

U L U S L A R A S I
BEDEN EĞİTİMİ SPOR
VE TEKNOLOJİLERİ

CİLT/VOLUME:6 SAYI/ISSUE:1 YIL/YEAR:2025

ISSN: 2717-8447

INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSICAL
EDUCATION, SPORT AND TECHNOLOGIES



ULUSLARARASI BEDEN EĞİTİMİ SPOR VE TEKNOLOJİLERİ DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TECHNOLOGIES

ISSN : 2717-8447

Cilt/Volume : 6

Sayı/Issue : 1

Yıl : 2025

Sahibi/Owner

Doç. Dr. Zafer DOĞRU

Editörler Kurulu/Board of Editors (Soyadına Göre Sıralı/Sorted by Surname)

Dr. Zafer DOĞRU	Hitit Üniversitesi, ÇORUM
Dr. Yetkin Utku KAMUK	Hitit Üniversitesi, ÇORUM
Dr. Bülent KİLİT	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, TOKAT
Dr. Ferman KONUKMAN	Qatar University, Doha-QATAR
Dr. Hasan Birol YALÇIN	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, BOLU
Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi, SİNOP



ULUSLARARASI BEDEN EĞİTİMİ SPOR VE TEKNOLOJİLERİ DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TECHNOLOGIES

Bu Sayının Hakemleri/Referees to the Current Issue

Dr. Eylem Akgül YALÇIN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, BOLU

Dr. Tarkan HAVADAR

Kafkas Üniversitesi, KARS

Dr. Tuğba MUTLU BOZKURT

Bitlis Eren Üniversitesi, BİTLİS

Dr. Umut Davut BAŞOĞLU

Nişantaşı Üniversitesi, İSTANBUL

Dr. Yılmaz UÇAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, BOLU



ULUSLARARASI BEDEN EĞİTİMİ SPOR VE TEKNOLOJİLERİ DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TECHNOLOGIES

İÇİNDEKİLER/CONTENTS

Sayfa/Page	Başlık/Title
1-17	Beden Eğitimi ve Sporda Sınıf Kuralları / <i>Classroom Rules in Physical Education and Sports</i> Zeki Ufuk UYSAL & Deniz BALÇIK
18-29	Fitness Salonu İç Mekânlarında Dijital Teknolojilerin Kullanımı ve Etkileri / <i>The Use and Effects of Digital Technologies in Fitness Center Interiors</i> Zeynep Yeter ALTAN & İldem AYTAR SEVER

CLASSROOM RULES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Zeki Ufuk UYSAL¹ ✉ Deniz BALÇIK²

¹Merkez Yatılı Bölge Ortaokulu Çorum, Turkey.

²Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Samsun, Turkey.



0009-0001-7443-1562



0000-0002-8319-7712

Abstract: This is a review examining the importance of classroom management skills for teachers, focusing particularly on classroom management processes in physical education and sports classes. Aim of this study is to determine specific classroom management principles, rules, and routines for physical education and sports classes and to create content that can help teachers manage these processes more effectively. Classroom management skills are essential for physical education and sports teachers to create an effective learning environment and play a crucial role in enhancing the efficiency of the educational process. Physical education and sports classes differ significantly from traditional classroom environments. Specific classroom management rules and routines must be developed to be specifically tailored for these classes. Clearly defined classroom rules and routines help maintain order, minimize disruptions, and increase student engagement in learning activities. This review is conducted by using the document analysis method. The review focused on the previous studies about "teacher competencies", "classroom management", and "management strategies used in physical education and sports classes". The importance of classroom management in physical education and sports classes was emphasized, and suggestions were provided for developing managerial skills in this field. It is emphasized that well-structured classroom rules and consistent routines will positively affect student behavior and the overall classroom environment. As a result, it is essential to identify the challenges that the physical education and sports teachers face in classroom management and to develop management strategies that align with the nature of these classes. By establishing clear classroom rules and routines specific to physical education and sports classes, better discipline, increased instructional time and desired learning outcomes can be achieved. Determining specific classroom management principles, rules and routines for physical education and sports classes will help physical education and sports teachers manage these processes more effectively. It is very important in terms of providing field-specific skills to students in a way that is appropriate for their development.

Keywords: Classroom Management, Classroom Rules and Routines, Physical Education and Sports.

