

Adölesanlarda Fiziksel Uygunluk Motorik Performans ve Akademik Başarı

Yazarlar

Gökhan ÇAL
Armağan ŞAHİN KAFKAS



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu kitap Paylaşılan Adölesanların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Motorik Performansları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-8399-21-9

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Kitap Adı

Adölesanlarda Fiziksel
Uygunluk Motorik Performans ve
Akademik Başarı

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Yazarlar

Gökhan ÇAL
ORCID iD: 0000-0003-3747-216X

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Dr. Öğr. Üyesi Armağan
ŞAHİN KAFKAS

ORCID iD: 0000-0002-7276-0020

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1226

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
GENEL BİLGİLER	7
2.1. Adölesan Dönemi Fiziksel ve Fizyolojik Değişimler	7
2.2. Adölesan Dönemi Zihinsel Beceri Değişimleri	10
2.3. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri.....	11
2.4. Fiziksel Uygunluk Motorik Performans İlişkisi	13
2.5. Fiziksel Uygunluk, Motorik Performans ve Akademik Başarı Triadı.....	15
2.6. Çoklu Zekâ Kuramı.....	18
2.6.1. Dilsel/Sözel Zekâ	19
2.6.2. Bedensel Kinestetik Zekâ	19
2.6.3. Görsel Zekâ	20
2.6.4. Müziksel Zekâ.....	20
2.6.5. Matematiksel-Mantıksal Zekâ	20
2.6.6. İçsel Zekâ	21
2.6.7. Kişilerarası-Sosyal Zekâ.....	21
2.6.8. Doğacı Zekâ	21
2.6.9. Varoluşçu Zekâ	22
2.7. Bedensel Kinestetik Zekâ Düzeyi ve Motorik Performans İlişkisi	22
2.8. Bedensel Kinestetik Zekâ Düzeyi ve Fiziksel Uygunluk İlişkisi	24
2.9. Araştırmanın Önemi	25
2.10. Araştırmanın Amacı	26
2.11. Araştırmanın Hipotezleri.....	27
MATERYAL VE METOT	29
3.1. Araştırma Grubunun Tespiti	29
3.2. Verilerin Toplanması ve Araştırmanın Dizaynı:.....	30

İçindekiler

3.3. Araştırma Gruplarına Yapılacak Ölçümler	31
3.3.1. Antropometrik Ölçümler.....	31
3.3.2. Motorik Performans Testleri	32
3.4. Okul Akademik Başarı Ölçümleri	33
3.4.1. E – Okul Üzerinden Alınan Akademik Not Ortalamaları.....	33
3.4.2. Gardner’in Çoklu Zekâ Testi Ölçeği	34
3.5. Verilerin Analizi.....	34
BULGULAR	35
TARTIŞMA.....	43
SONUÇ VE ÖNERİLER	51
KAYNAKLAR.....	53

KISALTMALAR

ACSM:	American College of Sports Medicine
BKİ:	Beden Kitle İndeksi
BKZS:	Bedensel-Kinestetik Zekâ Skoru
DKAS:	Dinlenik Kalp Atım Sayısı
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü
SS:	Standart Sapma
VA:	Vücut Ağırlığı
VKİ:	Vücut Kitle İndeksi
VYÖ:	Vücut Yağ Oranı
X:	Ortalama

