

Bölüm 1

10-12 YAŞ ARASI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KIZ VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL KONDİSYONLARININ EUROFİT TEST BATARYASIYLA KARŞILAŞTIRILMASI¹

Bahadır MAZLUMOĞLU²

Murat KALDIRIMCI³

GİRİŞ

Spor, insanların ferdi veya toplu olarak fiziki, ruhi ve düşünme kabiliyetini kendine ve bir rakibine karşı, önceden belirlenmiş bir düzen içinde başarı kazanmaya yönelik ve mücadele heyecanını yaşamak için yaptığı beden hareketlerinin bütününe verilen genel isimdir (Yeni Rehber Ansiklopedisi 2001). Spor en genel anlamıyla, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcısı ve onun ayrılmaz bir parçası olup, amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal, sosyal ve ayrıca kişilik gelişmelerine katkıda bulunmaktır (Doğar, 2007; Uçan & ark., 2018; Turan ve Tatlısu, 2021). Gelecekte toplumda sorumluluklar yüklenebilecek gençlerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, gerek bireyler arası gerek toplumlar arası iyi ilişkilerin kurulmasında ve devam ettirilmesinde, barış içinde mutlu yaşam için, çocukluktan itibaren sportif oyunlara başlatılması, sağlıklı bir alışkanlığın yerleşmesinde büyük önem taşımaktadır (Akgün, 1989).

Araştırmalar, sportif oyunlarda bir ekip üyesi olarak katılmanın, çocuklarda karşılıklı yardımlaşma, beraber çalışma ekibin diğer elemanlarına ve oyunun düzenine saygı duyma hislerini geliştirdiği kanaatinde birleşmektedir. Yine yapılan araştırmalarda beden eğitimi dersine düzenli katılan ve sporla uğraşan çocukların derslerinde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Çalış, 1993). Av-

¹ Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yayınlanan Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğr., Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü bmazlumoglu@hotmail.com

³ Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, murat.kaldirimci@atauni.edu.tr

Çalışmamızda deney grubu erkek öğrencilerin Eurofit Test Bataryası parametreleri incelendiğinde bükülü kol ile asılma testi değerleri $11,07 \pm 8,44$ kontrol grubu erkek öğrencilerin değerleri ise $9,40 \pm 6,45$ olarak tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin deney grubu değerleri $5,08 \pm 4,16$ iken, kontrol grubu öğrencilerin değerleri $4,51 \pm 4,30$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmamızda, her iki grup için kendi aralarında yapılan karşılaştırmalarda elde edilen veriler istatistiksel olarak $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Erkekler grubunun ağırlıklandırılmış ortalamasının, kızlar grubu ortalamasından büyük olduğu sonucuna varıldı.

Çalışmamızda erkek öğrenciler için elde edilen veriler Öztürk 1988, Uzunçan 1991, Çelebi 2000, Loğoğlu 2002 ve Kızılakşam 2006 'ın bulgularına göre daha düşük olarak tespit edilmiştir. Kız gruplar üzerinde yapılan diğer çalışmalara göre çalışmalarımızda elde edilen veriler Loğoğlu 2002, Kızılakşam 2006 ve Hasan 2008'in bulgularına göre daha düşük olarak tespit edilmiştir. Çalıştığımız grubun yaş aralığının 10-12 yaş aralığı olmasının bu farklılığın oluşmasında etken olduğu düşünülmüştür.

Çalışmamızda deney grubu erkek öğrencilerin Eurofit Test Bataryası parametreleri incelendiğinde 10x5 m mekik koşusu testi değerleri $22,72 \pm 1,52$ kontrol grubu erkek öğrencilerin değerleri ise $23,34 \pm 2,17$ olarak tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin deney grubu değerleri $24,30 \pm 1,91$ iken, kontrol grubu öğrencilerin değerleri $24,64 \pm 1,52$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmamızda, her iki grup için kendi aralarında yapılan karşılaştırmalarda elde edilen veriler istatistiksel olarak $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Çalışmalarımızda elde edilen verilerin diğer çalışmalar ile paralellik gösterdiği gözlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Akgün, N. (1989) *Egzersiz fizyolojisi*, Ankara, GSGM Yayını No:75 Cilt 1-3:201.
- Akgün, N., Ergen, E., Ertat A., & vd., (1986) Preliminary results of motor fitness cardiorespiratory fitness and body measurements in turkish children, 5 th european research seminar on testing physical fitness, formia.
- Baydil, B. (2006). Eurofit testleri ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması (Kastamonu ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 79-87.

