	Fiziksel Uygunluğun Tespiti	-	ILSB	Pozitif İlişkili
[122]	n: 5847 (3,5,6 ve 8. Sınıf öğrenci.)	Fiziksel Uygunluğun Tespiti (The President's Challenge Physical Fitness Test)	-	LTBS	Pozitif İlişkili

n: Örneklem sayısı, BED: Beden eğitimi dersi, CAT: Canadian Achievement Test, WISC: Wechsler Çocuklar için Zeka Ölçeği, ACER: Arithmetic Test Form C, GAP: Reading Comprehension Test, MAT: Metropolitan Achievement Test, TN: Terra Nova Test, ILSB: Illinois Learning Standards Battery, LTBS: The Iowa Tests of Basic Skills

Çizelge 5.2. Fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar

Kaynak	Örneklem	Uygulanan Aktivite	Aktivitenin Süresi	Değerlendirme Parametreleri	Sonuç
[123]	n: 37 (7.snf.öğrc.)	Dayanıklılık ant. ve Takım Sporları	18 hft. (3-4 t./hft.)	TSCS	Büyük oranda yükselme
[124]	n: 44 (yaş:11-12)	Dayanıklılık ant.	5 hafta (10 saat/hft.)	SPPA	Düzelme var
[125]	n: 137 (8.snf)	Voleybol ve müsabaka egzersizi	6 hafta (14x35dk)	SDQ II	Değişim yok.
[126]	n: 95 (lise öğrenci)	Yoga	3 hafta (3x80dk.)	RSES PSES	RSES:artış PSES:düşüş
[127]	n: 20 (8-12 yaş)	Futbol Antrenmanı	5 ay, 4 tkr/hft 60-90 dk	RSES	Büyük oranda yükselme
[128]	n: 25 (13,1 yaş)	Fiziksel Uygunluk Test uygulamaları	3 gün	RSES	Etkisiz
[97]	n: 74 (18 yaş)	Fiziksel Aktivite Anketi	-	RSES	Dağılımlarda fark gözlenmedi
[129]	n: 321 E, 318 K (20 yaş)	Fiziksel Uygunluğun Tespiti (Low, Moderate, High, and Very high)	-	RSES	Haftada 3000dk'dan fazla aktiviteye katılanlarda büyük değişim gözlemlendi

TSCS: Tennessee Self-Concept Scale, SPPA: Self-Perception Profile for Adolescents, SDQ II: Self-Description Questionnaire for Adolescents, RSES: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, PSES: Physical Self-Efficacy Scale

Çizelge 5.3. Fiziksel Aktivite, Akademik Başarı ve Benlik Saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları

Kaynak	Örneklem	Uygulanan Aktivite	Aktivitenin Süresi	Değerlendirme Parametreleri	Sonuç
[111]	n: 1 (7.snf.öğrc.)	Disk ve Gülle Ant.	5 ay (30 dk/hft)	SWMS Karne notu	+Küçük ama anlamlı yükselme *Reading ve matematikte yükselme
[112]	n: 531 (yaş: 9,13)	Fiziksel Uygunluk Anketi	-	SCSSH Karne notu	+Spor yapmayanlarda daha düşük ölçüldü *Takım ve bireysel sporcularda daha yüksek gözlemlendi Aktivite süresi yükseldikçe iki parametrede de yükselme mevcut.
[130]	n: 6,923 (6.snf.öğc.)	Fiziksel Uygunluk Anketi ve Benlik saygısı Anketi	-	ESCS	+Olumlu bir ilişki *Önemsiz negatif ilişki Düzelen fiziksel sağlık ve benlik saygısı ile akademik başarının yükselmesi dolaylı ilişkili
[65]	n: 320 (7.snf.öğc.)	Fiziksel Uygunluk Anketi	-	SEI Karne Notu	+Fit öğc.lerde önemli derecede yüksek *Bağımsız değişken olarak fiziksel uygunluk akademik başarıyı etkilemede

+: Benlik Saygısı, \*: Akademik Başarı, SWMS: School's wellbeing measurement scale, SCSSH: Self-Concept Scale Susan Harter, ESCS: Elementary School Climate Study, SEI: Piers-Harris Benlik Kavramı ölçeği (SEI)

Araştırmamız kapsamında uygulanan atletizm antrenman programı, literatür incelendiğinde geçmiş çalışmalara paralel olarak değerlendirilebilir, fakat benzer değildir. Genel olarak deney gruplarına ilaveten uygulatılan fiziksel aktivitenin Beden Eğitimi ve Spor dersi olduğu ve ders saatini yükselterek bir sonuç almayı amaçlayarak araştırmaların yapıldığı gözlemlenmiştir. Çok az çalışmada çalışmanın türü belirtilmiştir. Fakat deney grubunun yaşına uygun olabilecek örnek bir antrenman programı ortaya konulmamıştır.

Çalışmaların süreleri, genel anlamıyla haftalar veya aylar olarak ifade edilmektedir. Bu bakımdan 14 hafta olarak uygulatılan çalışmamız literatür ile benzerlik taşımaktadır.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin benlik saygısı gelişimleri incelendiğinde (çizelge 4.3.) Toplam benlik saygısı ve genel benlik saygısı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiler tespit edilmiştir. Buna göre, örneklem okul çocuklarına uygulatılan atletizm antrenman programı ruhsal gelişme dolaylı yoldan katkı sağladığı ifade edilebilir ve bu durum çizelge 5.2.'de ki çalışmalarla benzerlik içerisindedir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarı gelişimleri incelendiğinde (çizelge 4.4.) beden eğitimi ve spor, yabancı dil, müzik ve Türkçe derslerinde istatistiksel olarak anlamlı değişimler gözlemlenmiştir.

Beden eğitimi ve spor dersindeki pozitif artışın, deney grubu öğrencilerin içerisinde bulunduğu antrenman programından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Genel olarak hem deney grubu hem de kontrol grubu öğrencilerinin gelişim çağında olmaları sebebiyle fiziksel uygunluklarında bir artış beklemek doğaldır. Fakat, ders notu için okullarda yapılan sınavlar her yaş grubu için farklılık göstermektedir. Bu açıdan, deney grubunun beden eğitimi ve spor dersinin akademik başarısını, yapılan atletizm antrenmanlarının etkisinden kaynaklandığını söylememiz doğru olacaktır.

Yabancı Dil ve Türkçe derslerinde meydana gelen istatistiksel olarak önemli kabul edilebilecek artışlar literatürde (çizelge 5.1.) var olan çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Ders dışı etkinlik olarak uygulatılan atletizm antrenman programının Müzik dersinin akademik başarısını etkilemesi, müzik alanının uzmanları bakımında önemli olabilecek bir

tespittir. Fakat bu konu iki yönlü bir konu olduğu değerlendirilmektedir. Şöyle ki; “müziğin performansa etkisi mi?”, yoksa “performansın müziğe etkisi mi?”. Yaygın olanı tabiki de müziğin performansa olan etkisidir.

Bu yönde yapılan bir çalışmada, yürüme bandında yapılan kısa süreli yürüyüş sırasında müzik dinlemenin kardiovaskuler sistem ve performans üzerindeki etkilerinin araştırılmış, öğrencilerin 20 dk yürüme sonuçunda ulaşılan maksimum kalp ritm hızı ölçülmüştür. Rasgele bir müzik eşliğinde ve müziksiz olarak yapılan iki test sonucu karşılaştırıldığında kalp atış hızındaki değişimler analiz edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya konulmuştur [131].