Citation: Uysal, Z. U., & Balçık, D. (2025). Classroom Rules in Physical Education and Sports. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies*, 6(1), 1-17.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA SINIF KURALLARI

Özet: Bu çalışma, öğretmenler arasında sınıf yönetimi becerilerinin önemini inceleyen, özellikle beden eğitimi ve spor derslerindeki sınıf yönetimi süreçlerine odaklanan bir derleme çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor dersleri için belirli sınıf yönetimi ilkelerini, kurallarını, rutinlerini belirlemek ve öğretmenlerin bu süreçleri daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilecek içerik oluşturmaktır. Sınıf yönetimi becerileri, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin etkili bir öğrenme ortamı yaratmaları ile eğitim sürecinin verimliliğini artırmada önemli bir rol oynamaları için olmazsa olmazdır. Beden eğitimi ve spor dersleri geleneksel sınıf ortamlarından önemli ölçüde farklıdır, bu derslere özel olarak uyarlanmış belirli sınıf yönetimi kuralları ve rutinleri geliştirilmelidir. Açıkça tanımlanmış sınıf kuralları ve rutinleri düzeni korumaya, kesintileri en aza indirmeye ve öğrencilerin öğrenme etkinliklerine katılımını artırmaya yardımcı olur. Bu çalışma doküman analizi yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Bu bağlamda, öğretmen yeterlilikleri, sınıf yönetimi ile beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan yönetim stratejileri üzerine daha önce yapılmış araştırmalar incelenerek mevcut literatür ışığında değerlendirmeler yapılmıştır. Beden eğitimi ve spor derslerinde sınıf yönetiminin önemi vurgulanmış ve bu alanda yönetim becerilerinin geliştirilmesi için önerilerde bulunulmuştur. İyi yapılandırılmış sınıf kurallarının, tutarlı rutinlerin öğrenci davranışlarını ve genel sınıf ortamını olumlu yönde etkileyeceği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sınıf yönetiminde karşılaştıkları zorlukları belirlemek ve bu derslerin doğasıyla uyumlu yönetim stratejileri geliştirmek esastır. Beden eğitimi ve spor derslerine özgü net sınıf kuralları ve rutinleri oluşturmak daha iyi disiplin, artan öğretim süresi ve istenen öğrenme çıktılarına ulaşmaya katkıda bulunabilir. Beden eğitimi ve spor dersleri için belirli sınıf yönetimi ilkeleri, kuralları ve rutinleri belirlemek, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu süreçleri daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Alana özgü becerilerin öğrencilerin gelişimlerine uygun bir şekilde kazandırılması açısından oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Sınıf Yönetimi, Sınıf Kuralları ve Rutinleri, Beden Eğitimi ve Spor.

Örgün ve yaygın eğitimde öğrenme-öğretme durumlarından öğretmenler sorumludur. Öğretme-öğrenme durumları öğretmenlik mesleğinin en önemli unsurlarından birisidir ve öğretmenlerin mesleki yeterliklerinin de kilit taşı oluşturmaktadır. Bir meslek insanı olarak öğretmenin birden fazla sorumluluk alanı olduğu bilinmektedir. Bu sorumluluklar çeşitli araştırmalarda ele alınmış incelenmiş ve bu sorumluluklara yer verilmiştir (Arslan vd., 2025; Bolat & Ataşoğlu, 2022; Ercoşkun & Erişmiş, 2025; Karataş, 2020; Kavan & Özdaş, 2022; Ökmen & Karadaş, 2025; Sünbül, 1996). Eğitim alanındaki çalışmalara bakıldığında araştırmacı ve uzmanların ortak olarak dile getirdikleri temel kabul edilebilecek (bunlar aynı zamanda birer öğretmen

yeterliğidir) sorumluluklardan bazıları kendi branşında ders anlatmak, sınıfını ve öğrencilerini yönetmek, öğrencilerinin gelişim süreçlerini takip etmek ve değerlendirmek, öğretimi planlayabilme gibi sorumlulukları ve yetkin olmaları gereken alanlar bulunmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı daha önce özel alan öğretmen yeterlikleri üzerinde çalışmalar yaparak standartlar oluşturmaya çalışırken 2017 yılında özel alan yeterlilikleri yerine “Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterliklerini yayınlamıştır (MEB, 2017) ve öğretmen yeterlik alanlarını “Mesleki Bilgi”, “Mesleki Beceri” ve “Tutum ve Değerler” olmak üzere üç temel yeterlik alanı şeklinde güncellemiştir.

