



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SEMİNER DERSİ FORMU

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
..... Enstitüsü Müdürlüğü
..... Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı :

.../.../20....

Konu : Anabilim Dalı Semineri Dersi

SEMİNER SINAV TUTANAĞI ve KATILIM LİSTESİ FORMU

Öğrenci Adı Soyadı	Öğrenci Telefon No	Öğrenci No	
Seminerin			
Konusu:	Yeri		
	Tarihi		
	Saati		
	Toplam Sunum Süresi		
Sıra No	Seminere Dinleyici Olarak Katılanların		
	Adı -Soyadı	Görevi	İmza
Öğrenci Anabilim Dalı Semineri Dersinin sözlü sınavını yukarıda belirtilen tarihte akademik dinleyicilere açık olarak vermiştir.			
Öğrencinin seminer konusunu anlatımı, sorulara verdiği yanıtlar ve hazırlamış olduğu seminer raporu değerlendirilerek başarılı / başarısız olduğu sonucuna varılmıştır.			
.../.../20....	.../.../20....	.../.../20....	
Danışmanı	Dersin Sorumlusu	Anabilim Dalı Başkanı	

EK:

- Anabilim Dalı Semineri Dersi Çalışması (Adet)

- Not:**
1. Seminerlerle ilgili ilan, afiş veya broşürler öğrenciler tarafından hazırlanarak duyurulacaktır.
 2. Bu tutanak iki nüsha doldurulacak (bilgisayar ortamında), bir nüshası Anabilim Dalı Başkanlığında kalacak diğer nüshası Müdürlüğe gönderilecektir.
 3. Anabilim Dalı Semineri dersi verilmiş tarihinden itibaren en geç 15 gün içerisinde Tez Yazım Kılavuzuna uygun, kapaklı ve ciltli bir sureti ile birlikte Müdürlüğe gönderilecektir.

Ana Bilim Dalı Seminer Dersi'nin Yürütülmesine İlişkin İlkeler

1. Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencileri için Seminer dersi zorunlu olup, mutlaka ders aşamasında alınmalıdır.
2. Dersi alacak öğrenci bulunduğu takdirde Seminer dersi her iki yarıyıldan da açılabilir.
3. Seminer dersini alan öğrenciler bu derslere katılmakla ve devam şartını yerine getirmekle yükümlüdür.
4. Danışman öğretim elemanı, öğrencisinin seminer konusunu belirler.
5. Her bir öğrencinin seminer konusu, sunum yeri, tarihi ve saatini içeren seminer programı seminer sorumlusu ve Anabilim Dalı Başkanı imzasıyla Enstitüye bildirilir.
6. Seminerlerden sorumlu öğretim üyesi öğrencilerin sınav sonuçlarını eğitmen programına başarılı veya başarısız olarak girer.
7. İlgili dönemin yarıyıl sonu sınav takvimi içerisinde not çizelgeleri ve seminer sınavı tutanakları Enstitüye iletilir.

Not: Seminer hazırlama örneği aşağıda verilmiştir.

Seminer hazırlanırken Enstitü Müdürlüğümüz tez yazım kılavuzuna göre bakılarak hazırlanması gerekmektedir.

Kurallara uyulmadığı takdirde Ana Bilim Dalı Başkanlığına hazırlanan çalışma iade edilecektir.

**T. C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FARKLI SPOR BRANŞLARINDA EĞİTİM ALAN İLKÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN
İNCELENMESİ**

SEMİNER

Meltem KURT

**SEMİNER YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Alpaslan KARTAL**

YOZGAT-2018

ÖZET

Bu araştırmanın amacı oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve buna ek olarak farklı spor branşlarında eğitim alan ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametrelerinin karşılaştırılmasıdır.

Araştırmaya, Ankara İli Yükselen Kolej’inde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında okuyan, 1. Sınıf öğrencilerinden 57 kız, 65 erkek olmak üzere toplamda 122 öğrenci katılmıştır. (Ortalama yaş= 7,13±,33 yıl)

Öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerini belirlemek için sırasıyla esneklik testi, denge testi, durarak uzun atlama testi, 30 metre sprint testi, 10x5 mekik koşusu testi, t-testi, 20 metre mekik koşusu testi uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler SPSS 16.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri değerlendirilmek için Kolmogrov-Smirnov Analiz testi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz sonucu değerler normal dağılım göstermedikleri için Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır.

Çalışmanın sonucunda 7-8 yaş evresinde sürat, çeviklik parametrelerinin daha hızlı gelişim göstermeleri nedeniyle iki grup arasında anlamlı fark ortaya çıktığı söylenebilir. Aynı zamanda bu yaş evrelerinde çocukların hareketi en iyi performans göstermesi değil, hareketleri doğru bir şekilde uygulayabilmeleri hedeflenir. Bu sebep ile esneklik, denge ve kardiyovasküler dayanıklılık testleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı söylenebilir. Durarak uzun atlama testinde ise erkeklerde anlamlı bir fark çıkmasının sebebi ise bu yaş grubunda erkeklerin kassal kuvvet değerlerinin gelişimi kızlara göre daha iyi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Oyun ve fiziki etkinlik, Spor, Fiziksel Uygunluk

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZET	i
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	v
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Problemi	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	2
1.3.Araştırmanın Önemi	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Gelişim	4
2.2. Beden Eğitimi (Oyun ve Fiziki Etkinlik)	6
2.3. Fiziksel Uygunluk	8
2.3.1. Z kuşağı (2000 yılı ve sonrası)	9
3. GEREÇ ve YÖNTEM	11
3.1. Çalışma Grubu.....	11
3.2. Veri Toplama Araçları.....	11
3.2.1. Antropometrik ölçümler	12
3.2.1.1. Boy uzunluğu	12
3.2.1.2. Vücut ağırlığı	12
3.2.1.3. Beden kitle indeksi.....	12
3.2.2 Fiziksel uygunluk testleri	12
3.2.2.1. Otur-eriş esneklik testi	12
3.2.2.2. Flamingo denge testi.....	13
4. BULGULAR	14
5. TARTIŞMA.....	17
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	18
7. KAYNAKÇA.....	20

