

# İLKÖĞRETİMDE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ VE SPORTİF FAALİYETLERİN SÜRESİNİN ARTMASI İLE AKADEMİK BAŞARI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

*Ebru ÇETİN  
Özlem ORHAN  
İmdat YARIM*

## GİRİŞ

Eğitimin genel amacı yetişmekte olan çocukların ve gençlerin topluma sağlıklı ve verimli şekilde uyum sağlamalarına yardım etmektir. Bu uyumun gerçekleşmesi için bireyleri çok yönlü geliştirmek önemlidir (Gürkan,1998). Beden eğitimi bu çok yönlü gelişim eğitiminde önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi hareket eğitimiyle beraber bireyin bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişimini gerçekleştirme eğitimidir (Yalçın,1995). Fiziksel aktivite ise günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (ACSM,1992). Beden eğitimi ve sportif etkinliklerin kullanımı yaygın olarak çocukların fiziksel gelişimini desteklemek ve sağlıklı bireyler olarak topluma kazandırılmak maksadı ile daha çok öne çıkarılmaktadır (Bulğay, 2018). Ancak bu kapsamdan farklı olarak akademik başarıya katkıda bulunabileceği de belirtilmektedir. Fiziksel etkinlikte bulunmak, fizyolojik değişikliklere neden olur ve kan akışını hızlandırarak beyindeki sinir geçişleri ve iletimi artırır. Bunun sonucunda bilişsel işlemlerde olumlu gelişim olur. Diğer bir deyişle, gelişim ve öğrenme mekanizmaları birbirlerine bağlı olduklarından, hareketin bilişsel gelişimi uyarması sağlanır (Shephard,1996). Akademik başarı “öğrencilerin okul yaşamında amaçlanan davranışlara ulaşma düzeyi” olarak tanımlanmaktadır (Silah,2003). Akademik başarıya etki eden faktörler araştırmacıların ilgisini çeken konulardan olmuştur. Fiziksel aktivite ve beden eğitimi bu faktörler arasında öne çıkmaktadır (Cocke,2002;Tremblay, 2000; Shephard,1997). Fiziksel aktivite ya da sportif faaliyetlerin akademik hayata etkileri konusunda farklı görüşler mevcuttur. İlköğretim ve ortaöğretim çağı çocuklarında yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle bu yaş grupların-

luk çağında başarının çok yönlü olması, gelişimi en çok etkileyen faktörlerdendir. Beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin bu çeşitliliğin sağlanmasında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Farklı yaş gruplarının da kapsandığı çalışmaların çoğunluğunda Beden eğitimi derslerinin yanı sıra okul dışı fiziksel etkinliklere katılan öğrencilerin akademik başarılarının arttığı tespit edilmiştir (Dawn et al., 2002). Garber tarafından yapılan araştırmada, müfredat dışı yapılan fiziksel etkinliklerin öğrencilerin akademik puanlarını etkilediği belirtilmiştir (Garber,1996). Keays ve Allison da çalışmalarında artan fiziksel aktivite ile akademik başarının arttığını vurgulamışlardır (Keays and Allison, 1995).

Çok az sayıda da olsa ters yönde ya da herhangi bir ilişkiye rastlanılmadığı yönünde bulguları olan çalışmalarda mevcuttur. Dawn ve arkadaşları 6. Sınıf öğrencilerine yaptıkları çalışmalarında, sadece beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin akademik başarılarının artmadığını belirtmişlerdir (Dawn et al., 2002). Daley ve Tremblay yaptıkları çalışmalarda akademik başarı ve fiziksel aktivite arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu yada çeşidinin etkili olabilmesi için önemli unsurlar olabileceği de söylenmektedir. Orta seviyede kalan aktivite düzeyinin akademik başarı puanlarını etkilemediğini, akademik performansın artması için gerekli yoğunlukta aktivite yapmak gerektiğini vurgulamışlardır (Daley and Ryan, 2002; Tremblay et al.,2000).

Sonuç olarak, yapılan araştırmada sportif etkinliklerin süresinin artırılması 11 yaş grubundaki çocukların akademik başarılarını ve skorlarını olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Sportif faaliyetlerin çok yönlü gelişime katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu yaş grubu açısından bakıldığında akademik başarının yanı sıra sportif yeterlilik ve gelişmişlik düzeyinin çocukların her yönüyle başarılı bireyler olması açısından etkili olabileceği düşünülebilir.