“Mesleki Bilgi”, “Mesleki Beceri” ve “Tutum ve Değerler” (MEB, 2017) yeterlik alanları ve göstergeleri

detaylı bir şekilde incelendiğinde yönetim ve yönetme ile ilgili yeterlik göstergelerinin olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları: Örneğin mesleki beceri yeterlik alanında yer alan “Eğitim ve Öğretimi Planlama”, “Öğrenme Ortamları Oluşturma”, “Öğrenme ve Öğretme Sürecini Yönetme” ve “Ölçme ve Değerlendirme” yeterlikleri yönetim ve yönetim becerilerini kapsamaktadır. Eğitim sistemi içerisinde yönetimin özelleştirilmiş hali olan “Sınıf Yönetimi”de öğretmenlik lisans öğretim programlarında yer alan zorunlu derslerden birisidir (YÖK, 2018).

Sınıf kuralları, sınıf yönetimi alanında çeşitli biçimlerde ele alınmaktadır. Erden (2018) ve Arslan (2011) müstakil bir başlık olarak ele alırken, Sarıtaş (2003) sınıf yönetimi ve disiplinle ilgili kurallar geliştirme başlığı altında, Erdoğan (2008) sınıfın takım haline getirilmesi ve sınıf kuralları başlığı altında yer vermiştir. Sınıf yönetimi becerileri, etkili eğitim ve öğretim ortamları yaratmada, öğretmenlerin sahip olması gereken önemli unsurlardan birisi olarak kabul edilmektedir (Akar, 2007; Akar vd., 2010; Arslan, 2011; Charles, 2013; Lewis, 1999; Wang vd., 1993).

Stallion ve Zimpher (1991) çalışmalarında sınıf yönetimi konusunda uygulama öğretmenlerinin sınıf yönetimi ilkelerine ilişkin bilgilerin aktarılmasında hayati bir bileşen olduğunu ve uygulama öğretmenlerinin öğretmen adaylarının sınıf yönetimi performanslarını geliştirmeleri yönünde araştırmalar yapılması gerektiğini ortaya koymuşlardır.

Öğretim değişkenleri öğrenme üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sınıf yönetimi üzerine yapılan araştırmalar, çeşitli öğretim teknikleri ile öğretmen davranışlarının sınıfları kontrol etme ve başarıyı arttırmadaki etkinliğini göstermiştir (Doyle akt: Wang vd., 1993).

Öğrenci başarısını etkileyen önemli faktörlerin başında sınıf yönetimi gelmektedir. Sınıf yönetiminin başarılı olduğu bir ortamda derse ayrılan zaman ve öğrencilerin derse katılımları artmaktadır. Öğrenci merkezli sınıf yönetiminin önemi her geçen gün artmaktadır. Günümüzde verimli bir eğitim-öğretim ortamının oluşması ve ders etkinliklerine ayrılan zamanın artması için sınıf kuralları çok önemli olup

bu kuralların öğrencilerin katılımı ile belirlenmesi durumunda eğitim öğretim kalitesi artırılabilir. Kuralların belli olmadığı, karmaşık öğrenme ortamlarında öğrencilerin öğrenme süreleri uzamaktadır.

Öğretmenlerin dersi işlemeye odaklı, dersin akışını bozmayacak müdahaleci yöntemlerle derslerini planlama ve uygulama çabalarına rağmen davranış problemleri ortaya çıkabilir. Sınıf ortamlarında en çok ortaya çıkan sorunlu davranışların gürültülü ortam, söz almadan konuşmak, arkadaşlarını şikayet etmek, dikkatsizlik ve verilen sınıf içi ödevini yapmamak olduğu saptanmıştır (Atıcı, 2001; Çiftci, 2008). Bu sorunlar kalabalık sınıf ortamları, erken yaşta okula başlama, öğrencinin sınıfını benimsememesi gibi sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Bu ve buna benzer konularla başa çıkabilmelerini sağlayacak öğretim programlarında bir ders bulunmaktadır. Genel olarak öğretmen adayları lisans eğitimleri sürecinde sınıf yönetimi dersi almaktadırlar. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin de aldıkları eğitim ve kazandıkları beceriler yoluyla bu sorunlarla baş edebilmeleri ve süreci uygun şekillerde yönetmeleri beklenmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren programlarda da sınıf yönetimi dersi bir dönem zorunlu olarak okutulmaktadır. Cidal (2023) çalışmasında beden eğitimi ve spor derslerinin klasik sınıf ortamından çok farklı özellikleri taşıması nedeniyle sınıf yönetiminin kritik bir öneme sahip olduğunu belirtmektedir.