- Committee for the Development of Sport. (1979) European seminar on testing physical fitness: National institute for sport and physical education. Strasbourg, Council of Europe.
- Committee for the Development of Sport. (1987) 5th European research seminar on testing physical fitness: Evaluation of the experimental battery and adoption of a final one, national athletics school, formia (Italy). Strasbourg, Council of Europe.
- Çakıroğlu, M. (1997) *Antrenman bilgisi-antrenman teorisi ve sistematigi*, Ankara, Şeker Matbaacılık.
- Çalış, M. (1993) *Beden eğitimi dersine katılan, katılmayan ve spor yapan 15-16 yaş grubu erkek öğrencilerin fizyolojik parametrelerinin eurofit test bataryasıyla mukayesesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çelebi, F. (2000) *12-14 Yaş grubu puberte dönemi spor yapan ve sedanter öğrencilerin postural ve biyomotor özelliklerinin karşılaştırılması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Demir, İ. (2001). *Beden eğitimi ve sporun beceri, yetenek gelişimlerine etkisi (11-13 yaş grubunda Eurofit test değerlendirmesi)*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Demirel, A., Caner, A., Bayar Koruç., & vd., (1990). *Ankara'da yükseliş koleji ilkokul bölümünde 7-11 yaş grubu çocuklarda eurofit uygulaması*. I. Ulusal Spor Bilimleri Sempozyumu Bildirileri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi ,601-610.
- Doğar, Y. (1997) *Türkiye'de Spor Yönetimi*, Malatya, Öz Akdeniz Ofset, 3.
- Er, D. (1995) *Eurofit testleri ile 12-14 yaş grubu öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması kastamonu uygulaması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erol K. (2011) *Çocuklarda fiziksel uygunluk düzeyini belirlemede kullanılan eurofit ve fitnessgram test bataryalarının türk çocuklarında uygulanması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erol, A. E., & Sevim, Y. (1993). *Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Basketbolcuların Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 25-37.
- Güven, N., (1979) *Süt Çocuğunda Motor Gelişim*. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi El Kitabı*, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Hakkinen, K., Mero, A., & Kauhanen H. (1989) Specificity of endurance, sprint and strength training on physical performance capacity in young athletes finland. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.29:1.
- Hasan, K. (2008) *Edirne iline bağlı ilkokullardaki (şehit asım ilköğretim okulu ve trakya üniversitesi devlet konservatuvarı ilköğretim okulu) 8-11 yaş arasındaki öğrencilerin eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Hollmann, W. & Hettinger T. (1980) *Arbeits und Trainingsgrundlagen*. Stuttgart, Schattauer.

- İmamoğlu, O., Savranbaşı R, Kolukısa Ş, & vd., (2014) Güreşe başlama yaşı ne olmalıdır. www.guresdosyasi.com/cocukvegures.html
- 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*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Koç, H. (1996) *14-16 Yaş grubu hentbolcu ve beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin eurofit test bataryasında değerlendirilmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Loğoğlu, M. (2002) *12 Yas grubundaki okullu çocukların eurofit test bataryası ile fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Mirzeoğlu, N. (2003) *Spor Bilimlerine Giriş*, Ankara, Bağırçan Yayınevi.
- Muratlı, S. (1993). 1994 Sezonuna Giren Antrenman Bilimi. *Yedi Metre Hentbol Antrenörleri Derneği Yayını*, 2, 4-10.
- Oja, P., & Tuxworth, B. (Eds.). (1995). *Eurofit for adults: Assessment of health-related fitness*. Council of Europe. 5-104.
- Özer, K. (2001) *Fiziksel Uygunluk*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım:11.
- Öztürk, M. (1988) *Spor yapmayan 11-12 yaş grubu erkek çocukların eurofit test sonuçları ile yapısal komponentlerinin karşılaştırılması*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sevim, Y. (1995) *Antrenman Bilgisi*, Ankara, Gazi Büro Kitapevi.
- Şipal, M.C. (1995) Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. Ankara, T.C. Başbakanlık Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Yayınları,78 .
- Turan, M., Tathısu, B., (2021). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). Editör: Doç. Dr. Mehmet İlkm. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler. Gece Kitaplığı. 187-202
- Türkiye Gazetesi., (1994). *Yeni Rehber Ansiklopedisi*, İstanbul, İhlas Gazetecilik Holding A.Ş., 18:116.
- Uçan, İ., Buzdağlı, Y., & Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 123-133.
- Uzuncan, H. (1991) *Eurofit testleri ile 10-12 yaşları arasındaki erkek öğrencilerin aerobik güç ve fiziksel uygunluklarının ölçülmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Zorba E., Ziyagil M., Çolak, H., & vd., (1995). 12-15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(1), 17-22.