## **Kaynaklar**

- ACSM Fitness Book. American College of Sports Medicine. Leisure Press, Champaign, Illinois, 1992.
- Bradley, J., Keane, F., & Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *The Journal of School Health*, 83(1), 8-13.
- Bulğay Celal, Ebru Çetin, Examination of Physical, Motor and Physiological Characteristics of Athletes and Wrestlers Between The Ages of 12 and 14 In Terms of Branching International Journal of Applied Exercise Physiology Vol.7 No.12322-3537
- Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout. Retrieved April 11, 03, from Society for Neuroscience Annual Meeting. Web Site: <http://www.neurosurgery.medsch.ucla.edu/whastnew/societyforneuroscience.htm>
- Daley, A.J., & Ryan, J. (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary adolescents. *Perceptual Motor Skills*, 91, 531-534.

- DAWN PODULKA COE, JAMES M. PIVARNIK, CHRISTOPHER J. WOMACK, MATHEW J. REEVES, and ROBERT M. MALINA, Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children, *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, DOI: 10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b.
- DWYER, T., J. F. SALLIS, L. BLIZZARD, R. LAZARUS, and K. DEAN. Relationship of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science* 13:225–237, 2001.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K.B., Abbott, J.M., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *The Cochrane Database Systematic Reviews*, 1. *Exercise Science*, 12, 312-323.
- Garber, S.B. (1996). Extracurricular activities and academic achievement. *Journal of Research and Development in Education*, 30(1). (s. 42-50).
- Gürkan, T., Gözütok, D., Pektaş, S., Babadoğan, C., Gürbültürk, O. Eğitim Bilimine Giriş, Alkim Yayınları, 1998, İstanbul.
- İbiş S, Aktuğ Z B (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Educational Research and Reviews*. 13(3): 106-110. <https://doi.org/10.5897/ERR2017.3455>
- KEAYS, J. J., and K. R. ALLISON. The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: a review. *Can. J. Public Health* 86:62–66, 1995.
- Kim, S. Y., & So, W. Y. (2012). The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 226-230.
- Langbein, L., Bess, R. (2002, June). Sport in school: source of your antipathy? *Social Science Quarterly*, Vol.83, No.2.
- Linder, K. J. (1999). Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-144.
- Linder, K. J. (2002). The Physical Activity Participation--Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155-170.
- Lumpkin, A., & Favor, J. (2012). Comparing the academic performance of high school athletes and non-athletes in Kansas in 2008-2009. *Journal of Sport Administration & Supervision* 4(1), 41-62.
- Maynard, E.J., Coonan, W.E., Worsley, A., Dwyer, T., & Baghurst, P.A. (1987). The development of the lifestyle education program in Australia. In B.S. Hetzel & G.S. Berenson (Eds.), *Cardiovascular risk factors in children: Epidemiology and prevention* (pp. 123-149). Amsterdam: Elsevier.
- Sezen Çimen Polat, The examination of the link between academic and sports performance in competing rhythmic gymnasts in secondary school, *Educational Research and Reviews*, Vol. 13(16), pp. 598-601, 26 August, 2018.
- Shephard, R.J., LaVallee, H., Voile, M., LaBarre, R., & Beaucage. (1994). Academic skills and required physical education: The Trios Rivieres experience. *CAHPER Research Supplement*, 1, 1-12.
- Shephard R.J. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 1997;9:113-125
- Shephard, R. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutr Rev*, 54(4), 32-36.
- Silah, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasında süreksiz durumluk kaygısının yeri ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10, 102-115.

## *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 2*

- Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.
- Whitley, R.L. (1999). Those Dumb Jacks are it again: A comparison of the educational performances of athletes and nonathletes in north carolina high schools from 1993 through 1996. *High School Journal*, Vol.82, Issue 4, April/May.
- Yalçın, H.M., *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*, Gürler Ofset, Ankara, 1995.
- Yarım İ (2014). Correlation between the physical activity level and grade point averages of faculty of education students. *Educational research and reviews*. 9(18):699-702.