Öğretmenlerin sorumlulukları arasında ders anlatımı, sınıf yönetimi ve öğrenci gelişiminin değerlendirilmesi gibi sorumlulukları yanında sınıf yönetimi de bulunmaktadır. Sınıf yönetimi becerisi, etkili eğitim ve öğretim ortamları yaratmak için, öğretmenlerin sahip olması gereken en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilebilir. Sınıf yönetim becerisi düşük olan öğretmenlerin sınıflarında dersin akışının bozulması, derse konsantre olamama, akran zorbalığı gibi şikayetler gözlenebilir. Bu şikayetlerin olduğu sınıf ortamlarında etkili ve verimli eğitim-öğretim gerçekleştirmek oldukça zorlaşabilir.

Beden eğitimi ve spor dersine özel sınıf kuralları klasik sınıf kurallarının yanında özel birtakım kuralları da

gerekli kılmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin derslerinin yönetimi sürecinde bu dersin farklılıklarını da içine alan sınıf kuralları oluşturma sürecini ve ilkelerini oluşturmak bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırma, bilimsel bir derleme makalesi olup, doküman analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Doküman analizi, belirli bir konuya ilişkin mevcut yazılı materyallerin incelenmesini ve yorumlanmasını sağlayan nitel bir araştırma yöntemidir (Bowen, 2009). Bu yöntem, eğitim bilimleri alanında sıkça kullanılan ve mevcut literatürün kapsamlı bir şekilde analiz edilmesine olanak tanıyan bir tekniktir (Sharan & Tisdell, 2016).

Çalışmada, sınıf yönetimi, sınıf kuralları ve rutinleri ile beden eğitimi ve spor konularında daha önce yapılmış akademik çalışmalar, kitaplar, tezler, yönetmelikler ve politika belgeleri incelenmiştir. Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB, 2017) öğretmen yeterlikleri ile ilgili yayınları ve Yükseköğretim Kurulu'nun (YÖK, 2018) öğretmen yetiştirme programlarına yönelik dokümanları temel alınarak sınıf yönetimi bağlamında beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanabilecek sınıf kurallarının oluşturulması süreci analiz edilmiş ve örnek sınıf kuralları oluşturulmuştur.

Doküman analizi sürecinde, ilgili literatürün seçilmesi, verilerin kodlanması, sınıflandırılması ve tematik analiz yöntemleriyle yorumlanması aşamaları izlenmiştir (Creswell, 2015). Araştırma kapsamında incelenen belgeler, sınıf yönetimi stratejileri, sınıf kurallarının belirlenmesi ve uygulanması, öğretmenlerin rolü ve beden eğitimi derslerinde sınıf içi disiplin sağlama yöntemleri gibi temalar çerçevesinde kategorize edilmiştir.

Bu çalışmanın yöntemi, beden eğitimi ve spor derslerinde etkili sınıf yönetimi sağlamak amacıyla mevcut bilgileri sentezlemeyi hedeflemektedir. Doküman analizinden elde edilen bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerilerini geliştirmelerine yönelik öneriler sunmak açısından önemli bir temel oluşturacaktır.

SINIF YÖNETİMİ

Okul, genel olarak davranış değiştirme işleminin gerçekleştiği, bilişsel, duyuşsal ve devinimsel olarak farklı bilgi ve beceriye sahip öğrencilerden oluşmaktadır (Celep, 2009). Sınıf, ortak özelliklerinden dolayı bir araya getirilen öğrenci gruplarına, önceden belirlenmiş ortak davranışların kazandırılması için öğretimin yapıldığı dersliktir (Çalık, 2006; Şahin Sığırtmaç, 2015). Etkili sınıf yönetimi olmayan ortamlarda öğrenme ya hiç olamaz ya da yeterli olamaz buna ek olarak öğrenme-öğretme süreçlerine ayrılan zamanın da yeterli olamayacağı düşünülmektedir. Sınıf yönetiminin temel amacı olumlu, istendik yönde öğrenme çevresi oluşturarak, öğrencilerin daha önceden belirlenen öğretim hedeflerine ulaşmalarını sağlamaktır. Bu amaca ulaşmak için öğretmen zamanı etkili şekilde kullanılmalı, sınıf yaşamını düzenli bir şekilde yönetebilmeli, öğrencilerin kendi kendilerini yönetmeleri sağlanmalıdır. Etkili sınıf yönetimi ile öğrencinin, bireysel, sosyal, kültürel ve demokratik yönden gelişimine önemli katkılar sağlanır (Güneş, 2007; Şahin Sığırtmaç, 2015). Bu katkılar öğrencinin gelecekteki yaşantısına da yansır ve kendini daha iyi ifade edebilen sosyal yönden gelişmiş, demokratik kültür seviyesine ulaşmış bireyler olarak toplumun içinde rollerini almalarını sağlar. Bu nedenle sınıf yönetimi etkinlikleri çok önemli olup hayatın her aşamasında bireylere katkı sağlamaktadır. Çünkü öğrencilerin günlük yaşamlarının büyük bir bölümü, sınıflarda geçmektedir. Öğrenciler, sınıfta birlikte yaşamakta, birlikte eğlenmekte ve birlikte öğrenmektedir (Akdağ, 2018; Güneş, 2007). Öğrenci, sınıfta arkadaşlarıyla etkileşim ve iletişim kurarak zaman geçirmektedir. Öğrencilerin düşünme becerileri ve değerleri gelişmektedir. İyi yönetilen sınıflarda öğrenciler içten güdülenmektedir. Sözü edilen sınıf ortamında yetişen öğrencilerin gerçek hayatta da sorun yaşamayacakları söylenebilir.