KAYNAKLAR

1. Keskin G, Sezgin B. Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2009, 4: 3-18.
2. Bulduk S, Şanlıer N, Demircioğlu Y. Ankara da yaz spor okuluna devam eden adölesanların beslenme durumlarının saptanması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler*. 2000.
3. Erdoğan Ü. Muğla ilindeki lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına sporun etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2016.
4. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Tridas M, Scherlis W. Internet paradox: Asocial technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 1998, 53: 1017-31.
5. Burrows R, Correa-Burrows P, Orellana Y, Almagiá A, Lizana P, Ivanovic D. Scheduled physical activity is associated with better academic performance in Chilean school-age children. *J Phys Act Health* 2014, 11(8): 1600-6.
6. Blair SN. Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sport Med*, 2009, 43(1): 1-2.
7. Tufan AD, Karabuğa B, Simay B, Özden S, Bulduk D, İlter K, İyem C. Postür ve Postür Bozuklukları. *Fizyoterapi Reh. Dergisi*, 1996, 8: 3-15.
8. Ekeland E, Heian F, Hagen KB, Abbott J, Nordheim L. Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev* 2004, 2(1): 1-38.
9. Yavuz KE. 0-12 Yaş dönemi çocuklarda duygusal zekâ gelişimi, Ankara, Ceceli Yayınları, 2003.
10. Gür H, Küçüköğlü S. *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*, İstanbul, Roche Yayınları, 1992.
11. www.memurlar.net/haber/egzersiz-akademik-basariyi-arttiriyor.html. Son Erişim Tarihi 05. 02.2021.

12. Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *J Sport Exerc Psychol* 2007, 29(2): 239-52.
13. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Yılmaz ÖT. Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergo-terapi ve Rehabilitasyon Derg* 2018, 6(1): 37-42.
14. Williams W. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Baltimore: *J Can Chiropr Assoc* 2014, 58-3: 328-9.
15. Correa-Burrows P, Burrows R, Ibaceta C, Orellana Y, Ivanovic D. Physically active Chilean school kids perform better in language and mathematics. *Health Promotion Int* 2014, 32(2): 241-9.
16. Alloway TP. Working memory, reading, and mathematical skills in children with developmental coordination disorder. *J Exp Child Psychol* 2007, 96(1): 20-36.
17. Fawcett AJ, Nicolson RI. Persistent deficits in motor skill of children with dyslexia. *J Mot Behavior* 1995, 27(3): 235-40.
18. Grissmer D, Grimm KJ, Aiyer SM, Murrah WM, Steele JS. Fine motor skills and early comprehension of the world: two new school readiness indicators. *Dev Psychol* 2010, 46(5): 1008-17.
19. Crocker PR, Eklund RC, Kowalski KC. Children's physical activity and physical self-perceptions. *J Sports Sci* 2000, 18: 383-94.
20. Doğan A. Esnekliğin geliştirilmesi açısından statik ve PNF esnetme teknikleri arasında bir karşılaştırma, *Güreş Derg* 1988, 10-1.
21. Chongde L, Tsingan L. Multiple intelligence and structure of thinking. *J Theory Psychol* 2003, 13(6): 829-45.
22. Gürbüz R, Çatlıoğlu H. Çoklu zekâ kuramına göre olasılık konusunda geliştirilen materyallerin uygulanabilirliğine yönelik değerlendirmeler. Gazi Üniversitesi, 12. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri, 2004.
23. Gardner H. *Multiple Intelligences New Horizons*, New York. Basic Books.2006.
24. Dinç A. Ergenlerde Anne Baba Tutumları ve Dini Yönelim. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlahiyat Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2007.
25. Uçar M. Konya ili yetiştirme yurtlarında barınan 14-18 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve uygunluk düzeylerinin değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2014.
26. Özbay H, Öztürk E. *Gençlik*, İstanbul, İletişim Yayıncılık A.Ş, 1992.
27. Neyzi O, Alp H. Ergenlik çağının özellikleri 2. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fak Mecmuası*, 1977, 40: 366-88.
28. Preece MA, Baines MJ. A new family of mathematical models describing the human growth curve. *Ann Hum Biol* 1978, 5(1): 1-24.
29. Sarı C. Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek