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Otur eriş esneklik testi değerlendirmesi	13
Tablo 2. T- çeviklik testi değerlerinin (sn) mann-whitney u testi analizi.....	15
Tablo 3. 30 metre sprint testi değerlerinin (sn) mann-whitney u testi analizi	16

ÖRNEK

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Gallahue ve ozmun' un motor gelişim dönemleriyle ilgili kum saati modeli.....	5
Şekil 2. Uzan-eriş testi	12
Şekil 3. Flamingo denge testi	14

ÖRNEK

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

EKG	: Elektrokardiogram
BMI	: Body Mass İndeks
BKI	: Beden Kitle İndeksi
BIA	: Bioelektrik Direnç Ölçümü
SN	: Saniye
CM	: Santimetre
MM	: Milimetre
M	:Metre

ÖRNEK

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırma problemi, amaç, önem, sayıtlar, sınırlılıklar ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

1.1.Araştırmanın Problemi

Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili fitness düzeyi ortalama seviyelerde olması beklenir aynı zamanda daha düşük seviyelerde olduğu da gözlemlenebilmektedir. Fitness düzeylerinin küçük yaşlarda incelenmesi çocukların gelişimlerini izlemekte önemli rol oynamaktadır. Bugünlerde, okullarda beden eğitimi dersleri verilmesine rağmen çocukların inaktif bir hayatları vardır. Dışarıda arkadaşları ile zaman geçirmek yerine, evde çocuk programları izlemeyi tercih etmektedirler. Fiziksel aktivitede bulunmayan çocuklar sağlık açısından risk altında olabilirler aynı zamanda aşırı kilolu olma eğiliminde olurlar (Karasek,1983).

Bu yüzden çocuklarda fiziksel uygunluk değerlendirme sağlıkları ve fiziksel refahları açısından önemli rol oynamaktadır. Çoğu ülkede fiziksel uygunluk konusunda birçok çalışma yapılmaktadır. Fiziksel uygunluk değerlendirmesiyle çocukların gelişim dönemlerini takip etme, aynı zamanda da bir spor branşına yönlendirmede kaynak olabilmektedir. Bu bağlamda fiziksel uygunluk değerlendirmesi yapan kişilerin (antrenör, beden eğitimi öğretmeni, araştırmacı) test protokollerine uygun ve doğru yapması en uygun değerlendirme yapabilmeleri açısından önemlidir.

Fiziksel uygunluk testleri için hedeflenen parametrelerin uygulayıcı tarafından değerlendirilmesinin, çocuğun kardiyo-vasküler dayanıklılık, vücut kompozisyonu, kassal kuvvet ve dayanıklılık, esneklik, çeviklik, denge, güç, sürat parametrelerini hangi düzeyde ne kadar doğru yaptığını değerlendirebilmesi ve gözlemleyebilmesi gerekmektedir.

Bu değerlendirmeleri doğru yapabilmesi ve yeterli olarak belirlenmesine dayalı olarak isabetli değerlendirmeler açısından önemli rol oynamaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, önemi, sayıtları ve sınırlılıkları açıklanmıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bireylerin fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirmesi için kullanılan fiziksel uygunluk testlerinden otur-eriş esneklik testi, flamingo denge testi, t-çeviklik testi, 10x5 mekik testi, 30 metre sprint testi, 20 metre mekik testi, durarak uzun atlama testleri uygulayarak, oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve oyun ve fiziki etkinlik dersine ek olarak farklı spor branşlarında eğitim alan ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametrelerinin farklılıklarını karşılaştırmak araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda;

1. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin otur-eriş esneklik testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin flamingo denge testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin 30 metre sprint testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin 10x5 mekik testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin t-çeviklik testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin durarak uzun atlama testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin 20 metre mekik testi parametreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

sorularına yanıt aranmıştır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, oyun ve fiziksel etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki farklar karşılaştırılmıştır.

Literatür taraması yapıldığında ülkemizde ve diğer ülkelerde çocukların obezite ile büyük savaşılar içerisinde oldukları gözlemlenmektedir. Obezite ile savaşıların en önemli aşamalarından biri de fiziksel aktivite düzeyleri denilebilir. Küçük yaşlardan itibaren çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlıkları kazandırmak yaşam standartlarının daha iyi olmasında önemli rol oynamaktadır.

Çocukluk dönemindeki sedanter yaşamları sebebiyle ileri yaşta kalp-damar hastalıkları ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Ayrıca bu sedanter yaşam ileride tansiyon, damar sertliği ve şeker hastalığı gibi pek çok rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir. Çocukluk dönemlerinde sedanter yaşamdan uzaklaştıran en etkili yol ise beden eğitimi dersleri olduğu görülmektedir (Ayan, Tamer, 2010).

Çocukların fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesinin bir diğer nedeni ise yetenek seçimi konusunda önemli bir kaynak olabileceğidir. Spor branşlarında üst düzey performansa ve başarıya ulaşabilmek için, çocukların yetenekleri, spor branşına uygunlukları ile yönlendirilmelidir. Aynı zamanda erken yaşta fiziksel uygunluk parametrelerini inceleyip değerlendirilerek erken yönlendirmede başarıyı etkilemektedir.

Bu doğrultuda araştırmada ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Aynı zamanda araştırmacılara, beden eğitimi öğretmenlerine kaynak olabilmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde fiziksel uygunluk ve parametreleri, beden eğitimi ve fiziksel uygunluk testlerinin tanımları ve bu parametrelerin çocukların gelişimi ile ilişkilerinin anlatımına yer verilmiştir.

2.1. Gelişim

Gelişim, iç ve dış faktörler sonucunda organizmada belirli bir düzen içerisinde ortaya çıkar. Sürekli ortaya çıkan bir dizi değişikliklerdir. Çocuklar yetenekleri ortaya çıktığı ve yeteneklerinde ilerleme kat ettiklerinde en iyi performansı gösterebilir. Gelişim aşama aşama gelişir ve yaşam boyu devam eder. Zaman zaman hızlı zaman zamansa yavaş ilerler. Her zaman bir sonraki dönemi bir önceki dönem etkiler. En hızlı dönemleri bebeklik ve ergenlik' tir. Her birey aynı gelişim aşamasından geçer ancak gelişim kişiye özeldir.

