



Okul Çocuklarının Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeyler

Batıkan DEMİRTOZ*

Ufuk ALPKAYA**

Öz

Bu çalışmanın amacı 12-14 ($x=13,21\pm0,781$) yaş çocukların fiziksel aktivitelerden hoşlanma düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırma grubunu İstanbul ilinde, bir özel okulda okuyan 52 kız 50 erkek toplamda 102 öğrenci oluşturmuştur. Beden eğitimi dersi içinde öğrencilere dört farklı fiziksel aktivite (oyun şekli) yaptırılarak bu aktivitelerden ne kadar hoşlandıkları, keyif aldığı ölçülmüştür. Araştırmada fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini belirlemek için "Fiziksel Etkinlikten Hoşlanma Ölçeği-Kısa form uygulanmıştır.

Bu ölçekte en düşük puan 1 iken, en yüksek puan 7 dir. Öğrencilerin her aktiviteden aldıkları ortalama puanlara bakıldığında; 1. Aktivite den 4.69 ± 1.49 puan, 2. Aktiviteden 6.07 ± 1.13 puan 3. Aktiviteden 4.56 ± 1.86 puan, 4. Aktiviteden 5.09 ± 1.64 puan aldıkları görülmektedir. İstatistiksel olarak öğrencilerin tüm aktivitelerden hoşlandıkları bulunmuştur ($p<0.05$). Aktiviteler arasındaki farka bakıldığında, en çok 2. Aktiviteden (yakan top) hoşlandıkları bulunmuştur ($p<0.05$). Cinsiyete göre hoşlanma düzeylerine baktığımızda, 4. aktiviteden (10 pas) erkekler daha çok hoşlanırken ($p>0.05$), diğer fiziksel aktivitelerde cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktiviteden hoşlanma, oyun.

* Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, batikandemirtoz@gmail.com

** Doç.Dr., Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ualpkaya@marmara.edu.tr

Physical Activity Enjoyment Level of School Children

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical activity enjoyment level of children aged 12 – 14 years ($x=13,21\pm 0,781$). This study encompassed the sample of 102 students (52 female – 50 male) who studies private school in Istanbul. All applications has been done in the Physical Education class sections and the students were participated four different physical activity during the class. The Physical Activity Enjoyment Scale – Short Form used to investigate the students' enjoyment level.

In the scale; lowest score was 1 and highest score was 7. According to the mean scores of each physical activity in the group were; First activity 4.69 ± 1.49 points, second activity 6.07 ± 1.13 points, third activity 4.56 ± 1.86 points, and fourth activity 5.09 ± 1.64 points respectively. Results indicated that all the physical activities were enjoyable ($P<0.05$). It was found that there were differences among the activities ($P<0.05$). The second activity was the most enjoyable ($p<0.05$) among the four activity. Comparing the gender differences; the fourth activity was more enjoyable for the males than females ($P<0.05$). However, it was found that there was no significant scores for other activities in gender ($P>0.05$).

Keywords: Physical Activity Enjoyment, Game

GİRİŞ

İskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya konan ve enerji harcanımıyla sonuçlanan vücut hareketlerine fiziksel aktivite denir (Ward, et al. 2007, McKenzie, et al. 2003)

Fiziksel aktivite, bir çok nedenle fiziksel ve sosyal düzenlemelerle bir çok şekilde ortaya konacağından kompleks bir davranıştır. Triatlon yarışı, okul bahçesinde oyun, iş ve ziyaret amaçlı yürüyüşler, ev içerisindeki hareketlilik, mutfak işleri gibi bir çok çeşitli uygulamalarda önümüze çıkmaktadır. Özellikle çocukluk ve adolesan dönemdeki bir çok hareket gerektiren aktivite bir fiziksel aktivitedir. (Cairney, 2012; Sallis, et al.2000, Molt, et al.2001)

Aktivitenin sıklığı kişinin yoğun bir şekilde aktiviteyi ne kadar süre devam ettirdiğidir. Sürekli 20 dakika ya da daha fazla süreli aktivite, aktif yetişkinler arasında genel olabilir ancak çocuklar yetişkinlere göre bir aktivitede daha az zaman harcayarak başka yere yönelebilmektedirler (Ward, et al 2007)

Oyun, çocuklar ve gençler için özellikle fiziksel aktivitenin önemli bir kaynağıdır. Oyun kavramında çocuklar için özgürlük vardır. Oyunlar eğlencelidir, zorunluluk yoktur. Çocuklar her an oyun için kendilerine bir çevre yakalayabilirler. Küçük çocuklar yalnız ya da grup halinde oynamaya meyillidirler, diğer taraftan daha büyük çocuklar ise organize sosyal oyun aktiviteleri için başkalarıyla oynamayı tercih ederler (McKenzie, et al.2003)