Kaynaklar

- Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2008.
30. Kınık E. Adolesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Cinsel Gelişme. *Katkı Pediatri Derg* 2000, 21(6): 720-40.
 31. Demirag B. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları*, Ankara, Türkiye Klinikleri Yayınları, 1984.
 32. Mangır M, Çağatay AN. Ergenlik dönemi özellikleri ve sorular. *Gazi Eğitim Fakültesi Der* 1992, 9(1): 3-20.
 33. Adams G, Thomas G. *Adolescent Life Experiences*. Second Edition. California, Brooks/Cole Publishing Company, 1989.
 34. Rehberlik Araştırma Merkezi. Boş Zaman Değerlendirme Raporu, 1995.
 35. Onur B, Gander M, Gardiner H. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara, İmge Kitabevi, 1995.
 36. Aral N, Baran G. *Çocuk Gelişimi*, Ankara, Ya-Pa Yayınları, 2011.
 37. Riddoch CJ, Boreham CAG. The health – related physical activity of children. *Sports Med* 1995, 19(2): 86-102.
 38. Eskici G. Covid-19 karantinası: beslenme, ağırlık kontrolü ve bağışıklığa yönelik öneriler. gündem: karantinada ramazan ayı beslenme önerileri. <http://sporbilimleri.org.tr/uploads/1587400793d844b93930530233.pdf> Son Erişim Tarihi 06. 02.2021.
 39. Thomas JR, Nelson JK, Silverman S J. *Research Methods in Physical Activity*, 5th Edition, USA. Human Kinetics, 2005.
 40. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Pres Cribing Exercise As Preventive Therapy, *CMAJ*, 2006, 174(7): 961-74.
 41. Coe DP, Pivarnik JM, Womack CJ, Reeves MJ, Malina RM. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Med Sci Sports Exerc* 2006, 38(8): 1515-9.
 42. Bompa TO. *Theory And Methodology of Training Periodization*, Ankara, Spor Yayınevi, 2011.
 43. Özer DS, Özer K. *Çocuklarda Motor Gelişim*, Ankara, Nobel Yayınları, 2009.
 44. D'Hondt E, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, Lenoir M. Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children. *Adapt Phys Activ Q* 2009, 26(1): 21-37
 45. Wrotniak BH, Epstein LH, Dorn JM, Jones KE, Kondilis VA. The relationship between motor proficiency and activity in children. *Pediatrics*, 2006, 118(6): 1758-65.
 46. Ersöz G, Koz M, Sunay H, Gündüz N. Erkek Voleybol oyuncularının sezon öncesi, sezon ortası ve sezon sonu fiziksel uygunluk düzeyi parametrelerindeki değişimler. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg* 1992, 1: 4-7.
 47. Martinez B. *Okulda Başarısız Çocuğun Eğitimi*, İstanbul, Gendaş Yayınları, 2001.
 48. Özgür İ. *Engelli Çocuklar ve Eğitimi*. Adana, Karahan Kitabevi, 2004.
 49. Uluğ F. *Okulda Başarı*. İstanbul, Remzi Kitapevi, 1990.
 50. Özer K, *Fiziksel Uygunluk*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006.

51. Bailey DA, Martin AD. Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Sci* 1994, 6(4): 330-47.
52. Tomporowski PD, Davis CL, Miller PH, Naglieri JA. Exercise and children's intelligence, cognition and academic achievement. *Educ Psychol Rev* 2008, 20(2): 111-31.
53. Taras H. Physical activity and student performance at school. *J Sch Health* 2005, 75(6): 214-8.
54. Singh K. A study of physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and bifurcation for physical related research. *Academic Sport and Sch* 2013 1: 1-5.
55. Cheung CK, Kwok ST. Activities and academic achievement among collage students. *J Genetic Psychol* 2009, 159(2): 147-62.
56. Gardner H. *Çoklu Zekâ: Görüşmeler ve Makaleler*, İstanbul, Enka Okulları BDZ Yayıncılık, 1999.
57. Campbell B. *The Multiple Intelligence Handbook, Lesson Plans and More*. Stanwood, Campbell, Associates Inc.1994.
58. Bruetsch A. *Multiple İntelligences Lesson Plan Book*, Arizona, Zephyr Press,1998.
59. Belanca J. *Active Learning Handbook for the Multiple Intelligences Classroom*. USA: IRI/ Skylight Training and Publishing, Inc.1998.
60. Saban A. *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi*, Ankara, Nobel Yayınları, 2013.
61. Babacan T. Sınıf Öğretmeni Adaylarının Üst-Bilişsel Okuma Stratejileri İle Çoklu Zeka Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2012.
62. Monolog IJ. The existential learner. *The Clearing House: J Edu Strategies* 2010, 83(4): 126-8.
63. Bowling JL. An Examination of Spirituality Based on Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences. The Southern Baptist Theological Seminary, 2008.
64. Gazi Üniversitesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 21: 217-22.
65. Kaya Y. *Hipnoz ve Spor*, 1. Baskı, Konya, Selçuk Üniversitesi Basımevi, 1999: 140-2.
66. Cleland FE, Gallahue DL. Young children's divergent movement ability. *Percept Mot Skills* 1993, 77(2): 535-44.
67. Demirhan G. Okul spor eğitime güncel bakış. Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, Manisa, 2005.
68. Saban A. *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitim*, Ankara, Nobel Yayınları, 2005: 204.
69. Kul M, Bozkuş T, Erol Z, Elçi G. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavlarında kayıt yaptırmaya hak kazanan adaylar ile hak kazanamayan adayların çoklu zekâ alanların karşılaştırılması üzerine bir araştırma. *Int J Sci Culture Sport* 2014, 1: 891-7.
70. Engels HJ, Currie JS, Lueck CC, Wirth JC. Bench/step training with and wit-