Fiziksel aktivitenin akademik başarı ve benlik saygısı ile birlikte değerlendirildiği çalışmalar literatürde mevcuttur. Örnek olabilecek çalışmalara çizelge 5.3.'te yer verilmiştir. Benlik saygısı ve akademik başarının tespiti için kullanılan ölçekler benzerlik taşımaktadır. Fakat araştırmanın yöntemi bakımından paralellik gözlenmemiştir. Araştırma sonuçları açısından benlik saygısı ve akademik başarıda gerçekleşen değişimlerin paralellik gösterdiği söylenebilmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Deney ve kontrol grubunun kendi içerisinde gerçekleşen Benlik Saygısı analizlerinde değişimler önemsiz olarak ortaya çıksada, karşılaştırmalı analizlerde tespitlerimiz araştırmamızın beklentisine uygun olarak ortaya çıkmaktadır. Şöyle ki; deney ve kontrol grubunun karşılaştırmalı analizleri çizelge 4.8.'de incelendiğinde, P değerinin 0,05' den küçük olduğu görülen Genel Benlik Saygısı (0,0421) ve Toplam Benlik Saygısı (0,0377) anket sonuçları arasındaki farkın %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm antrenman programı deney grubunun genel benlik saygısı ve toplam benlik saygısına önemli derecede etki ettiği şeklinde yorumlanabilmektedir.

Akademik Benlik saygısı (p: 0,1849), Sosyal Benlik saygısı (p: 0,2589) ve Ev - Aile Benlik Saygısında (0,0934) P değerinin 0,05'ten büyük olması sebebiyle anket sonuçları arasında bir farktan söz edemeyiz, bu durum ders dışı etkinlik olarak örneklem okul öğrencilerine uygulatılan 14 haftalık atletizm antrenman programı deney grubu öğrencilerin akademik, sosyal ve ev - aile benlik saygılarına etkisinin önemsiz olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Burada dikkat çekici olan Toplam Benlik Saygısı değerinin hesaplanması, diğer 4 etkenin (Akademik, Ev-aile, Sosyal ve Genel Benlik Saygısı) toplamı şeklinde olmasıdır. Genel Benlik Saygısı dışında diğer 3 başlığın istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülürken bu 4 alt başlığın toplamının anlamlı bir fark içeriyor olması, her alt gruptaki farkların kümülatif olarak bir araya gelmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Deney Grubu ve kontrol grubunun kendi içlerinde ki anket puanları değişimin önemsiz olduğu, deney ve kontrol grubunun karşılaştırmalı analizlerindeki toplam ve genel benlik saygılarında ki değişimin önemli seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Akademik başarı değişimlerinin analizleri öncelikle deney ve kontrol grubunun kendi içerisinde gerçekleştirilmiştir. Deney grubunun öntest ve son test değerlerinde Beden Eğitimi ve Spor (p:0,000), Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (p:0,023), Türkçe (p:0,046) ve Yabancı dil (p:0,000) derslerinde, kontrol grubunun ise Müzik (p:0,020) ve Yabancı Dil

( $p:0,000$ ) derslerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark (değişim) bulunmaktadır. Diğer derslerdeki değişimin ise istatistiksel olarak önemsiz olduğu ifade edilebilmektedir.

Akademik başarının deney ve kontrol grubunun karşılaştırmalı analizleri çizelge 4.10.'da incelendiğinde; 1'inci dönem ve 2'nci dönem ders notu farklarında Beden Eğitimi ve Spor Dersi (0,0015), Müzik (0,0224), Türkçe (0,0047) ve Yabancı Dil (0,0000) derslerinin akademik başarılarında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir değişim olduğu görülmektedir ve bu fark %5 yanılma düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Yabancı Dil dersinde bu değişimin ileri düzeyde önemli olduğu, Türkçe ve Beden Eğitimi ve Spor dersinde çok önemli düzeyde olduğu, Müzik dersinde de önemli düzeyde olduğu değerlendirilmektedir. Diğer derslerdeki değişimin ise istatistiksel olarak önemsiz olduğu ifade edilebilmektedir.

Fiziksel aktivitenin; bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenme alanlarının üçünde de sorunlarla ilgilenmesi bakımından benzersiz bir disiplin olduğu, çalışmamızda birkez daha ortaya konulduğu değerlendirilmektedir. Sınırlı sayıda öğrenci grubuna sınırlı sürede uygulatabildiğimiz planlı ve programlı etkinliklerin sonuçlarının literatür açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Ders dışı etkinlik olarak 14 hafta gibi kısa bir süre boyunca uygulatılan fiziksel aktivitelerin çocukların anahtar psikolojik özelliklerinden birtanesi olan benlik saygılarında anlamlı bir değişikliğe yol açtığı saptanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı değişikliğe sebep olan bu etkinliklerin daha uzun dönem boyunca devam etmesinin psikolojik, sosyal ve kişisel yararlarının olacağı düşünülmektedir.

Ders dışı etkinlik saatlerinin, çocuklarımızın ailesinin kontrolünde olmadığı, okul süresi dışında kalan sürelerden oluşmaktadır. Çocuklarımızın dahil olması muhtemel olan zararlı davranış alışkanlıklarından (madde kullanımı, sigara, alkol, vb.) koruması bakımından bu saatler önemlidir. Ders dışı etkinliklerin aileler ve idareciler tarafından desteklenmesinin bu bakımdan önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Çalışmamızın sadece atletizm branşının, çocuk atletizm (Kids' Athletics) antrenman formlarını içermesinin önemli olduğu ifade edilebilir. Bir spor branşında 10 yıl veya 10,000 saat zaman geçiren kişinin, o spor dalının bütün alt basamaklarında yetkin olduğu

beden eğitimi alanında kabul görmektedir. Ortaokul çağında bir spor branşının bütün disiplinleri hakkında bilgi sahibi olan ve o disiplinlerde kendi akranları arasında oyunlar eşliğinde yarışan örneklem okul öğrencilerinin akademik ve ruhsal gelişimlerine katkı sağlanabildiği gözlemlenebilmiştir. Bu durum ileride yapılacak olan benzer çalışmalara kaynak teşkil etmesi bakımından yararlı olacağı düşünülebilir. Araştırma grubunun sayısı artırılması ile daha geneli kapsayacak bulgular da elde edilebilecektir.

Sınıflarında daha fazla zaman geçiren öğrencilerin derslerinde daha başarılı olduğunu gösteren sınırlı araştırma vardır. Ancak egzersizin çocuklar için faydalarını gösteren çok sayıda çalışma vardır. Çocuklar enerjilerini attıkları, boşaldıkları zaman verilen vazifelerinin üzerine daha fazla dururlar, daha az huzursuz olurlar, dikkatleri ve hafızaları gelişir ve zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirler [66].