Sınıf Yönetiminin Önemi

Öğrenciler okula istenmeyen davranışları sergilemek için gelmezler fakat başka faktörlerin etkisi ile böyle durumda kendilerini bulabilir. Öğrenciler sınıfta kontrolsüz olup başkalarının haklarını veya aşırı

kontrollü olup kendi haklarının engellemesi gibi istenmeyen davranışlarla karşı karşıya kalabilir.

Sınıfı yönetme, profesyonelce yapılması gereken bir iş olarak görülmelidir. Her öğretmen kendi bilgi birikimine göre sınıfını yönetebilir. Öğretmenlerin sınıf yönetim biçimleri öğrencileri cesaretlendirecek, derse karşı olumlu tutum geliştirmesini sağlayacak şekilde ve demokratik olmalıdır. Her öğretmen öğrencilerin ve ders konularının özelliklerine göre nasıl yöneteceğine karar vermelidir. Öğretmen sınıfta öğrencilerin yaptıklarını gözden geçiren, yapıcı, dönüt veren bir kişi ise öğrenci başarısı da buna paralel olarak yükselebilir. Sınıflar, öğretmen ve öğrencinin ortak bir amaç için bir araya geldiği yaşantı alanlarıdır. Bu yüzden öğretmen ve öğrencinin ortak yaşantıyı kolaylaştıracak davranışlar sergilemesi gereklidir. Bu da ancak iyi bir sınıf yönetimi ile gerçekleştirilebilir. Bu bakımdan sınıf yönetimi ve sınıf kuralları beden eğitimi ve spor dersleri için oldukça önemlidir.

Sınıf Yönetim Yaklaşımları

Sınıf yönetim yaklaşımları genel olarak 5 başlıkta incelenebilir. Öğretmenlerin bu yaklaşımları bilmesi ve öğrenciler ile iletişimde ve sınıflarını yönetmede kullanması gerekir.

Geleneksel Yaklaşım

Öğretmenin önceden tek başına belirlediği kurallardır. Öğrencilerden sorgulamadan uymaları beklenir. Öğretmen sınıf kurallarını koyar ve öğrencilerden bu kurallara mutlak uyması beklenir. Bu yaklaşımda önemli olan öğretmenin isteklerini öğrencilerin nasıl yerine getireceğidir. Ezber odaklı olan bu yaklaşımda öğretmen bilgiyi verir ve öğrenciden sadece öğretmenin verdiklerini sorgulamadan kabul etmesi beklenir. Öğretmen odaklı bir yaklaşımdır (Başar, 2005; Sarıtaş, 2003; Şentürk, 2006; Ünal & Ada, 2003; Yegin, 2007; Yıldırım, 2012).

Tepkisel Yaklaşım

Düzen, ödül ve ceza türü etkinliklerle sağlanır. İstenmeyen davranışların değiştirilmesi amaçlanır. Sınıfta istenmeyen bir durum görüldüğünde hemen tepki verilir. Gruptan çok bireye yönelik tepkileri

içeren bu yaklaşımın sınıfta çok sık kullanılması öğretmenin sınıf yönetimi konusunda yetersizliğinden kaynaklandığı düşünülür (Başar, 2005; Sarıtaş, 2003; Şentürk, 2006; Ünal & Ada, 2003; Yegin, 2007; Yıldırım, 2012).