Gelişim önceden tahmin edilmesinin sebebi belirli bir sıra ile ilerlemesidir. 4 temel aşamadan oluşur. Bunlar; büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenmedir. Büyüme canlı organizmasının en temel aşamasıdır. Doku ve organların gelişimini kapsar. Olgunlaşma bireyin kendine özgü yetilerin ortaya çıkışı olarak tanımlanabilir. Temeli kalıtsal olup, fizyolojik ve anatomik değişikliklerdir. Olgunlaşma dış etkenlerden etkilenmez. Olgunlaşma sonucu kaslar büyür ve gelişir. Kasların büyümesi, onların iyi kullanılacağı anlamına gelmez. O kas grubu ile ilgili araç ve gereç ile iletişim içerisinde olmak gerekmektedir.

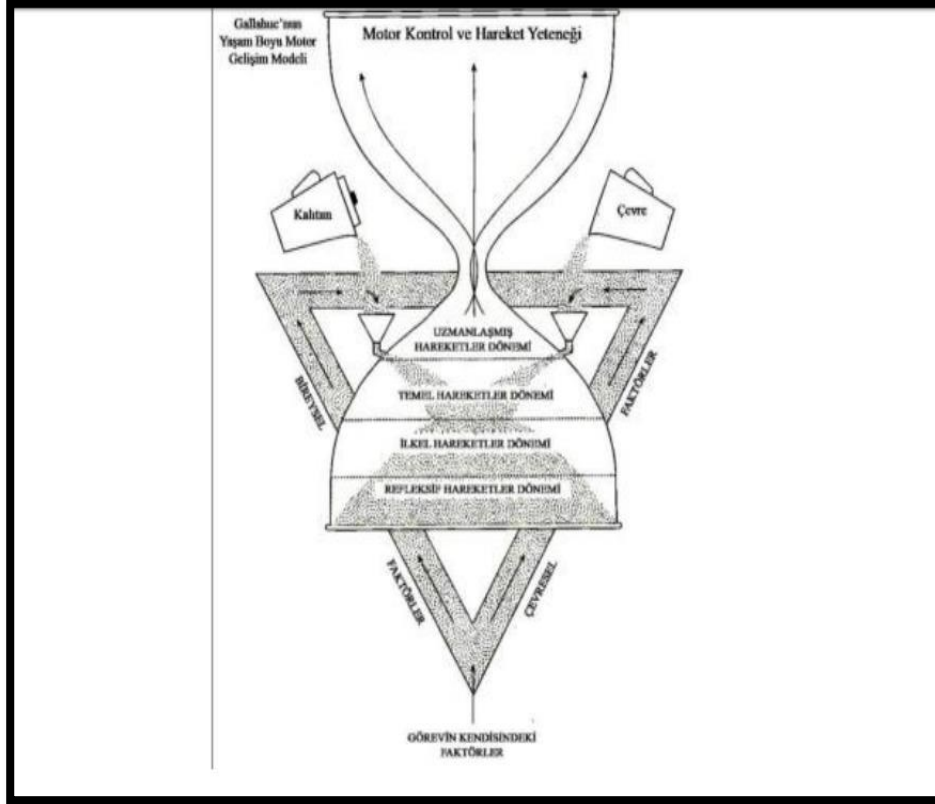
Olgunlaşma yetersizliği hazır olma becerisinde eksikliğine neden olabilir. Olgunlaşma sürecinin başlattığı gelişimi öğrenme tamamlar. Öğrenme ve gelişim doğru orantılı olduğu söylenebilir bunun sebebi ise öğrenme olmadan gelişimde çok fazla ilerleme olmaz.

Motor gelişimlerinin hangi yaşlarda hangi dönem olduğunu incelersek eğer;

Gallahue ve Ozmun' un kum saati modelinde motor gelişim dönemleri ayrıntılı olarak verilmiştir. Bu dönemler;

1. Refleks Hareketler Dönemi: Utero-4 ay ve 4 ay-1 yaş arasında olan dönemdir.

2. İlkel Hareketler Dönemi: Doğum-1 yaş ve 1-2 yaş arasında olan dönem.
3. Temel Hareketler Dönemi: 2-3 yaş ve 4-5 yaş arasında olan dönem.
4. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi: 7-10 yaş,11-13 yaş ve 14 yaş üstü (Ersöz, 2012).



Şekil 1. Gallahue ve ozmun' un motor gelişim dönemleriyle ilgili kum saati modeli

Gelişim dönemlerinin ilk dönemini 7-10 yaş grubu oluşturmaktadır. İlk dönem içerisinde çocuklarda gelişim iki cinsiyet içinde aynıdır. Bu dönemde antropometrik özelliklerinin farkları önemsenmeyecek kadar azdır. Kızlarda erkeklere göre biraz daha düşüktür. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı artışlarına paralel olarak genişlik ölçümleri artar. İkinci dönemi ise 10-13 yaş grubu oluşturmaktadır. Bu dönemde kızlardaki gelişmenin daha hızlı olduğu görülmektedir. 13 yaşından sonra ise kızlardaki boy uzaması yavaşlar erkeklerde ise ergenlik göstergeleri başladığı gözlemlenir. Bu nedenle iki cinsiyet arasındaki farklılıklar oldukça artış göstermektedir. Üçüncü dönem 14-18 yaşta ise, kızların büyüme oranları önemli ölçüde yavaşlarken erkeklerde büyüme oranının hızlandığı görülmektedir (Aktaş, 2010).

Bu bilgiler doğrultusunda 7-10; 11-13; 14 yaş dönemleri sporla ilişkili hareketler dönemini içermektedir. Bu yaş dönemlerinde çocukların fiziksel gelişimlerini bir fiziksel aktivite ile desteklenebilir. 6-14 yaş yaşında olan ilköğretim çağındaki çocuklara verilen görevleri yerine getirme, kendine güvenme, arkadaşları ile iş birliği içerisinde çalışabilme gibi becerileri kazanmaları önemlidir (T.M.O.K., 2004). Bu amaçlara ulaşmada beden eğitimi ve spor etkinlikleri tercih edilebilir. Aynı zamanda hareket etme olanağı bularak beden ve ruh sağlığını geliştirebilecekleri tek alan olarak kabul edilebilir.