Kaynaklar

- hout extremity loading: effects on muscular fitness, body composition profile, and psychological affect. *J Sports Med Phys Fitness* 2002, 42(1): 71-8.
71. Kuru E. Kinestetik zekâ ve beden eğitimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Derg* 2001, 21(2): 217-29.
 72. Eichstaedt CB, Lavay BW. *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation*. Illinois, Human Kinetics Books, 1992.
 73. Yegül IB. Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1999.
 74. Soy E, Pekel AH. 8-10 yaş grubu çocuklarda sporda yetenek seçimi ile kinestetik Zekâ ve fiziksel öz saygınlık arasındaki ilişki, *Aksaray Uni J Sport and Health Res* 2020, 1(1): 10-24.
 75. Kiremitçi O, Canpolat AM. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin çoklu zekâ alanlarının üst bilişsel farkındalık ve problem çözme becerilerinin belirlemedeki rolü. *Hacettepe J Sport Sci* 2014, 25(3): 118-26.
 76. Tekin, M. Orta Öğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerden Spor Yapan ve Yapmayanlar Arasındaki Yaratıcılık ve Çoklu Zekâ Alanlarının Araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2009.
 77. Metan H, Küçük V. 12-14 yaş grubu düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin çoklu zekâ yönüyle karşılaştırılması. *J Int Social Res* 2017, 10(49): 327-33.
 78. Kaya H, Karakaş G, Gizdem S. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bedensel/kinestetik zekâsı ile akademik başarılarının incelenmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg* 2015, 10(1): 66-74.
 79. Baba H, Güçlü M. The effect of the kinesthetic intelligence, the emotion intelligence and interior-exterior control college of the students in physical education and sport academy to their academic achievement. *IJSR*, 2015, 4(1): 35-42.
 80. Yurt E, Polat S. Çoklu Zekâ Öğretim Uygulamalarının Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması, *J Social Studies Education Res* 2015, 6(1): 84-122.
 81. Van Dusen D, Kelder S, Kohl H, Ranjit N, Perry C. Associations of physical fitness and academic performance among school children. *J School Health*, 2011, 81(12): 733-40.
 82. Dağlı UY. Recess and Reading Achievement of Early Childhood Students in Public Schools. *Education Policy Analysis Archives*, 2012, 20(10): 1-25.
 83. Kamijo K, Pontifex MB, O'Leary KC, Scudder MR, Wu CT. Scudder MR. The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci* 2011, 14(5): 1046-58.
 84. Kantomaa MT, Stamatakis E, Kankaanpää A, Kaakinen M, Rodriguez A, Taanila AT. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proc Natl*

Acad Sci 2013, 110(5): 1917-22.

85. Aadland KN, Moe VF, Aadland E, Anderssen SA, Resaland GK, Ommundsen Y. Relationships between physical activity, sedentary time, aerobic fitness, motor skills and executive function and academic performance in children. *Mental Health and Physic Act* 2017, 12: 10-8.