Önlemsel Yaklaşım

Öğrencinin sınıfta çıkabilecek olumsuz bir duruma önceden önlem alması üzerine kurulmuş bir yaklaşımdır. Sınıfta öğretimi aksatacak olaylara karşı önceden önlem almayı gerektirmektedir. Gruba yönelik olan bu yaklaşımda öğretmenin aşırı önlem alması öğrencinin sıkılmasına ve eğitim ortamından uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Sürekli önlem alarak yapılan bu yaklaşımda öğretiminin sıkıcılığı artmaktadır (Başar, 2005; Ök vd., 2000; Sarıtaş, 2003; Şentürk, 2006; Ünal & Ada, 2003; Yegin, 2007; Yıldırım, 2012).

Gelişimsel Yaklaşım

Öğrencinin fiziksel duygusal gelişim düzeyleri dikkate alınarak yapılmalıdır. Bu yaklaşıma göre bütün etkinliklerin yürütülmesinde ve kuralların konulmasında öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun düzenlemeler yapılmalıdır (Başar, 2005; Sarıtaş, 2003; Şentürk, 2006; Ünal & Ada, 2003; Yegin, 2007; Yıldırım, 2012).

Bütünsel Yaklaşım

Bir diğer adı sistem yaklaşımıdır ve sınıf yönetimini bütünsel olarak ele almaktadır. Sınıf yönetiminde durumuna göre bütün model ve yaklaşımları kullanır. Önlemsel yaklaşıma önem verilmesi ile birlikte bireye ve gruba önem verilir. İstendik davranışın ortaya çıkması için uygun eğitim öğretim ortamı hazırlanır. Bu yaklaşımda ayrıca sınıf çevresinin sınıf içine etkisi göz önünde bulundurulur (Başar, 2005; Sarıtaş, 2003; Şentürk, 2006; Ünal & Ada, 2003; Yıldırım, 2012).

Sınıf yönetimini ve sınıf yönetim yaklaşımlarını etkili olarak kullanan öğretmen, öğrencileri de yeterli düzeyde güdüleyip derse karşı olumlu tutum geliştirmelerini sağladığı takdirde eğitim öğretim amaçlarına ve Milli Eğitimin temel hedeflerine ulaşmasını sağlayacaktır. Öğrencilerin tüm bu hedeflere ulaşmasında öğretmenin yapması gereken

en önemli görevlerinden biri de sınıf kurallarıdır. Sınıf kuralları sene başında öğrenciler ile ortaklaşa belirlenmiş ve öğrencilere benimsetilmiş olan sınıflarda öğrencilerden istendik yönde davranış geliştirmesi beklenebilir.

SINIF KURALLARI

Sınıf toplu bir yaşam alanı olduğundan sınıfta yapılan bütün etkinliklerin belirli kurallar içinde yapılması gerekir. Öğrencinin belirlenen kurallara uyması için uygun ortamların sağlanması gerekir. Kurallar öğrenciler için mantıklı olmalı ve onları derslere katılım konusunda güdülemelidir. Öğrencinin kurallara uyması için okul ve sınıfın iyi bir yaşam alanı olması gerekir. Öğrenci sınıfı veya ders alanını belirli saatlerde zorunlu olarak vakit geçirdiği bir yer olarak değil kendisini hayata hazırlayan bir ortam olarak görmelidir.

Dulay'ın (2017) çalışmasında sınıf kuralları ve rutinleri iki temel başlıkta ele alınmaktadır. Bunlar; a) vicdani yükümlülük kazandırma ve b) planlı olma alışkanlığı kazandırmadır. Hatta öğretmenlerin çok ayırt edici özellikleri arasında onlara sihirbaz denilebilecek kadar sıfat yüklenmesinin altında yatan sebepler arasında sınıfın fiziksel düzeni ve ders materyallerinin eksiksiz getirilmesi olduğuna dikkat çekmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersleri de bu bağlamda ele alındığında fiziksel ortamın, araç gereç kullanımının öne çıktığı ve öğrencilerin fiziksel olarak hareketli oldukları, performans gösterdikleri bir ders olması bakımından sınıf kuralları ve rutinlerin oluşturulması eğitim-öğretim sürecindeki öğrencilerin genel amaçlara ulaşmalarını sağlamada beden eğitimi ve spor dersinin katkısını en üst düzeye çıkarmak mümkün olabilir.