Örneklem okulda uygulanan ders dışı etkinliğin sorumlu öğretmenin eski bir milli pentatloncu olması ve atletizmin bütün formlarına vakıflığı deney grubu öğrencilerinin atletizm'e olan isteklerinde artışa sebep olduğu da müşaade edilmiştir. Ek olarak sorumlu öğretmenimizin Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Atama ve Yer Değiştirme Yönetmeliğinin Millî sporcuların atanması konulu ilgili maddesiyle öğretmenliğe başlamasının, bu yöndeki devlet politamızın doğruluğu olarak değerlendirilmektedir.

Diğer taraftan, kaynak kitap olarak kullandığımız, ortaokul öğrencileri için hazırlanmış atletizm modülünün etkiliği bu çalışmamızla test edilmiştir. Ders dışı etkinlik saatlerinde okullarda uygulanabilecek spor branşlarını MEB belirlemiştir. Bunlar; futbol, hentbol, basketbol, voleybol, atletizm, güreş, badminton, kros, judo, karate, tekvando, masa tenisi, jimnastik, yüzme, satranç, boks, eskrim ve kayak'tır. Atletizm modülü yardımcı yayını ile hazırladığımız antrenman programının ve kurguladığımız çalışma tasarısının, deney grubu öğrencilerinin akademik başarı ve benlik saygısı gelişimlerine istatistiksel olarak anlamlı etkileri saptanmıştır. Bu bakımdan atletizm modülünün uygulamada etkin olduğu değerlendirilmektedir. Fakat; çalışma ortamı hazırlatılırken kullanılacak yardımcı malzemelerin temininin mevcut koşullar ile zor olduğu gözlemlenmiştir. Atletizm'in okullarda yaygınlaşabilmesi için bu malzemelerin (çocuklar için cirit, disk, engel, vb.) devlet destekli alınmasının ülke atletizm adına uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Çocuklarımızın yaşam standartlarını arttırmak ve sağlıklı olmaları için düzenli spor yapabilecekleri ortam yaratmak bir devlet politikasıdır. Buna ek olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerimizin takım ve ferdi spor branşlarının tüm alt basamaklarına hakim olamayacağına kabul edersek, ders dışı etkinlik olarak uygulatılan diğer spor branşları için de yaş gruplarına uygun olarak yardımcı yayın hazırlanmasının uygun olacağı ve bu durumun erken branşlaşma hususunda farkındalık yaratacağı değerlendirilmektedir.

Son olarak üzerinde önemle durulması gereken konunun küçük yaşta kazanılabilen birçok özelliğe olumlu katkısı bulunan fiziksel aktiviteyi eğitimin bir parçası olarak kabul edip, özellikle ilk ve orta eğitim kurumlarında zorunlu dersler arasında değerlendirmenin toplum sağlığı açısından gerekli olmasının yanında kişinin benlik saygısı kazanmada ve akademik başarı artışında olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Taş, U.E., Ozarkan, H.B., and Özgürlük, B. (2015). *PISA 2015 Ulusal Raporu*, Ankara.
2. 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., and Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-7.
3. Sarier, Y. (2016). Türkiye’de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: bir meta-analiz çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 609-627.
4. Heatherton, T.F. and Wyland, C. (2003). Why Do People Have Self-Esteem? *Psychological Inquiry*, 14(1), 38-41.
5. Pekel, H.A. and Aydos, I. (2014). Türk atletlerinin alt yapıdaki başarıları ile elit seviyedeki başarı durumlarının karşılaştırılması. *Sstb International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 13(4), 1-12.
6. Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Spor ve Fiziki Etnikler Dersi: Atletizm Modülü*. Ankara: Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, 2-124.
7. Sağlık Bakanlığı. (2010). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu*. Ankara, 402, 415, 423.
8. Boreham, C. and Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
9. İnternet: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Politika ve Stratejileri, URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fbeslenme.gov.tr%2Findex.php%3Flang%3Dtr%26page%3D366&date=2017-12-11>. Son Erişim Tarihi: 11.09.2017.
10. Andersen, L. (2011). Physical activity, fitness and health in children. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciencein Sport*, 21(2), 155.
11. Tremblay, M.S., Inman, J.W., and Willms, J.D. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312.
12. Kwak, L., Kremers, S.P., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., and Sjöström, M. (2009). Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *The Journal of Pediatrics*, 155(6), 914-918. e1.
13. İnternet: Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, URL: [http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fbeslenme.gov.tr%2Fcontent%2Ffiles%2Fyayinlar%2Fturkiye\\_sagliklibeslenme\\_ve\\_hareketli\\_hayat\\_programi.2014\\_2017.pdf&date=2017-12-11](http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fbeslenme.gov.tr%2Fcontent%2Ffiles%2Fyayinlar%2Fturkiye_sagliklibeslenme_ve_hareketli_hayat_programi.2014_2017.pdf&date=2017-12-11), Son Erişim Tarihi: 18.11.2017.

14. Barr-Anderson, D.J., AuYoung, M., Whitt-Glover, M.C., Glenn, B.A., and Yancey, A. K. (2011),- *Integration of Short Bouts of Physical Activity Into Organizational Routine A Systematic Review of the Literature*, 40(1), 76-93.
15. Kahlmeier, S., Cavill, N., and Racioppi, F. (2006). Physical Activity and Health in Europe, *World Health Organization Report*, Geneva, 1.
16. Cowell, H.A. (2011), *Physical Activity Guidelines for Americans and a Review of Scientific Literature Used*, New York, United States: Nova Science Publishers.
17. Fox, K., Biddle, S.J.H., and Boutcher, S. (2003), *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London, United States: Taylor and Francis, 1.
18. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). For Childrens. *Physical activity guidelines advisory committee report*, Washington, A1-H14.
19. Tomporowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H., and Naglieri, J.A. (2008). Exercise and childrens intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.
20. Story, M., Kaphingst, K.M., and French, S. (2006). *The Role of Schools in Obesity Prevention*. Princeton: Woodrow Wilson School of Public and International Affairs at Princeton University, 109.
21. İnternet: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Politika ve Stratejileri, URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.mebpersonel.com%2Fegitim%2Fsayilarla-egitim-turkiye-de-ogrenci-sayilari-h208279.html&date=2017-12-11>, Son Erişim Tarihi:03.11.2017.
22. Köknel, O. (1997). Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 20-23.
23. Williams, B. (2003). *Closing the Achievement Gap: A Vision for Changing Beliefs and Practices (2nd edition)*, Virginia: Assosination for Supercision and Curriculum Development, 3-4
24. Özgüven, İ.E. (1998). *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Pdrem Yayınları, 5.
25. Taylor, S.E., Peplau, L.A. (2007). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. A. Dönmez). İatanbul: İmge Yayınları.
26. Yavuzer, H. (2012). *Ana-baba ve çocuk: Ailede çocuk eğitimi*, İstanbul: Remzi Hitapevi, 20.
27. Arıcağ, T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
28. Hökelekli, H. (2008), *Psikolojiye Giriş*: Ankara: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2-4.
29. Coopersmith, S. (1967). *The of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman, 10.