Bu bağlamda beden eğitimi (oyun ve fiziki etkinlik) ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.2. Beden Eğitimi (Oyun ve Fiziki Etkinlik)

Ülkemizde beden eğitimi derslerinin bugün ki haline gelebilmesi için uzun bir süreçten geçmiştir. Bu süreç Osmanlı İmparatorluğundan Cumhuriyet Dönemine kadar sürmüştür. Tüm dönemlerde beden eğitimi farklı kurumlarda farklı amaçlar için kullanılmıştır. Önceden beden eğitimi savaşlarda askerleri eğitmek için güreş sporu yaptırılmış, daha sonraki dönemlerde ise askeri okullarda, askeri ve siyasi amacıyla başlatıp, jimnastik branşının yanında futbol ve basketbol sporları da yaptırılmıştır.

1926 yılında Selim Sırrı Tarcan, Çapa Kız Öğretmen Okulunda beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla kısa süreli bir kurs açmıştır. 1926 yılında ilkokul, ortaokul ve liselerde jimnastik dersi adı altında işlenmiş olup, günümüzde ise ortaokul ve liselerde beden eğitimi, ilkokulda oyun ve fiziki etkinlik olarak müfredattadır (Güllü, Zorba, Güçlü, Tekin, 2007).

Beden Eğitimi, bireyin fiziksel uygunluk parametrelerinin iyi seviyeye ulaşmasına yardım etmek amacıyla, beden eğitiminin amaçlarına uygun duygusal, sosyal, bedensel ve zihinsel değişim ortaya çıkarmaktır (Koç, Tekin, 2011). Yunan düşünürü Eflatun eğitimi tanımlarken; ‘İnsanda beden ve ruh güzelliğini gerçekleştirmektir’ ifadelerini kullanmıştır (Tunçel, 2006).

Beden eğitimi dersinin amacı, öğrencinin ihtiyacına yönelik fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimini sağlamak olmalıdır. Bir beden eğitimi öğretmeni fiziksel aktiviteleri öğrencilerin en iyi şekilde yapabilmesi için gerekli olan tüm temel

becerilerinin kazanılmasını esas almalıdır. Her ders için beden eğitimi öğretmenlerinin karar vermesi gereken 3 temel amaç vardır. Bu amaçlar;

Bilişsel amaçta öğreticinin öğrencisinin hangi bilgiye ihtiyacı olduğunu beceri gelişimi için beceri mekanizması hakkında neyi kavraması gerektiğine karar vermesi gerekmektedir. Aynı zamanda aktif katılımın en üst seviyede olmasına dikkat etmelidir.

İkinci amaç olan sosyal amaçta öğrencinin karşıdaki kişiyi dinlemeyi öğrenmesi, arkadaşları ile iş birliği içerisinde bir görevi tamamlayabilmesi hedeflenmelidir. Belirlenen programlarla bu becerileri geliştirmeleri için desteklenmelidir.

Son amaç ise psikomotor amaçtır. Psikomotor amaçta öğretmenin öğrencilerine fiziksel uygunluk parametrelerini içeren, sürat, koordinasyon, denge, kuvvet vb. motor performansının gelişimi için gerekli egzersizler planlamalıdır. Aynı zamanda aktif katılım için çalışmalar yürütmelidir.

Tüm bu tanımlar incelendiğinde, beden eğitiminin bireyin fiziksel ve bilişsel, sosyal gelişimleri üzerinde önemli rol oynadığı gözlemlenmektedir (Tunçel, 2006).

Bu temel amaçlar doğrultusunda öğrencinin ihtiyaçlarını belirlemede, öğrencinin ne üzerine yatkınlığı olduğunu araştırmak ve benimsemek ile birlikte öğrenciye sunulacak aktivitelerin daha verimli olmasına neden olabilir. Bu bağlamda Gardner' ın çoklu zekâ kuramlarından destek alınabilir. Gardner zekanın, insanın çoğu özelliğini ve etkinliğini içine alabilen bir kuram olduğunu ve 8 türü olduğunu savunmaktadır (İlhan, Mirzeoğlu, Aktaş, Demir, 2005). Bu 8 zekâ türü şunlardır;

1-Dilsel Zekâ: Sözel veya yazılı olarak ortaya çıkan dili etkili kullanma ve bunlara dayalı üretimlerle ilgili olan zekâ kuramıdır.

2-Mantıksal/ Matematiksel Zekâ: Sayıları etkili kullanımına ve de mantıksal düşünme, problemleri bilimsel yolla çözüme, hipotez kurma gibi becerileri kapsayan zekâ kuramıdır.

3-Uzamsal Zekâ: Görsel öğeleri doğru ve soyut biçimde algılanan becerisini kapsayan zekâ kuramıdır.

4-Bedensel/Kinestetik Zekâ: Düşüncelerini ve üretimlerini bedenini etkili kullanarak karşı tarafa doğru bir şekilde aktarabilme becerisidir.

5-Müziksel Zekâ: Müzikal yapıları geniş bir müziksel anlatım ile anlayabilme ve ifade edebilme becerisidir.

6-Kişilerarası Zekâ: Bu zeka kuramı insanların farklılıklarını ayırt etme, onları anlama ve etkili iletişim kurma becerisidir.

7-Bireysel/Kişisel Zekâ: Kendi davranış, inanç ve düşünce süreçlerinin farkın olma yetisidir.

8-Doğa Zekâsı: Çevredeki bitki ve hayvan türlerinin farkında olması onları sınıflandırabilmesi, doğa hakkında öğrenme isteği olmasıdır (Karakuş vd., 2015).

Tüm bu zekâ bileşenleri incelendiğinde beden eğitimi derslerinde öğretmenlerin eğitim verirken bunlara dikkat etmeleri gerekebilir. Her derse farklı araç-gereçlerle girilebilir. Bu şekilde daha etkili bir eğitim olabilecektir.

2.3. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluğun ve ölçüsünün tam olarak ne olduğu tartışılan bir konudur. Fiziksel uygunluğun seviyesi, yapılan iş çeşidine göre değişmektedir. Bu yüzden ölçünün ne olduğu saptanmalıdır. Bazılarına göre fiziksel uygunluk, “ çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” anlamını taşır. Diğer bir tanıma göre ise “ kişinin çalışma kapasitesi” dir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder.