Çocuklar fiziksel aktivitelerinin pek çoğunu dışarıda zaman geçirmek üzerine kurgulamak isterlerken (Sallis et al., 2000), 8 - 12 yaşlarındaki çocukların %53'ünün ev bahçelerinde, %24'ünün açık yeşil alanlarda, %17'sinin parklarda ve oyun alanlarında, %6'sının caddelerde oynamayı tercih ettiği (Bigelow, 1994), diğer bir çalışmada ise (5-12 yaş) çocukların %59'unun kendilerinin veya arkadaşlarının ev bahçesinde oynamak yerine oyun alanlarında oynamayı, %23'ünün parkları, %9'nun caddelerde oynamayı tercih ettikleri belirtilmiştir (Tandy, 1999).

Oyun, eğitim ve kişilik gelişiminde önemli bir yer tutarak, çocukların olumlu yönde gelişmelerine katkı sağlar. Oyun, çocukların duygusal ve zeka becerilerini de geliştirerek olgunlaştırdığı (Allender, et al.2006), çocuğun bu hareketlilik durumu solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerini pozitif yönde etkilemekle birlikte aynı zamanda iç salgı bezlerinde daha fazla salgı yapılmasını sağlayarak gelişimini hızlandırdığı (Hazar, 1996), kilo kontrolü, obeziteyi azaltma, kas-kemik gelişimi, kalp damar sisteminin dayanıklılığı ve kas esnekliği ile ilgili faydalar sağladığı belirtilmektedir (Ganley, 2001; Murray, 2002).

Çocukların hareket etmekten keyif alması, eğlenceli bir ortam olması, onlar için fiziksel aktiviteyi arttırmanın kolay bir yoludur (Rink, 2010). Yapılan fiziksel aktiviteden keyif almak aktivitenin en önemli belirleyicisidir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin ilgi çekici, eğlenceli ve keyifli olması aktiviteye katılımı arttırdığını ortaya koymuştur (Wininger, & Pargman, 2003; Motl, et al. 2001; Wininger, &Pargman 2003., Molt, et al.2001; Cairney, 2012)

Çocuklar ve gençler için çeşitli imkanlar oluşturarak onların fiziksel aktivite veya oyuna katılmalarını istemek her zaman istenilen sonuçları almada yeterli olmayabilir (Ganley, 2001) Öncelikle beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve bu konuda çalışan liderler için fiziksel etkinliğe katılan çocuk ve gençlerin katıldıkları etkinliklerden hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek ve hoşlanma derecelerini belirlemek ve ona göre aktivite seçmek daha doğru olabilir. Bu bilgilerin ışığında yaşları 12 – 14 arasında olan okul öğrencilerinin seçtiğimiz 4 fiziksel aktiviteden (oyun) hoşlanma düzeylerini tespit edilmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmamızı, 2015-2016 eğitim öğretim yılı İstanbul – Beyoğlu ilçesine bağlı bir özel okulda 6. 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören ve yaşları 12-14 ($x=13,215\pm0,781$) arasında olan gönüllü olarak gelişi güzel seçilmiş 102 öğrenci oluşturmuştur. Ancak 4. Fiziksel aktivite de 4 öğrenci hastalandığı için katılamamış ve 98 öğrenci ile uygulama gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul, sınıf ve fiziksel aktivite kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

Fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Mirzeoğlu ve Çoknaz (2014) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan 9-14 yaş Fiziksel Etkinlikten hoşlanma Ölçeği-Kısa (FEHÖ-KF) formu kullanılmıştır. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe göre 1 puan en düşük hoşlanma düzeyi iken, 7 puan en yüksek hoşlanma düzeyidir.

Çalışmaya katılan tüm öğrencilere daha önce seçilen 4 fiziksel aktivite (oyun) uygulanmıştır. Her aktivite öncesi öğrenciler bilgilendirilmiş ve bir deneme yapılmıştır. Öğrenciler aktivitelerin şekline göre gerekirse guruplara bölünerek ayrı ayrı uygulama yapmışlardır.

Birinci aktivite; Öğrenciler bir bacağı dizden bükerek, tek bacak üzerinde sekerek, belli bir alan içerisinde daha önce belirlenen 2 kişiden kaçmaya çalışmışlardır. Yakalanan öğrenci elini kaldırarak yeni kişi olduğunu belirterek diğerlerini kovalamaya başlamıştır. 2 kişi dışındaki öğrenciler yakalanmamak için kaçmışlardır. Her yakalanandan sonra döngü devam etmiştir.

İkinci aktivite; Yakan top, 15 metreye 10 metre alan içinde 1 ve 15. metrelerde grup üyeleri eşit şekilde, birbirlerine yüzleri dönük biçimde dizilmişler ve karşı gurup olan merkezdeki kişileri 1 topa vurmaya çalışmışlardır. Vurulan öğrenci oyunu terk etmiş ve guruptaki son oyuncu vurulana kadar oyun devam etmiştir.