30. Baumeister, R.F. and Twenge, J.M. (2003). The social self. *Handbook of psychology*, 14, 327-352
31. Harter, S. (2015), *The construction of the self: A developmental perspective* (2<sup>nd</sup> Edition), New York: Guilford Press, 5.
32. Brown, J.D. and Mankowski, T.A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality And Social Psychology*, 64(3), 421.
33. Taylor, S.E. and Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193.
34. McFarlin, D.B., Baumeister, R.F., and Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of Personality*, 52(2), 138-155.
35. Gaya, A.R., Alves, A., Aires, L., Martins, C.L., Ribeiro, J.C., and Mota, J. (2009). Association between time spent in sedentary, moderate to vigorous physical activity, body mass index, cardiorespiratory fitness and blood pressure. *Annals Of Human Biology*, 36(4), 379-387.
36. İnternet: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı *Fiziksel Aktivite Nedir?*, URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fbeslenme.gov.tr%2Findex.php%3Fpage%3D346+&date=2017-12-11>, Son Erişim Tarihi: 20.11.2017
37. Lieberman, D.C. (2010), *Aerobic Exercise and Athletic Performance: Types, Duration and Health Benefits*, Hauppauge, UNITED STATES: Nova Science Publishers.
38. İnternet: Çocukluk Çağında Fiziksel Aktivite, URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fbeslenme.gov.tr%2Findex.php%3Flang%3Dtr%26page%3D350.+&date=2017-12-11>, Son Erişim Tarihi:19.11.2017.
39. İnternet: World Health Organization. (2011). *Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old*. World Health Organization. URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fdietphysicalactivity%2Fpublications%2Fphysical-activity-recommendations-5-17years.pdf%3Fua%3D1&date=2017-12-11>, Son Erişim Tarihi: 04.11.2017.
40. Karakaya, I., Coşkun, A., ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3).
41. Fredricks, J.A. and Eccles, J.S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes? *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 507-520.

42. Miller, K.E., Melnick, M.J., Barnes, G.M., Farrell, M.P., and Sabo, D. (2005). Untangling the links among athletic involvement, gender, race, and adolescent academic outcomes. *Sociology of Sport Journal*, 22(2), 178-193.
43. Kiluk, B.D., Weden, S., and Culotta, V.P. (2009). Sport participation and anxiety in children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 12(6), 499-506.
44. İnternet: Halk sağlığı haftası (3-9 EYLÜL), URL: [http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.thsm.gov.tr%2Fupload%2Ffiles%2FHalk\\_Sagl\\_g\\_\\_Haftas\\_\\_FA.pdf.&date=2017-12-11](http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.thsm.gov.tr%2Fupload%2Ffiles%2FHalk_Sagl_g__Haftas__FA.pdf.&date=2017-12-11), Son Erişim Tarihi: 04.11.2017.
45. Yavuzer, H. (2001). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 35.
46. Korkmaz, N.H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 23-35.
47. Fredricks, J.A. and Eccles, J.S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 37(9), 1029-1043.
48. Barber, B.L., Eccles, J. S., and Stone, M.R. (2001). Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research*, 16(5), 429-455.
49. Biddle, S.J., Fox, K., and Boutcher, S. (2003), *Physical activity and psychological well-being*. London and Newyork: Routledge. 4,11.
50. Birkeland, M.S., Torsheim, T., and Wold, B. (2009). A longitudinal study of the relationship between leisure-time physical activity and depressed mood among adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 25-34.
51. Lenz, K., Coderre, K., and Watanabe, M.D. (2009). Overview of depression and its management in children and adolescents. *Formulary*, 44(6), 172-181.
52. Wiles, N. J., Haase, A. M., Lawlor, D. A., Ness, A., and Lewis, G. (2012). Physical activity and depression in adolescents: cross-sectional findings from the ALSPAC cohort. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(7), 1023-1033.
53. Bernstein, G.A. and Borchardt, C.M. (1991). Anxiety disorders of childhood and adolescence: A critical review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 30(4), 519-532.
54. Blaydes, J. (2007), *Advocacy: A case for daily quality physical education*. Texas: Retrieved December, 1-7.
55. Ratey, J.J. and Hagerman, E. (2010), *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little Brown & Company, 17-18
56. Trost, S.G. and van der Mars, H. (2009). Why we should not cut PE. *Educational Leadership*, 67(4), 60-65.

57. Sousa, D.A. (2016). *How the brain learns* (Fifth editin). California: Corwin Press.
58. Jensen, E. (1998). *Teaching with the brain in mind*. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development, 82-90.
59. Caterino, M.C. and Polak, E.D. (1999). Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Perceptual and Motor Skills*, 89(1), 245-248.
60. Hillman, C.H., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Castelli, D.M., Hall, E.E., and Kramer, A.F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044-1054.
61. Helgeson, J. (2011). 4 Simple Ways to Add Movement in Daily Lessons. *Kappa Delta Pi Record*, 47(2), 80-84.
62. Adams, C. (2011). Recess Makes Kids Smarter. *Instructor*, 120(5), 55-59.
63. Wells, S.L. (2012). Moving through the curriculum: The effect of movement on student learning, behavior, and attitude. *Rising Tide*, 5, 1-17.
64. Boone, N. (2016), *On the Move: A Mixed-Methods Study to Examine the Impact of Kinesthetic Learning Tables on Student On-Task Behavior and Academic Growth*. Ph.D. Thesis, Gardner-Webb University School of Education, North Carolina, 15-32.
65. Harris-Dawson, L.C. (1993). *The relationship between physical fitness and attendance in school, academic achievement and self-esteem*, Master Thesis, Fort Hays State University School of Education, Kansas, 36-59.
66. Koslow, R.E. (1988). Can physical fitness be a primary objective in a balanced PE program? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 59(4), 75-77.
67. Şevik, Y. (2014), *İlkokul Müdür ve Müdür Yardımcılarının Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörlere İlişkin Görüşleri ile Akademik Başarısına Katkıları*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, 72-86.
68. Çecen, A.R. ve Kocak, E. (2007). Deneysel bir çalışma: İlköğretim II. kademe öğrencilerine uygulanan benlik saygısı programının öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 59-68.
69. Bankston, C.L. and Zhou, M. (2002). Being well vs. doing well: Self-Esteem and school performance among immigrant and nonimmigrant racial and ethnic groups. *International Migration Review*, 36(2), 389-415.
70. Benham, J.M. (1995). *Fostering Self-Motivated Behavior, Personal Responsibility, and Internal Locus of Control in the School Setting*, Information Analyses, Ph.D. Thesis, University of Southern Maine, 42.