Fiziksel uygunluk bedenle ilgilidir. Bu yüzden fiziksel uygunluğa, “ organik uygunluk” veya “ fizyolojik uygunluk” adı da verilir. Fiziksel uygunluk, hissedilebilir organik elementleri içine alır. Bunlar, beden eğitimi ve spor otoriterlerinin fiziksel uygunluğa ait görüşleri çok az farklılık göstermekle beraber şöyledir; kas kuvveti, kas dayanıklılığı, kas gücü, kassal yumuşaklık, kalp dolaşımı ve kalp solunum uygunluğu, sinir kas koordinasyonu. Mathews ise fiziksel uygunluğu “ kassal bir çaba harcayarak verilen bir görevi yapma kapasitesi” olarak tanımlar. Mathews fiziksel uygunluğa “ genel uygunluk da diyebiliriz” demiştir (Zorba,2001).

Clark (1975) 'a göre fiziksel uygunluk üç unsurdan oluşur. Bunlar; kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve dolaşım-solunum dayanıklılığıdır.

Fiziksel uygunluk, kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonu içermektedir (Polat, Çınar, Şahin, Yalçın, 2003).

Literatürdeki tanımlar incelendiğinde;

Fiziksel uygunluk, gelişim çağında olan çocukların fiziksel gelişimlerinde önemli rol oynadığını söylenebilir. Çocukların ileri yaşamlarında sağlıklı bir birey olabilmeleri için fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası olması için desteklenmelidir.

Öğrenciler buldukları kuşaklara göre incelendiğinde ise ortaya fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlerinin nedenleri ortaya çıkabiliyor. Dünya genelinde genç kuşaklar X (1965-1979), Y (1980-1999), Z (2000 yılı ve sonrası) kuşakları olarak adlandırılıyor. Küçük yaşlarda fiziksel uygunluk seviyesinin artırmanın ileri yaşamları üzerine etkisinin çok büyük olması sebebiyle Z kuşağının açıklamasına yer verilmiştir.

2.3.1. Z kuşağı (2000 yılı ve sonrası)

2000 ve üzeri doğumlu olan bireyler herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmak yerine teknolojik aletlerle oynamayı tercih etmektedirler. Çabuk tüketen bir nesildir. Bu yüzden bireylerin fiziksel aktiviteye katılma oranları çok düşüktür. Bu yüzden obezite seviyeleri de çok yüksektir.

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkilerine yönelik çok sayıda çalışma vardır. Ancak özellikle teknolojik gelişmelerden daha fazla yararlanma imkanına sahip bireylerin zamanlarının büyük bölümünü televizyon izlemek, video oyunları oynamak ve bilgisayar kullanmak gibi pasif aktivitelere geçirdikleri ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadıkları tespit edilmiştir. Fiziksel olarak yeterince aktif olmayan, yanlış beslenme ve yaşam alışkanlıklarına sahip bireyler şişmanlık, obezite (fazla kilolu), yüksek tansiyon, diyabet ve dolaşım-solunum hastalıkları gibi sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır. Okullar, çocukların yılın büyük bölümünü birlikte geçirdikleri yerler olması nedeniyle toplumsal sorunlara çözüm üretmek için en uygun yerlerdir. Genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi dersi, öğrencilerin

bedensel olarak aktif olabildikleri tek ders olduğu için, fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunlarına çözüm üretmek için önemli fırsatlar sunar (Türker, 2017).

ÖRNEK

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizlerinin açıklamalarına yer verilmiştir.

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ankara'nın Pursaklar İlçesi'nde Milli Eğitime Bağlı, Özel Yüksek İlkokulu'nda 10 adet 1. Sınıftan kura ile seçilen 5 adet 1. Sınıftan 65 erkek, 57 kız olmak üzere 122 öğrenci (ortalama yaş= 7,13±,33 yıl) oluşturmaktadır. Teste katılacak öğrencilerin velilerinden testlere katılmaları için izin alınmıştır.

Çalışmada öğrencilerden 47 kişi oyun ve fiziki oyunluk dersine ek olarak farklı spor branşlarında eğitim alırken, diğer 75 kişi ise sadece oyun ve fiziki etkinlik derslerine giren öğrencilerden oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Ankara Pursaklar İlçesi'nde Yükselen Koleji'nde okuyan 1 sınıf öğrencilerin yüzde 50'i nispetinde araştırma yönetilmiştir. Öğrencilerin ilk olarak bireysel onayları ve ailelerinden gönüllü katılım sağlandıktan sonra araştırma yürütülmüştür. Fiziksel uygunluk parametreleri öğrencilerin yaş ortalamaları göz önünde bulundurularak Eurofit test bataryasının parametreleri kullanılarak yapılmıştır.

Ankara'nın Pursaklar İlçesi'nde araştırmaya katılan 122 tane 1. Sınıf öğrencisine araştırmacı tarafından belirlenen fiziksel uygunluk testleri uygulanmıştır. Testler sırasıyla antropometrik ölçümler (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi), esneklik testi, denge testi, durarak uzun atlama testi, 10x5 metre mekik testi, 30 metre sprint testi, t-çeviklik testi son olarak da 20 metre mekik testi uygulanmıştır. Testler 2 kere uygulanmış ve en iyi değerler analiz için değerlendirilmeye alınmıştır.

3.2.1. Antropometrik ölçümler

3.2.1.1. Boy uzunluğu

Duvara önceden ayarlanmış terzi mezurası yapıştırıldı. Toplam uzunluğu ise 2 metre olarak ayarlandı. Bireylerin ayakkabısız boy uzunlukları ölçüldü.

3.2.1.2. Vücut ağırlığı

Düz bir zemine yerleştirilen baskül ile bireylerin vücut ağırlık ölçümleri yapılmıştır. Bireylerin ayakların ayakkabı olmaksızın üzerlerinde kıyafetlerinden başka ağır bir madde olmadan ölçümleri alındı.

3.2.1.3. Beden kitle indeksi

Beden kitle indeksi, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu belirlenerek saptanır (Loğoğlu,1991). BKİ, bireylerin kilogram birimiyle belirlenen vücut ağırlıklarının, metre cinsinden elde edilmiş boy uzunluklarının karesine bölünmesi ile belirlenir. BKİ, kg/m^2 ile ifade edilmektedir (Vücut Ağırlığı (kg) /Boy Uzunluğunun karesi (m^2)).