Üçüncü aktivite; Horoz dövüşü, iki kişi çömelik pozisyonda karşılıklı durmuşlar ve zıplayarak elleriyle bir birlerini iterek düşürmeye çalışmıştır. 5 kez düşen öğrenci oyunu kaybetmiştir.

Dördüncü oyun; 10 pas, iki gurup oluşturulmuş ve bir grubun üyeleri arasında topu düşürmeden 10 kez pas atmaları istenmiştir. Karşı gurup topa sahip olmaya çalışmış ve topu kapınca ya da top yere düşünce, top diğer tarafa geçmiştir. 10 pası yapan gurup oyunu kazanmıştır.

Araştırma sırasında elde edilen veriler değerlendirilirken istatistiksel analiz için SPSS 20 programı kullanılmıştır. Araştırma sonucu belirlemede fiziksel aktiviteler arasında farkı araştırmak için tek yönlü Anova kullanılmış ve fark varsa Post hoc test kullanılmıştır. Cinsiyetler arası farka bakmak için ise bağımsız t testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo I. Öğrencilerin tüm oyunlardan hoşlanma düzeyleri

Değişken	N		SS	f	p
Aktivite 1	102	4,69	1,49		
Aktivite 2	102	6,07	1,13		
Aktivite 3	102	4,56	1,86	20,33	0,00
Aktivite 4	98	5,02	1,58		
Toplam	404	5,09	1,64		

Hoşlanma düzeyi puanlarının ortalamaları 5 ile 6 düzeyinde görülmekte olup öğrencilerin 4 aktiviteden de yüksek düzeyde keyif aldıkları, hoşlandıkları ve sevdikleri görülmektedir. İstatistiksel karşılaştırma sonucunda 1. aktivite ortalama hoşlanma puanı 4,69, 2. aktivite ortalama hoşlanma puanı 6,07, 3. aktivite ortalama hoşlanma puanı 4,56, 4. aktivite ortalama hoşlanma puanı 5.02' dir. Aktiviteler arası hoşlanma düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 2. 1. Aktivite, Tek Ayak Üzerinde Ebelemece kız erkek hoşlanma puanları

Değişken	N		SS	t	p
Kız	52	4,53	1,38		
Erkek	50	4,84	1,60	-1,046	0,298

1. aktivitede kız öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 4,53, erkek öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 4,84 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin bu fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı sonuç bulunamamıştır. ($p>0.05$)

Tablo 3. 2. Aktivite, Yakan Top kız erkek hoşlanma puanları

Değişken	N		SS	t	p
Kız	52	6,05	1,23	-0,223	0,824
Erkek	50	6,10	1,02		

2. aktivitede kız öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 6,05, erkek öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 6,10 olarak bulunmuştur. Kız ve erkek öğrencilerin hepsi en çok bu fiziksel aktiviteden keyif almışlardır. Öğrencilerin bu fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı sonuç bulunamamıştır ($p> 0.05$).

Tablo 4. 3. Aktivite, Horoz Dövüşü kız erkek hoşlanma puanı

Değişken	N		SS	t	p
Kız	52	4,22	1,93		
Erkek	50	4,91	1,73	-1,905	,060

3. aktivitede kız öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 4,22, erkek öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 4,91 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin bu fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı sonuç bulunamamıştır ($p> 0.05$).

Tablo 5. 4. Aktivite, 10 Pas kız erkek hoşlanma puanları

Değişken	N		SS	t	p
Kız	52	4,66	1,66		,017
Erkek	46	5,43	1,40	-2,428	

4. aktivitede kız öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 4,66, erkek öğrencilerin ortalama hoşlanma puanı 5,91 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin bu fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. ($p < 0.05$)

TARTIŞMA

Fiziksel aktiviteden Hoşlanma ölçeğine baktığımızda, en alt skor olan 1 puan en düşük ve üst skor olan 7 puan en çok hoşlanma düzeyi olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitelerin puan ortalamalarına baktığımızda, puan ortalamaları 5 ile 6 düzeyinde görülmekte olup öğrencilerin 4 aktiviteden yüksek düzeyde keyif aldıkları, hoşlandıkları ve sevdikleri görülmektedir. 1. aktivite ortalama hoşlanma puanı 4,69, 2. aktivite ortalama hoşlanma puanı 6,07, 3. aktivite ortalama hoşlanma puanı 4,56, 4. aktivite ortalama hoşlanma puanı 5.02' dir. Aktiviteler arası hoşlanma düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı fark ($p < 0,05$) bulunmuştur.