71. Verkuyten, M. and Brug, P. (2002). Ethnic identity achievement, self-esteem, and discrimination among Surinamese adolescents in the Netherlands. *Journal of Black Psychology*, 28(2), 122-141.
72. Lockett, C.T. and Harrell, J.P. (2003). Racial identity, self-esteem, and academic achievement: Too much interpretation, too little supporting data. *Journal of Black Psychology*, 29(3), 325-336.
73. Demir, M. (2005). *Atletizm koşular, atlamalar, atmalar. (4.Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1-8.
74. Demirci, A. (2013). *Atletizm Öğretimi (2. Baskı)*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 1-5.
75. Çalışkan, O. (2013). Özel düzenlenmiş pliometrik antrenmanların atletizm yapan (11-13 yaş) çocukların aerobik ve anaerobik güçlerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray,
76. Ağırbaş, İ. (2009). *Atletizm*. Ankara: Spor Yayınevi. 6.
77. Tekil, N. (1984). *Atletizm*, (1. Baskı) İstanbul: Adam Yayıncılık, 9-23.
78. International Association of Athletics Federations. (2006). *IAAF Kids' Athletics For Children -a team event for children (2.Baskı)*, Monaco: International Association of Athletics Federations, 1-82.
79. Weineck, J. (1990). *Optimales Training*, Nürnberg: Spitta Verlag GmbH & co.KG, 51.
80. Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 45.
81. İnternet: Bebestad, URL:  
<http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.nailimoran.org%2FicerikGetir%2F854.aspx.&date=2017-12-11>, Son Erişim Tarihi: 30.11.2017.
82. Yildiran, İ. ve Yetim, A. (1996), Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36 – 43.
83. İnternet: Eurydice Öne Çıkanlar: Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor, URL  
[http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Facea.ec.europa.eu%2Feducation%2Feurydice%2Fdocuments%2Fthematic\\_reports%2F150TR\\_HI.pdf.&date=2017-12-11](http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Facea.ec.europa.eu%2Feducation%2Feurydice%2Fdocuments%2Fthematic_reports%2F150TR_HI.pdf.&date=2017-12-11), Son Erişim Tarihi: 15.11.2017].
84. Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı*. Ankara: Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı, 38.
85. Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Ders Dışı Eğitim Çalışmalarına Dair Esaslar*. Ankara: Personel Genel Müdürlüğü, 4.

86. İnternet: Eurydice (Avrupa Eğitim Bilgi Ağı), URL: <http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fsgb.meb.gov.tr%2Feurydice%2Fservices.html.&date=2017-12-11>, Son Erişim Tarihi: 18.11.2017.
87. Avrupa Komisyonu/EACEA/Eurydice. (2013). *Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor Eurydice Raporu*. Lüksemburg: AB Yayın Ofisi, 20
88. İnternet: Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretmenlerine Verilecek "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi " Eğitimi, URL: <http://okulsagligi.meb.gov.tr/www/beden-egitimi-ve-spor-dersi-ogretmenlerine-verilecek-quotfiziksel-aktivite-uygunluk-karnesiquot-egitimi/icerik/47> Son Erişim Tarihi: 11.09.2017.
89. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940.
90. World Health Organization. (2016), *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Copenhagen, Denmark: W.H. Organization, 5
91. Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2016). *Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı İşbirliği Protokolü*. Ankara.
92. Piskin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey*, Ph. D. Thesis, The University of Leicester Faculty of Education & Continuing Studies, Leicester.
93. Pişkin, M. (1997). *Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden Karşılaştırılması*, 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı, Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları, 21-25.
94. Miller, T. (2012). *NSCA's Guide to Tests and Assessments*. Unite States of America: Human Kinetics, 15-20.
95. Korkmaz, N. (2015). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 49-65.
96. Martin, J.J., Waldron, J.J., McCabe, A., and Choi, Y.S. (2009). The impact of "Girls on the Run" on self-concept and fat attitudes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(2), 127-138.
97. Hubbs, A., Doyle, E. I., Bowden, R. G., and Doyle, R. D. (2012). Relationships among self-esteem, stress, and physical activity in college students. *Psychological Reports*, 110(2), 469.
98. Yates, K.L. (2013), *A Comparison of Self-Esteem Levels on Competition Cheerleaders and their Peers*. PhD. Thesis, Grand Canyon University, Arizona, 108-113.
99. Cekin, R. (2015). Psychological Benefits of Regular Physical Activity: Evidence from Emerging Adults. *Universal Journal of Educational Research*, 3(10), 710-717.

100. Gregor, J.G. (1966). *The relationship between physical fitness and academic achievement*, Master Thesis, Central Washington University The Graduate Faculty, Ellensburg, 33-34.
101. Seefeldt, V. and Haubenstricker, J. (1986). *Acquisition of motor skills during childhood*, *Physical Activity & Well-being*. Virginia: American Alliance for Health, 49-92.
102. Dwyer, T., Sallis, J.F., Blizzard, L., Lazarus, R., and Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225-237.
103. Scheuer, L.J. and Mitchell, D. (2003). *Does physical activity influence academic performance*. Island: The New PE and Sport Dimension, 12.
104. So, W.Y. (2012). *Association between physical activity and academic performance in Korean adolescent students*. London and United Kingdom: BMC Public Health, 12, 258.
105. Tanir, H., and Yoncalik, O. (2014). The relationship between elementary school eighth grade students' physical activity level and various anthropometric characteristics with their academic achievement, *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(1), 1.
106. Renee'Dyke, K. (2013), *Academic Achievement of Elementary Students: A Comparison Study of Student Athletes Versus Nonathletes*. PhD. Thesis, East Tennessee State University, Tennessee, 76-88.
107. Backer, M.A. (2014), *The Relationship between Physical Fitness and Academic Achievement among Middle School Students in Delaware*. PhD. Thesis, Wilmington University College of Education, Delaware, 52-74.
108. Shook, S.U. (2016), *The Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement in Sixth Grade Students*. PhD. Thesis, Walden University College of Education, Minnesota, 44-62.
109. Howie, E.K. and Pate, R.R. (2012). *Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective*. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 160-169.
110. Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C.M., Sallis, J.F., and Veiga, O.L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 534-539.
111. Howells, K. and Bowen, J. (2016). Physical Activity and Self-Esteem: "Jonny's Story". *Education 3-13*, 44(5), 577-590.
112. Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., and Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 11(2), 297-310.

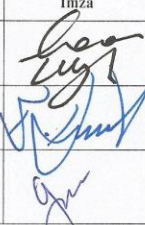
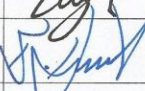

113. McNaughten, D. and Gabbard, C. (1993). Physical exertion and immediate mental performance of sixth-grade children. *Perceptual and Motor Skills*, 77(3), 1155-1159.
114. Ahamed, Y., Macdonald, H., Reed, K., Naylor, P.-J., Liu-Ambrose, T. and McKay, H. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 371-376.
115. Hinkle, J. S., Tuckman, B. W., and Sampson, J. P. (1993). The psychology, physiology, and creativity of middle school aerobic exercisers. *Elementary School Guidance & Counseling*, 28(2), 133-145.
116. Corder, W. O. (1966). Effects of physical education on the intellectual, physical, and social development of educable mentally retarded boys. *Exceptional Children*, 32(6), 357-366.
117. Volle, M., Tisal, H., LaBarre, R., Lavallée, H., Shephard, R., Jéquier, J., and Rajic, M. (1984). Required physical activity and psychomotor development of primary school children (in *Children and Sport*). Berlin: Springer, 53-57.
118. Dwyer, T., Coonan, W.E., Leitch, D.R., Hetzel, B.S., and Baghurst, R. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiology*, 12(3), 308-313.
119. Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., and Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 70(2), 127-134.
120. Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., and Malina, R.M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515-1519.
121. Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. and Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
122. Martin, L.T. and Chalmers, G.R. (2007). The relationship between academic achievement and physical fitness. *Physical Educator*, 64(4), 214-221.
123. McGowan, R.W., Jarman, B.O., and Pedersen, D.M. (1974). Effects of a competitive endurance training program on self-concept and peer approval. *The Journal of psychology*, 86(1), 57-60.
124. Calfas, K. and Cooper, D. (1996). Effect of a five-week exercise training program on self-worth among adolescent girls: a randomized, controlled study 801. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(5), 135.
125. Marsh, H.W. and Peart, N.D. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 390-407.