Bireylerin boy ve kiloları alındı. Bu boy ve kilo değerleriyle aşağıdaki formül ile bireylerin beden kitle indeksi değerleri hesaplandı.

$$\text{BKİ} = \text{Kg/m}^2$$

3.2.2 Fiziksel uygunluk testleri

3.2.2.1. Otur-eriş esneklik testi

Amaç: Esnekliği ölçme.

Testin tanımı: Oturma pozisyonundayken öne doğru uzanabildiği kadar uzanma.



Şekil 2. Uzan-eriş testi

Uzan eriş esneklik testi özellikle hamstring ve alt arka kas grubunun esnekliğinin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir testtir. 1952 yılında ilk olarak Weels ve Dilson tarafından kullanılmıştır.

Oturur pozisyonda uzan eriş tahtasına dizleri bükmeden gövdenin uzanabileceği en uzak noktaya uzanmasıdır. Uzan-eriş test tahtası, 35x55cm ve 45x32 cm. ebadındadır.

Birey tarafına gelen üst yüzü kenardan itibaren 0–50 cm. arasında derecelendirilmiştir. Birey ayaklarını tahtanın alt kısmına degecek şekilde oturduktan sonra dizlerini bükmeden ulaşabileceği son noktaya uzanır. Test 2 defa uygulanıp ve en iyisi kayıt edilmelidir.

Tablo 1. Otur eriş esneklik testi değerlendirilmesi

Derecelendirme	Erkek (cm)	Kadın (cm)
Çok iyi	> +27	> +30
Daha iyi	+17 to +27	+21 to +30
İyi	+6 to +16	+11 to +20
Ortalama	0 to +5	+1 to +10
Vasat	-8 to -1	-7 to 0
Kötü	-20 to -9	-15 to -8
Çok kötü	< -20	< -15

Test liderine talimatlar: Deneğin ayaklarını bükmemesi için destek verilir ancak esnemesine yardımcı olmamak şartı ile. Kutunun üst bölüme dokunmaz ise bireyin denemesi geçersiz sayılır. Değerlendirme bireyin parmak uçlarının dokunduğu en uzak nokta olarak yapılır. Eğer iki elin parmakları aynı uzaklığa ulaşmıyorsa, iki parmak ucu arasındaki uzaklık ortalaması alınır. Kısa bir dinlenme sonrası 2. deneme yapılır.

Skor: Sonuç olarak iki denemenin en iyisi kaydedilir. (Pense, Serpek, 2010).

3.2.2.2. Flamingo denge testi

Amaç: Genel dengeyi ölçme.

Testin tanımı: Boyutları belli bir kiriş üzerinde tek ayak üzerinde dengede durma.



Şekil 3. Flamingo denge testi

Birey İçin Talimatlar: İlk olarak bireye hangi ayağıyla yapacağına karar vermesi için bireyin deneme yapması için izin verilir. Bireyin karar verdiği ayağıyla verilen süre boyunca dengenin üzerinde durabilme süresinin ölçümüdür. Tek ayak üzerinde denge de dururken diğer boştaki ayağını aynı el ile tutabilme şansı vardır. Testin ilk 30 saniyesi boyunca 15'den fazla düşüş yapar ise test geçersiz sayılır. Flamingo denge değeri bireyin kalabildiği en uzun süre, en iyi süredir (Pense, Serpek, 2010).

Test liderine direktifler: Testi uygulayan kişi bireyin hangi ayağı havadaysa o tarafta yanında olmalıdır. Testi başlatmadan her iki ayağıyla da denemesine izin verilmelidir. Denemeden sonra uygulama yapılabilir. Birey test liderinden destek olarak dengede durur, birey elini test liderinden çektiği anda kronometre ile süre başlatılır. Birey dengesini kaybettiğinden de kronometre durdurulur, tekrar dengesini sağladığında başlatılır. Eğer 15 defadan fazla düşerse test sonlandırılır.

Skor: Sonuç olarak 2 denemeden en iyi derecesi olan sonuç alınır.

4. BULGULAR

Bu çalışmada; yaş ortalamaları $7,13 \pm 3,33$ yıl olan ilkokul 1. Sınıf öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alanların arasındaki fiziksel uygunluk parametreleri incelenmiştir. Toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların alt problemleri sunulmuştur. Bulgular korelasyon katsayıları 0,05 ve 0,01 üzerinden anlamlı fark olanlar ve anlamlı fark olmayanlara göre değerlendirilmiştir.

İstatiksel değerler Kolmogrov-Smirnov Testi ile analiz edildiğinde normal dağılım göstermediği görülmüştür. İstatiksel değerler normal dağılım göstermediği için, istatistiksel analiz Mann Withney-U testi ile değerlendirilmiştir.

Bu çalışma esnasında eğitim alan öğrenciler beden eğitimi dersi alanlar hafta da 2 gün 40+40dk ders almaktadır. Farklı branşlarda eğitim alan öğrenciler ise oyun ve fiziki etkinlik derslerine ek olarak hafta da 2 gün 1.30 saat antrenman yapmaktadır.

Bu bağlamda, fiziksel uygunluk parametrelerinin istatistiksel analizleri verilmiştir.

Tablo 2. T- çeviklik testi değerlerinin (sn) mann-whitney u testi analizi

Cinsiyet	Grup	N sayısı	Ort. (sn)	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
KIZ	Farklı Spor Branşları	22	20,56±3,28	22,61	497,50	244,50	,021
	Oyun ve Fiziki Etkinlik	35	23,04±4,15	33,01	1155,50		
ERKEK	Farklı Spor Branşları	25	19,08±2,6	25,26	631,50	306,50	,009
	Oyun ve Fiziki Etkinlik	40	21,31±3,29	37,84	1513,50		

Farklı spor branşlarında eğitim alan 47 öğrenci ve oyun ve fiziki eğitim dersi alan 75 öğrenciden oluşan 122 kişilik bir grupta, 2 grup arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Mann-Whitney U testinin sonucuna göre, farklı spor branşında eğitim alan öğrencilerin t-çeviklik testleri (ort.: 19,7 sn), oyun ve fiziki etkinlik dersi alan öğrencilerinin t-çeviklik testleri (ort.: 22,15sn) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (Kızlarda $p=0,021<0,05$; Erkeklerde $p=0,009<0,05$). İstatiksel analizlere göre farklı spor branşlarda eğitim alan öğrencilerin t-çeviklik testi değerlerinin daha iyi seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 3. 30 metre sprint testi değerlerinin (sn) mann-whitney u testi analizi