Wies, (2000) e göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını, onların o aktiviteden ne kadar hoşlandıkların etkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin öğrenci tarafından yapılabilişliğinin de öğrenci katılımını etkilediği belirtilmektedir (Ferrer & Weiss (2000). Fairclough (2003) Fiziksel aktivite de hoşlanmakla yapabilmek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiş ve takım oyunlarında erkeklerin kızlardan daha çok hoşlandıklarını bulmuştur. Bizim çalışmamıza benzer Ergun ve Erol'un (2014) 6., 7. ve 8. sınıflarda yaptıkları çalışmada, Fiziksel aktivite yapma ile aktiviteden hoşlanma arasında düşük düzeyde ilişki olduğunu bildirmişlerdir ki bizim sonuçlarımızdan farklıdır. Ancak bizim Fiziksel aktivitelerimiz oyun formatında olması ve daha çok eğlenme, yenme veya rekabet ağırlıklı olması sonuçların olumlu çıkmasına neden olmuş olabilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Seçtiğimiz dört fiziksel aktiviteden öğrenciler yüksek düzeyde hoşlanmışlardır. Beden eğitimi derslerinde aktivitelere katılımı artırmak için öğretmenler, öğrencilerin zorlanacağı fiziksel aktiviteler yerine keyif aldıkları, hoşlandıkları oyunlar ile çocuklara fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmaya çalışmalıdır. Öğrencileri zor gelen aktiviteler eğer farklı formatta onların keyif alacağı şekilde organize edilirse, derslerde yaşanan kenara çekilme veya aktiviteden korkma, yapamama duygusu gibi faktörler elimine edilebilir. Bu sayede fiziksel aktivitenin kendi sağlığına,

büyümesi ve gelişmesine olumlu faydalarının olduğunu farkına varan çocuk fiziksel aktivitenin hayatında ne kadar önemli bir yer tuttuğunun da farkına vararak, fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış olacaktır. Beden eğitimi ders programları hazırlanırken öğrencilerin sağlık ve eğitim konusunda gelişmeleri planlanırken onların keyif alacakları aktivitelerin de belki de yoğunlukla olması düşünülebilir.

KAYNAKLAR

- Allender, S., Cowburn, G. and Foster, C.;** (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies *Health Education Research* vol.21 no.6. 826–835.
- Bigelow, B.J., Levin, E., Cuning, S.;** (1994). Support and Control in Parent-Child Relations from Childhood to Early Adolescence: The Maccoby-Minuchin hypothesis, *Sociological studies of child development*, Greenwich.
- Cairney J, Kwan MYW, Velduizen S, Hay J, Bray SR ve Faught BE.** (2012). Gender, Perceived Competence And The Enjoyment Of Physical Education İn Children: Alongitudinal Examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9,26.
- Ergün, S., Erol, S.** (2014): Okul Çağı çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki, 17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 20 – 24 Ekim. Edirne.
- Fairclough, S.:** (2003) Physical Activity, Perceived Competence and Enjoyment During High School Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 2003, 8, 5-18.
- Ferrer-Caja, E. and Weiss, M.R.** (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3): 267-279.
- Ganley T.** (2001). Egzersiz ve Çocuk Sağlığı (çev.), *Spor ve Tıp Dergisi*, Sayı:3, p:41-45.
- Harter, S.** (1981). The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: is there still a place for joy? In: G.C. Roberts and D.M. Landers (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport*. Champaign, IL, Human Kinetics, pp 3-29.
- McKenzie, T.L., Marshall, S.L., Sallis, J.F.,& Onway, T.L.** (2000). Leisure Time Physical Activity in School Environments: An Observation Study using SOPLAY. *Preventive Medicine*, 30(1), 70-77.
- Mirzeoğlu, A. D. & Çoknaz, D.** (2014). Fiziksel etkinlikten hoşlanma ölçeği-kısa formunun Türk çocuk ve gençleri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 672-687.
- Motl, W.R., Dishman R.K., Saunders R., Dowda M.Felton G. ve Pate R.R.** (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls, *American Journal of Preventive Medicine*, 21 (2), 110-117.
- Murray, M.**(2002). Benefits of physical activity: a dance of change, *Journal of ICHPER.SD*, Vol.38, p:11-14.
- Sallis, J., Prochaska, J., Taylor, W.;** (2000). A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (5): 963-975
- Tandy, C.;** (1999). Childrens Diminishing Play Space: A Study of İntergenerational Changes in Childrens Use of Their Neighbourhoods”, *Australian Geographical Studies* 37 (2): 154-162.
- Ward, S.S., Saunders, R.P, Pate, R.R.;** (2007). Physical Activity Interventions in Children and Adolescents. *Human Kinetics*.
- Wininger, S. R. &Pargman, D.** (2003). Assesment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 57-73.
- Weiss, M.R.** (2000). Motivating kids in physical activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest*, 3(11): 1-8.