126. Cusumano, J.A. and Robinson, S.E. (1993). The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students. *Applied Psychology*, 42(1), 77-90.
127. Seabra, A.C., Seabra, A.F., Brito, J., Krstrup, P., Hansen, P.R., Mota, J., Rebelo, A., Rêgo, C., and Malina, R.M. (2014). Effects of a 5-month football program on perceived psychological status and body composition of overweight boys. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24, 10-16.
128. Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G., and Barton, J. (2013). A randomised control trial of physical activity in a perceived environment on self-esteem and mood in UK adolescents. *International Journal Of Environmental Health Research*, 23(4), 311-320.
129. Molina-García, J., Castillo, I. and Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460.
130. Tremblay, M.S., Inman, J.W., and Willms, J.D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312-323.
131. Hepler, C. and Kapke, R. (1996). Effect of music on cardiovascular performance during treadmill walking. *Journal of the American Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 29, 2.


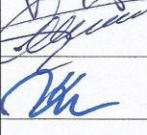
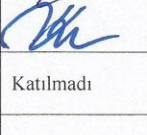
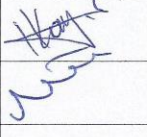
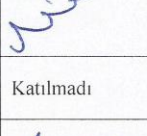


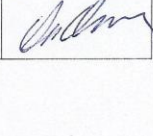


**EKLER**

## EK-1. Etik kurul raporu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR KARAR FORMU									
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUNUN ADI	Gazi Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu							
	AÇIK ADRES	Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlık Binası 06500 Beşevler/Ankara							
	TELEFON	0312 202 69 58							
	FAKS	0312 202 46 73							
	E-POSTA	tipetikkurul@gazi.edu.tr							
BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ders Dışı Egzersizlerden Atletizm Modülünün Örneklem Okul Öğrencilerinin Akademik Başarı ve Benlik Saygısına Etkisi							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Hacı Ahmet PEKEL							
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI /UZMANLIK ALANI/ BULUNDUĞU MERKEZ	Gazi Üniversitesi BESYO							
	DESTEKLEYİCİ (Varsa)								
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Anket çalışmaları, Egzersiz gibi vücut fizyolojisi ile ilgili araştırmalar, Antropometrik ölçümlere dayalı olarak yapılan araştırmalar- Diğer: Akademik Başarılarının Tespiti-Yüksek Lisans Tezi							
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>				
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Ver.No	Dili					
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	30.10.2017	2	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
	AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU	30.10.2017	2	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>			
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı			Açıklama					
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ			<input checked="" type="checkbox"/>					
	BİYOLOJİK MATERYAL TRANSFER FORMU			<input type="checkbox"/>					
	DİĞER			<input type="checkbox"/>					
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 503	Toplantı tarihi: 23.10.2017							
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, araştırma dosyasında belirtilen merkez/merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına, G.Ü. Klinik Araştırmalar Etik Kurulu üyelerinin oybirliği ile karar verilmiştir.								
<b>KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU</b>									
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu								
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Canan ULUOĞLU								
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki	Katılım *	İmza		
Prof. Dr.Canan ULUOĞLU BAŞKAN	Tıbbi Farmakoloji A.D	G.Ü.T.F	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Birol DEMİREL BAŞKAN YARD.	Adli Tıp AD.	G.Ü.T.F	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Gonca AKBULUT RAPORTÖR	Fizyoloji AD.	G.Ü.T.F.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

## EK-1. (devam) Etik kurul raporu

Prof. Dr. Bülent BOYACI ÜYE	Kardiyoloji AD.	G.Ü.T.F	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Öznur L.BOYUNAĞA ÜYE	Radyoloji AD.	G.Ü.T.F	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Mustafa KAVUTÇU ÜYE	Tıbbi Biyokimya A.D	G.Ü.T.F	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Nesrin ÇOBANOĞLU ÜYE	Tıp Tarihi ve Etik AD.	G.Ü.T.F	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Prof. Dr. Aslı KURUOĞLU ÜYE	Psikiyatri AD.	G.Ü.T.F.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Doç. Dr. Hakan KAYIR ÜYE	Tıbbi Farmakoloji	COMMAT Ltd.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Mutlu DOĞAN ÜYE	İç Hast. AD. Tıbbi Onkoloji BD.	Ank.Numune Eğt. ve Araşt.Hast.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. N.Arda DEMİRKAN ÜYE	Genel Cerrahi AD.	A.Ü.T.F.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Doç. Dr. Anıl TAPISIZ ÜYE	Çocuk Sağlığı ve Hast.AD.Ç.Nör. BD.	G.Ü.T.F	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Pınar ÖZDEMİR ÜYE	Biyostatistik AD.	H.Ü.T.F.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Yrd .Doç. Dr. Mustafa GÖKSU ÜYE	Hukukçu	G.Ü .Hukuk Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Aysel ÖZER ÜYE	Sivil Temsilci	Emekli Öğr. Üyesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

\* :Araştırma ile İlişki

\*\* :Toplantıda Bulunma

EK-2. 14 haftalık antrenman programı

HAFTA	TARİH	BİRİNCİ GÜN	İKİNCİ GÜN	ÜÇÜNCÜ GÜN
1		Giriş test ve ölçümlerinin yapılması	<b>Giriş</b> a) Ders amaçlarının paylaşımı b) Yıllık planın paylaşımı c) Ders kurallarının oluşturulması ç) Araştırma görevi verilmesi d) Atletizm branşının tanıtımı, oyun kuralları, atletizmde kullanılan malzemeler ve branşlar hakkında bilgi verilmesi e) Atletizm branşında düzenlenen organizasyonlar f) Atletizmde paralimpik branşlar g) Hijyen ve güvenlik ğ) Bulmaca etkinliği (Atletizmde kullanılan malzemeler ile ilgili bulmaca)	<b>Giriş</b> a) Ders amaçlarının paylaşımı b) Yıllık planın paylaşımı c) Ders kurallarının oluşturulması ç) Araştırma görevi verilmesi d) Atletizm branşının tanıtımı, oyun kuralları, atletizmde kullanılan malzemeler ve branşlar hakkında bilgi verilmesi e) Atletizm branşında düzenlenen organizasyonlar f) Atletizmde paralimpik branşlar g) Hijyen ve güvenlik ğ) Bulmaca etkinliği (Atletizmde kullanılan malzemeler ile ilgili bulmaca)