Cinsiyet	Grup	N sayısı	Ort. (sn)	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
KIZ	Farklı Spor Branşları	22	7,67±9,21	21,84	480,50	227,500	,010
	Oyun ve Fiziki Etkinlik	35	8,20±,98	33,50	1172,50		
ERKEK	Farklı Spor Branşları	25	7,23±,82	24,72	618,00	293,00	,005
	Oyun ve Fiziki Etkinlik	40	8,01±,98	38,18	1527,00		

Farklı spor branşlarında eğitim alan 47 öğrenci ve oyun ve fiziki eğitim dersi alan 75 öğrenciden oluşan 122 kişilik bir grupta, 2 grup arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Mann-Whitney U testinin sonucuna göre, farklı spor branşında eğitim alan öğrencilerin 30 metre sprint testleri (ort.: 7,43 sn), oyun ve fiziki etkinlik dersi alan öğrencilerinin 30 metre sprint testleri (ort.: 8,10 sn) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (Kızlarda $p=0,010<0,05$; Erkeklerde $p=0,005<0,05$). İstatistiksel analizlere göre farklı spor branşlarda eğitim alan öğrencilerin 30 metre sprint testi değerlerinin daha iyi seviyede olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma 7-8 yaş grubundaki öğrencilerin, oyun ve fiziki etkinlik dersi alanlar ve farklı spor branşlarında eğitim alan öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmamıza Özel Yükselen İlkokulu'nda okuyan 122, 1. Sınıf öğrencisi katılmıştır.

Sekiz-on yaş dönemi çocukların, en son çocukluk döneminde yer almaktadır. Bu dönemde çocuklar sporla ilişkili hareketler evresini yaşamaktadırlar. Her türlü gelişim fiziksel gelişimleri ile yakından ilişkidir. Bu konu için araştırma yapacak kişiler, bireylerin anatomik yapılarını tanımları, bedensel gelişim aşamalarını bilmeleri ve gelişimlerini etkileyen unsurları saptayarak uygun tedbirleri almaları gerekmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde farklı spor branşlarında eğitim alan öğrenciler ile oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ilkokul öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerinin istatistiksel analizlerinden elde edilen bulgulara dayalı olarak sonuçlara ve benzer çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Oyun ve fiziki etkinlik dersi alan ve farklı spor branşlarında eğitim alan ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk parametrelerinin birbirine yakın değerler olduğu gözlemlenmektedir.

Araştırma sonucunda otur-eriş esneklik testi, flamingo denge testi, 10x5 mekik testi ve 20 metre mekik testleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmazken ($p>0,05$), 30 metre sprint ve t-çeviklik testlerinde ise anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Durarak uzun atlama testinde ise kızlar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmazken, erkekler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Çalışmanın sonucunda 7-8 yaş evresinde sürat, çeviklik parametrelerinin daha hızlı gelişim göstermeleri nedeniyle iki grup arasında anlamlı fark ortaya çıktığı söylenebilir. Aynı zamanda bu yaş evrelerinde çocukların hareketi en iyi performans göstermesi değil, hareketleri doğru bir şekilde uygulayabilmeleri hedeflenir. Bu sebep ile esneklik, denge ve kardiyovasküler dayanıklılık testleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığı söylenebilir. Durarak uzun atlama testinde ise erkeklerde anlamlı bir fark çıkmasının sebebi ise bu yaş grubunda erkeklerin kassal kuvvet değerlerinin gelişimi kızlara göre daha iyi olduğu söylenebilir.

Bu çalışma,

- Beden eğitimi öğretmenlerine ve antrenörlere öğrencilerini değerlendirmelerinde ve istenen performansa ne kadar yakın oldukları sporcuların zayıf ve güçlü yönlerini belirlemede önemli bir kaynak oluşturabilir.
- Araştırma, küçük yaş grubu ile fiziksel uygunluk çalışmak isteyen araştırmacılara karşılaştırmaları için bir veri tabanı olabilir.
- Araştırma örnekleme daha geniş tutulabilir.

- İlkokul, ortaokul ve lise seviyelerine uygulanıp büyüme ve gelişme dönemleri gözlemlenebilir.
- Araştırmamızda spesifik bir spor branşı ön plana çıkarılmamıştır. Farklı spor branşları belirlenerek beden eğitimi dersleri ile karşılaştırma yapılabilir.
- Eğitim-öğretim başlangıcında fiziksel uygunluk testler uygulanıp. 2 dönem boyunca hazırlanmış bir ders programı işlenip, sene sonunda tekrar test uygulanır ve değerlendirme yapılabilir.

ÖRNEK

7. KAYNAKÇA

ACSM. (1998). *ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription USA*: Williams & Wilkins / 7nd. Ed.

ACSM. (2014). Lippincott Williams & Wilkins, *American College of Sports Medicine. ACSM' s guidelines for exercise testing and preprescription*, 9th ed. Philadelphia.

Adams, G. M. (1998). *Exercise physiology laboratory manual*. USA: MC Grow-Hill (3rd ed.).

Aktaş, F. (2010). *Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Aslan, M. (2016). *8-9 Yaşında voleybol oynayan kız öğrenciler ile voleybol oynamayan kız öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması*. (Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.

Ayan, S., Tamer, K. (2010). İlköğretim I. ve II. kademedede beden eğitimi dersinin amaçlarına göre uygulanma durumunun incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XV (1), 25-44.

Aybuğa, B., Konukman F., Yılmaz İ., Köklü Y., Alemdaroğlu, U. (2007). 8–12 yaş arası çocukların aerobik kapasiteleri ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18 (3), 137-146.

Bağcı, O. (2016). *12-14 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık kuvvet antrenmanının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Bompa, T.O. (2011). “DÖNEMLEME” Antrenman Kuramı ve Yöntemi. syf: 362.

Çelik, A., Günay, E., Aksu F. (2013). 7-9 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin fiziksel ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, (27)1, 7 – 13.