Sınıf kuralları ve rutinleri oluşturma kaynaştırma öğrencilerinin geçiş süreçlerini yönetmede de oldukça önemli bir yere sahip olabilir. Erbaş ve Ergenekon (2020) çalışmalarında sınıf geçişlerinin planlanması yoluyla akademik etkinliklere ayrılan zamanı artırarak öğretmenlere olumlu katkılar sağlayabileceğini ortaya koymuştur.

Okul, salt amacı öğretme olan bir kurum değil, aynı zamanda ortak bir yaşamın paylaşıldığı özel sosyal bir ortamdır. Bu ortamda öğrencilerin, öğretmenlerin, yöneticilerin ve diğer personelin davranışlarını yönlendiren belirli kurallar söz konusudur (Teymuroğlu, 2011). Okuldaki tüm üyelerin bu kurallara uyması beklenmektedir. Aksi halde okul işlevini yerine getiremez. Sınıfta karışıklığa ve düzensizliğe neden olan olaylar, öğrencilerin öğrenme zamanını da sınırlandırır. Bu olumsuz sonuçlarla karşılaşmamanın, düzenli ve güvenli bir yapının oluşturulmasının ön koşulu bir dizi kural koymak ve bunları titizlikle uygulamaktır.

Sınıf içi etkileşiminin, öğrenme ve öğretme sürecinin amacına yönelebilmesi için belli kurallara dayanması gerekmektedir. Öğrencinin disiplin bağlamında yapması ve yapmaması istenen davranışları kısaca kural adı verilen normlara dayandırılır. Kurallar önceden saptanmış kullanmaya hazır davranış kalıplarıdır (Durğun, 2010; Ünal & Ada, 2003).

Sınıf kuralları öğrenciye doğru davranış yollarını göstererek sınıfta olumsuz öğrenci davranışlarının meydana gelmesini önlemektedir (Şahin, 2002). Öğrencilere hangi durumlarda nasıl davranacağını gösterdiği için gereksiz zaman kaybını engeller. Kurallar, sağladığı yararlar karşın, aşırıya kaçıldığında olumsuz sonuçlar da doğurabilir. Tek düzelik, can sıkıntısı, kayıtsızlık ve haksızlıklar yaratıp, gerekli durumlarda gösterilmesi gereken esnekliği önler, moral ve güdüyü azaltarak okul ya da sınıfın havasını bozabilir. Katı kuralcılık, amaçlarla araçların yer değiştirmesine neden olur. Kurallar araç olmaktan çıkar, kurala uymak amaç olur (Günay, 2005; Ök vd., 2000).

Sınıf Kurallarının Belirlenmesi

Sınıflar ortak bir yaşam alanıdır. Sınıf paydaşları sürekli etkileşim halindedir. Sürekli olan bu etkileşim dersin amaçlarını engellememelidir. Sınıf kuralları okul kuralları ile uyumlu olmalıdır (Celep, 2004; Kapucuoğlu Tolunay, 2008). Okul kuralları öğrencilere nasıl davranması gerektiğini gösterir. Genel olarak okul içinde öğrenciden beklenen davranışlara okul kuralları denir. Okul kuralları ile sınıf kuralları birbiri ile çelişkili olmamalıdır.

- Kurallar *öğrencilerle birlikte* belirlenmelidir. Kurallar katı ve değişmez olmamalı öğrencinin ihtiyaçları doğrultusunda esnetilebilmelidir.
- İstenen davranışlar *olumlu ifadelerle* kural cümlesi haline getirilmeli, emir niteliğinde olmamalıdır. Öğrencinin olumu davranışları pekiştirilmeli ve yapılması gereken davranışlar gösterilmelidir.
- Kurallar *önemli davranışları* kapsamalıdır. Öğrencinin yapamayacağı veya sosyal hayatta işine yaramayacağı kurallar konulmamalıdır. Temel davranışlar üzerinde yoğunlaşılmalıdır.
- Kural *sayısı az* olmalıdır.
- Kural ifadeleri *kısa ve açık* olmalıdır. Çok fazla kural koyup öğrenciden yapamayacağı davranışları beklemek öğrenciyi daha karmaşık bir yapının içine sokacaktır. Kurallar kısa, anlaşılır ve net olmalıdır.
- Kurallar *gözlenebilir davranışları* belirtmelidir. Öğrenciler ucu açık kendisinden ne istenildiği belli olmayan kurallara karşı olumsuz tutum geliştirebilir bu yüzden kurallar kolay anlaşılabilir ve izlenebilir olmalıdır.
- Kuralların *mantığı* öğrencilere açıklanmalıdır. Kuralın mantığı, öğrenciye ne gibi faydaları olacağı, sosyal hayatta kendisine kazandıracakları öğrencilere anlatılırsa öğrencilerin kuralları benimsemesi daha kolay olacaktır.
- Okul ve sınıf kuralları *ilk günlerde* belirlenmelidir. Okul karmaşık bir sistemdir ve içinde birçok değişken barındırır. Karmaşık okul sistemi içinde okulun özellikle ilk günlerinde okul ve sınıf kuralları belirlenmeli ve öğretmen ve öğrencilere duyurulmalıdır.
- *Uyulmayacağı* baştan *bilinen* kurallar hiç konulmamalıdır. Kuralları koymaktan daha önemli olan kuralları uygulamaktır. Uygulanmayan veya uygulanması zor olan kurallar hiç konulmamalıdır. Uygulanması zor olan kurallar öğretmen ve öğrencinin okula karşı olumsuz tutum geliştirmesine neden olur.
- Kurallara *uyma ve uymama davranışlarının sonucu* belirlenmelidir. Kurallara öğrenciler uyduğunda ve uymadığında karşılaşacağı yaptırımları önceden bilmelidir. Kurallara uyan öğrenciler motive edilmelidir ve desteklenmelidir (Kapucuoğlu Tolunay, 2008).