EK-2. (devam) 14 haftalık antrenman programı

2	<p><b><u>Koşmaya Hazırlanıyorum</u></b> a)Atletizmde ısınma ve soğuma uygulamaları c) Atletizmde koşu ABC'leri d)"Bebestad" koşuya yönelik oyunlar e) "Kanguru oyunu" f) "Kapı kapandı oyunu"</p>	<p><b><u>Koşmaya Hazırlanıyorum</u></b> a)Atletizmde ısınma ve soğuma uygulamaları c) Atletizmde koşu ABC'leri d)"Bebestad" koşuya yönelik oyunlar e) "Kanguru oyunu" f) "Kapı kapandı oyunu"</p>	<p><b><u>Koşmaya Hazırlanıyorum</u></b> a)Atletizmde ısınma ve soğuma uygulamaları c) Atletizmde koşu ABC'leri d)"Bebestad" koşuya yönelik oyunlar e) "Kanguru oyunu" f) "Kapı kapandı oyunu"</p>
3	<p><b><u>Koşmayı Öğreniyorum</u></b> a) Kısa-Orta-Uzun mesafe koşuları, engelli ve bayrak koşularının anlatımı b) Formula-1 Oyunu (Engel + Slalom +Düz Koşu) c) Yengeç Oyunu</p>	<p><b><u>Koşmayı Öğreniyorum</u></b> a) Kısa-Orta-Uzun mesafe koşuları, engelli ve bayrak koşularının anlatımı b) Formula-1 Oyunu (Engel + Slalom +Düz Koşu) c) Yengeç Oyunu</p>	<p><b><u>Koşmayı Öğreniyorum</u></b> a) Kısa-Orta-Uzun mesafe koşuları, engelli ve bayrak koşularının anlatımı b) Formula-1 Oyunu (Engel + Slalom +Düz Koşu) c) Yengeç Oyunu</p>
4	<p><b><u>Sıçramayı Öğreniyorum</u></b> a)"Bebestad" atlamaya yönelik oyunların tanıtım 1 b) Zıpzıp oyunu c) Kurbağacık oyunu ç) Çekirge oyunu d) Sürat merdiveni oyunu</p>	<p><b><u>Sıçramayı Öğreniyorum</u></b> a)"Bebestad" atlamaya yönelik oyunların tanıtımı b) Zıpzıp oyunu c) Kurbağacık oyunu ç) Çekirge oyunu d) Sürat merdiveni oyunu</p>	<p><b><u>Sıçramayı Öğreniyorum</u></b> a)"Bebestad" atlamaya yönelik oyunların tanıtımı b) Zıpzıp oyunu c) Kurbağacık oyunu ç) Çekirge oyunu d) Sürat merdiveni oyunu</p>

EK-2. (devam) 14 haftalık antrenman programı

5	<p><b><u>Atış Yapmayı Öğreniyorum</u></b> a)“Bebestad” atmaya yönelik oyunların tanıtımı b) “Hedeflemece” oyunu c) “Roket ” oyunu ç) “Çökmece top” oyunu d) “Körebe top” oyunu e) “Bebestad” atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesi</p>	<p><b><u>Atış Yapmayı Öğreniyorum</u></b> a)“Bebestad” atmaya yönelik oyunların tanıtımı b) “Hedeflemece” oyunu c) “Roket ” oyunu ç) “Çökmece top” oyunu d) “Körebe top” oyunu e) “Bebestad” atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesi</p>	<p><b><u>Atış Yapmayı Öğreniyorum</u></b> a)“Bebestad” atmaya yönelik oyunların tanıtımı b) “Hedeflemece” oyunu c) “Roket ” oyunu ç) “Çökmece top” oyunu d) “Körebe top” oyunu e) “Bebestad” atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesi</p>
6	<p><b><u>Atış Yapmayı Öğreniyorum</u></b> a)“Bebestad” atmaya yönelik oyunların tanıtımı b) “Hedeflemece” oyunu c) “Roket ” oyunu ç) “Çökmece top” oyunu d) “Körebe top” oyunu e) “Bebestad” atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesi</p>	<p><b><u>Atış Yapmayı Öğreniyorum</u></b> a)“Bebestad” atmaya yönelik oyunların tanıtımı b) “Hedeflemece” oyunu c) “Roket ” oyunu ç) “Çökmece top” oyunu d) “Körebe top” oyunu e) “Bebestad” atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesi</p>	<p><b><u>Atış Yapmayı Öğreniyorum</u></b> a)“Bebestad” atmaya yönelik oyunların tanıtımı b) “Hedeflemece” oyunu c) “Roket ” oyunu ç) “Çökmece top” oyunu d) “Körebe top” oyunu e) “Bebestad” atmaya yönelik oyunların tekrar edilmesi</p>

EK-2. (devam) 14 haftalık antrenman programı

7	<b><u>Etkinlik Geliştiriyorum</u></b> a) Grup/takım yarışmaları (1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı) b) Araştırma görevlerinin sunumu	<b><u>Etkinlik Geliştiriyorum</u></b> a) Grup/takım yarışmaları (1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı) b) Araştırma görevlerinin sunumu	<b><u>Etkinlik Geliştiriyorum</u></b> a) Grup/takım yarışmaları (1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı) b) Araştırma görevlerinin sunumu
8	<b><u>Etkinlik Geliştiriyorum</u></b> a) Grup/takım yarışmaları (1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı) b) Araştırma görevlerinin sunumu	<b><u>Etkinlik Geliştiriyorum</u></b> a) Grup/takım yarışmaları (1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı) b) Araştırma görevlerinin sunumu	<b><u>Etkinlik Geliştiriyorum</u></b> a) Grup/takım yarışmaları (1 koşu, 1 atma, 1 atlama branşı) b) Araştırma görevlerinin sunumu
9	<b><u>Grup / Takım Üyesiyim</u></b> a) Koşu, atma ve atlama oyunlarının tekrar edilmesi b) Çalışma grup/takımlarının belirlenmesi c) Çalışma grup/takımlarının rol paylaşımını yapması (Roller: antrenör, takım kaptanı, hakem, istatistikçi, basın görevlisi) ç) Rollerin sorumluluklarının ayrıntılı olarak gözden geçirilmesi d) Çalışma grupları/takımlarının etkinlik alanlarının belirlenmesi	<b><u>Grup / Takım Üyesiyim</u></b> a) Koşu, atma ve atlama oyunlarının tekrar edilmesi b) Çalışma grup/takımlarının belirlenmesi c) Çalışma grup/takımlarının rol paylaşımını yapması (Roller: antrenör, takım kaptanı, hakem, istatistikçi, basın görevlisi) ç) Rollerin sorumluluklarının ayrıntılı olarak gözden geçirilmesi d) Çalışma grupları/takımlarının etkinlik alanlarının belirlenmesi	<b><u>Grup / Takım Üyesiyim</u></b> a) Koşu, atma ve atlama oyunlarının tekrar edilmesi b) Çalışma grup/takımlarının belirlenmesi c) Çalışma grup/takımlarının rol paylaşımını yapması (Roller: antrenör, takım kaptanı, hakem, istatistikçi, basın görevlisi) ç) Rollerin sorumluluklarının ayrıntılı olarak gözden geçirilmesi d) Çalışma grupları/takımlarının etkinlik alanlarının belirlenmesi