Diker, G., Müniroğlu, S. (2013). *8-14 yaş grubu futbolcuların bazı fiziksel özelliklerinin yaş gruplarına göre farklılıklarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara

Emiroğlu, O. (2004). *7-11 yaş ilkokul öğrencilerinin, eurofit test bataryası uygulaması*. (Yüksek Lisans Tezi). Lefkoşa Üniversitesi. Kıbrıs.

Ersöz, G. Koz, M. Gündüz, N. (1997). Aerobik kapasitenin ölçümünde kullanılan 2 farklı submaksimal bisiklet ergometresi test yönteminin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-8.

Ersöz, Y. (2012). *Çoklu beceri spor eğitim programının 7-10 yaş grubu erkek çocuklarda motor gelişime etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Gutin, B, Manos T, Strong W. (1992). Defining health and fitness: first step toward establishing children's fitness standarts. *Res Q Exerc Sport*, 63(2), 128-132.

Güllü, M., Zorba, E., Güçlü, M., Tekin M. (2007). *1926 -2007 Yılları arası çeşitli kurumların beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinin öğretim programlarının incelenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2005). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi Kitap Evi.

Hartman, E., Niet, A. Moolenaar, B.J. (2014). Relationship between physical activity and physical fitness in school-aged children with developmental language disorders. *Research In Developmental Disabilities*, 3285-3291.

Heyward H.V., & Annl. G. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*, 8th ed.

İlhan, A., Mirzeoğlu, D.E., Aktaş, İ., Demir, V. (2005). Çoklu zekâ uygulamaları doğrultusunda işlenen jimnastik ve voleybol ünitelerinin öğrencilerin bilişsel ve devinışsel yönden gelişimlerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, III (1), 5-10.

Karasek, F.. (1983). *Eurofit provisional handbook leger beep test*.

Karakuş, F., Yelken, Y.T., Semerci, Ç., Arslan, A., Tanrıseven, I., Yazar, T., Akay, C., Kılıç, F., Parmaksız, Ş.R., Cengizhan, S., Kanadlı, S., Soylu, A.B., Efendioğlu, A., Konokman, Y., Yelken, Y.T. (ed.), Akay, C., (Ed.). (2015). *Öğretim ilke ve yöntemleri*, (166-167). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kesilmiş, İ. (2012). *4-6 Yaş çocuklarda jimnastik antrenmanının büyüme ve biyomotor yetiler üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Mersin.

Kızılakşam, E. (2006) *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi. Edirne.

Koç, H., Tekin, A. (25-27 Mayıs 2011). Beden eğitimi derslerinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi, 7. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi. *VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayısı, 9-17.

Koz, M. (2015). *Vücut kompozisyonu ve sportif performans ilişkisi*. docplayer.biz.tr.

Okudur, A. (2010). *12 Yaş tenisçilerde denge ile çeviklik ilişkisinin incelenmesi, selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Okkesim, Ş., Coşkun, K. (15-18 Ekim 2015). Kas yorgunluğu öncesi ve sonrasında reaksiyon zamanının değerlendirilmesi. *Tıp Teknolojileri Ulusal Kongresi*. Fatih Üniversitesi. İstanbul.

Özen, G. (2014). *8-10 Yaş çocuklarda doğum ağırlığının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi. Malatya.

Pal, S., Ghosh, C.M. (2015). A comparative study on aahper youth fitness test norms with a newly constructed percentile norms of 13 years boys, *International Journal of Applied Research*, 1(8), 662-665.

Pepe, H., Pekel, Balci, Ş.S., H.A. Bağcı E., Güzel N.A., Onay, M. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, (14)1, 299-308.

Pense, M., Serpek B., (2010). 14-16 yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyometrik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (3), 191-198.

Polat, Y. (2000). *Çabuk kuvvet ve sprint antrenmanlarının reaksiyon zamanına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Polat, Y., Çınar, V., Şahin, M., Yalçın, R. (2003). Futbolcu çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, (11)3, 196-199.

R. Ranson A., G. Stratton B.,C., S.R. Taylor A. (2015). Digit ratio (2D:4D) and physical fitness (Eurofit test battery) in school children. *Early Human Development* 91 327–331.

R. A. Schmidt and T. Lee. (1988). *Motor control and learning: Human kinetics*.

Saygın, E., Karacabey, K., Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.

Sayın, N. (2014). *15-17 Yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Seefeldt, V., Vogel, P. (1989). Physical fitness testing of children: a 30 year history of misguided effort?, *Pediatric Exercise Science*, 295-302.

Sunay, H. (1998). Spor eğitim alt yapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, III(2), 43 – 50.

Şahin, O. (2007). *Düzenli egzersiz eğitiminin 12–14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Togo, O., T., Saygın, Ö. (2016). Çocuklarda egzersizin fiziksel uygunluk unsurlarına etkisi, *Akademik Bakış Dergisi*, Sayı:55.

Tunçel, Z. (2006). *İş birlikli öğrenmenin beden eğitimi başarısı, bilişsel süreçler ve sosyal davranışlar üzerindeki etkileri*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Türker, M. (2017). *Kuşaklararası öğrenme*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi. (T.M.O.K.). (2004). *Spor kültürü ve olimpik eğitim kılavuz kitabı*. İstanbul: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınevi.

Uçar, M. (2014). *Konya ili yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Yargıcı, S. (2007). *Kadınlarda farklı egzersiz yöntemlerinin seçilmiş fiziksel, fizyolojik uygunluk ve psikolojik parametreler üzerinde etkilerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.

Yenal, T., Çamlıyer, H., Saracaloğlu, A. (1999). İlköğretim ikinci devre çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV(3),15-16.

Yılmaz, M. (2014). *8 haftalık kuvvet antrenmanının 13-16 yaş arası çocuklarda bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Zorba, E., Kalkavan, A., Ağaoğlu, Ş.A., Karakuş, Ş., Çolak, H. (1996). Farklı spor branşlarında bazı fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, (I) 3, 25-35.

Zorba, E. (1999). *Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari görevde çalışan personelin hayat tarzı, aktivite düzeyleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyelerinin araştırılması*, Araştırma Projesi, Muğla Üniversitesi Yayını. Muğla. S: 17.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.

Wilmore J. H., Costill D. L.(1999). *Physiology of sport and exercise, Human Kinestics*, 516-531.