EK-2. (devam) 14 haftalık antrenman programı

10	<p><b><u>Hızlıyım ve Ritimliyim</u></b> a) Atletizmde sürata yönelik oyunlar b) Kısa mesafe koşularında yüksek, alçak ve takozdan çıkış c) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde kısa mesafe koşularında çıkış çalışmalarını tekrarlamaları ç) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması d) Engelli koşuların öğretimi e) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde engel koşusu çalışmalarını tekrar etmeleri f) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması</p>	<p><b><u>Hızlıyım ve Ritimliyim</u></b> a) Atletizmde sürate yönelik oyunlar b) Kısa mesafe koşularında yüksek, alçak ve takozdan çıkış c) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde kısa mesafe koşularında çıkış çalışmalarını tekrarlamaları ç) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması d) Engelli koşuların öğretimi e) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde engel koşusu çalışmalarını tekrar etmeleri f) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması</p>	<p><b><u>Hızlıyım ve Ritimliyim</u></b> a) Atletizmde sürate yönelik oyunlar b) Kısa mesafe koşularında yüksek, alçak ve takozdan çıkış c) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde kısa mesafe koşularında çıkış çalışmalarını tekrarlamaları ç) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması d) Engelli koşuların öğretimi e) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde engel koşusu çalışmalarını tekrar etmeleri f) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması</p>
11	<p><b><u>Atlama ve Atma Becerilerini Geliştiriyorum</u></b> a) Uzun atlama becerisinin öğretimi (yaklaşma koşusu, sıçrama, uçuş ve konma) b) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması c) Fırlatma topu tekniğinin öğretimi ç) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde fırlatma topu tekniğini tekrar etmeleri d) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması</p>	<p><b><u>Atlama ve Atma Becerilerini Geliştiriyorum</u></b> a) Uzun atlama becerisinin öğretimi (yaklaşma koşusu, sıçrama, uçuş ve konma) b) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması c) Fırlatma topu tekniğinin öğretimi ç) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde fırlatma topu tekniğini tekrar etmeleri d) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması</p>	<p><b><u>Atlama ve Atma Becerilerini Geliştiriyorum</u></b> a) Uzun atlama becerisinin öğretimi (yaklaşma koşusu, sıçrama, uçuş ve konma) b) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması c) Fırlatma topu tekniğinin öğretimi ç) Grup/takımların antrenörleri eşliğinde fırlatma topu tekniğini tekrar etmeleri d) Alınan grup/takım rollerinin uygulanması</p>

EK-2. (devam) 14 haftalık antrenman programı

12	<p><b><u>Dayanıklılıym</u></b> a) Orta-uzun mesafe koşularının öğretimi b) Orta-uzun mesafe koşularının uygulanması c) Grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde orta-uzun mesafe koşularını tekrar etmeleri ç) Bayrak değiştirmeye yönelik saha ve kural bilgilerinin verilmesi d) Bayrak değişim tekniklerinin uygulanması e) Grup tartışması (bayrak değişim tekniklerinde uygulanabilecek temel strateji ve taktikler) f) Grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde bayrak değişim tekniklerini tekrar etmeleri g) Grup tartışması (atletizmde başarı için gerekli psikolojik özellikler)</p>	<p><b><u>Dayanıklılıym</u></b> a) Orta-uzun mesafe koşularının öğretimi b) Orta-uzun mesafe koşularının uygulanması c) Grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde orta-uzun mesafe koşularını tekrar etmeleri ç) Bayrak değiştirmeye yönelik saha ve kural bilgilerinin verilmesi d) Bayrak değişim tekniklerinin uygulanması e) Grup tartışması (bayrak değişim tekniklerinde uygulanabilecek temel strateji ve taktikler) f) Grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde bayrak değişim tekniklerini tekrar etmeleri g) Grup tartışması (atletizmde başarı için gerekli psikolojik özellikler)</p>	<p><b><u>Dayanıklılıym</u></b> a) Orta-uzun mesafe koşularının öğretimi b) Orta-uzun mesafe koşularının uygulanması (biatlon-oryantiring) c) Grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde orta-uzun mesafe koşularını tekrar etmeleri ç) Bayrak değiştirmeye yönelik saha ve kural bilgilerinin verilmesi d) Bayrak değişim tekniklerinin uygulanması e) Grup tartışması (bayrak değişim tekniklerinde uygulanabilecek temel strateji ve taktikler) f) Grup/takımların kendi antrenörleri eşliğinde bayrak değişim tekniklerini tekrar etmeleri g) Grup tartışması (atletizmde başarı için gerekli psikolojik özellikler)</p>
13	<p><b><u>Takım Olarak Becerilerimizi Deniyoruz</u></b> a) Kısa-orta ve uzun mesafe koşu hazırlık müsabakaları b) Fırlatma topu atma hazırlık müsabakaları c) Uzun atlama hazırlık müsabakaları ç) Bayrak hazırlık müsabakaları d) Tüm hazırlık müsabakalarında grup/takım rollerinin uygulanması</p>	<p><b><u>Takım Olarak Becerilerimizi Deniyoruz</u></b> a) Kısa-orta ve uzun mesafe koşu hazırlık müsabakaları b) Fırlatma topu atma hazırlık müsabakaları c) Uzun atlama hazırlık müsabakaları ç) Bayrak hazırlık müsabakaları d) Tüm hazırlık müsabakalarında grup/takım rollerinin uygulanması</p>	<p><b><u>Takım Olarak Becerilerimizi Deniyoruz</u></b> a) Kısa-orta ve uzun mesafe koşu hazırlık müsabakaları b) Fırlatma topu atma hazırlık müsabakaları c) Uzun atlama hazırlık müsabakaları ç) Bayrak hazırlık müsabakaları d) Tüm hazırlık müsabakalarında grup/takım rollerinin uygulanması</p>
14	<p><b><u>Festivale Katılıyorum</u></b> a) Takımlar arası hazırlık müsabakaları (çoklu branş uygulamaları) b) Farklı rolleri alan öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmesi c) Takım yarışmaları ç) Ödül töreni</p>	<p><b><u>Festivale Katılıyorum</u></b> a) Takımlar arası hazırlık müsabakaları (çoklu branş uygulamaları) b) Farklı rolleri alan öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmesi c) Takım yarışmaları ç) Ödül töreni</p>	<p>Son test ve ölçümlerinin yapılması</p>

- Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığınca hazırlanmış Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Atletizm Modülü kaynak alınarak hazırlanmıştır.

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÇALIK, Suat Utkan  
 Uyuğu : T.C.  
 Doğum tarihi ve yeri : 04.12.1982-Sinop  
 Medeni hali : Evli  
 Telefon : 0 (541) 676 63 16  
 e-mail : utkancalik@gmail.com



### Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/Sağ. Bil. Ens.	Devam ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi/BESYO	2014
Lisans	Anadolu Üniversitesi/Kamu Yönetimi	2007
Lise	Çok Programlı Astsubay Hazırlama Ok.	1999

### İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2011-Devam ediyor	Ankara/Kara Kuvvetleri Komutanlığı	Tim K.
2009-2011	Siirt /Kara Kuvvetleri Komutanlığı	Tk.K.
2008-2009	Ankara /Kara Kuvvetleri Komutanlığı	Kursiyer
2006-2008	Bingöl /Kara Kuvvetleri Komutanlığı	Hrk.Asb.
2000-2006	Edirne /Kara Kuvvetleri Komutanlığı	Hrk.Asb.

### Yabancı Dil

İngilizce, 65 (YDS)

### Yayımlar

Çalık, S.U., Pekel, H.A., Aydos, L. (2017, 23-25 Mayıs). *Çocuklarda Akademik Başarı ve Benlik Saygısı Gelişiminde Fiziksel Aktivitenin Önemine Tarihsel Bir Yaklaşım*, Dördüncü Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Bursa, Türkiye.

### Hobiler

Sporun Her Dalı, Balıkçılık



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*