Öğrencilerin kurallara uyma düzeyini arttırmak için tutarlı davranmak, model olmak, sık sık kuralları hatırlatmak, yaptırım uygulamak ve okul yönetimi ile ailenin desteğini almak gerekir.

Sınıf Kurallarının Uygulanması İzlenmesi ve Geliştirilmesi

Sınıf kurallarının belirlenmesi kadar kuralların benimsenmesi ve izlenmesi de önemlidir. Kurallar belirlendikten sonra kurallar takip edilip doğru davranışlar pekiştirilmez ise kurallar işlevsiz duruma gelmektedir. Öğrencilerin kurallara uyumunu arttırmak için olumlu davranışların pekiştirilmesi kadar olumsuz davranışların izlenmesi ve gerekli uyarıların yapıp tedbirlerin alınması gerekmektedir. Kurallara uymayan öğrenciler görmezden gelinip göz ardı edilirse kurallara uyan öğrenciler için olumsuz örnek olacağından kurallara uymayan öğrenci sayısını artırmaktadır.

Sınıf kuralları geliştirilirken sürece öğrenciler aktif olarak katılmalı ve fikirleri dikkate alınmalıdır. Öğretmenin en önemli görevlerinden biri de öğrencilere sınıf kurallarını ve işleyişini öğrencilere öğretmektir. Kurallar öğrencilere açıklanıp gösterilirse ve dönüt verilirse öğrencilerde sınıf kurallarına karşı olumlu tutum geliştirmektedir.

Kuralların sınıfta herkesin görebileceği ve ulaşabileceği bir yere asılması gerekmektedir. Öğretmen okulun ilk günlerinde bu kuralları belirleyip ve bu kuralların gerekçelerini öğrenciler ile paylaşırsa sene içinde yapacağı eğitim öğretim faaliyetlerinde hedeflerine ulaşması daha kolay olabilir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSLERİNDE SINIF YÖNETİMİ

Eğitim-öğretim sürecinde önceden belirlenen hedeflere ve istendik öğrenci davranışlarına ulaşabilmenin şartlarından biri de sınıfın belirlenen amaçlar doğrultusunda yönetilmesidir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni sınıfı yönetirken klasik sınıf ortamında işlenen diğer derslerden farklı olarak, tek düze davranışlardan uzak durmalı ve sınıfın kontrolünü sağlamak için sıkı disiplin uygulamalarından da uzak durmalıdır. Aşırı disiplinli

ve kontrollü işlenen beden eğitimi ve spor derslerinde öğrenciler dersten uzaklaşır ve sınıf içinde çatışma ortamı oluşur. Sınıf içinde oluşan bu çatışma ortamı dersin işlenmesini ve öğrencilerin derse karşı tutumlarını olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple beden eğitimi ve spor öğretmeni dersini işlerken diğer yeterlikler yanında sınıf yönetimi konusunda da gerekli bilgi ve beceriler ile donanımlı olması gerekmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersi işlenirken yapılan aktivitelerde öğrencilerin güvenliğinin sağlanması beden eğitimi ve spor öğretmenin önemli görevlerinden birisidir. Beden eğitimi ve spor dersleri klasik sınıf ortamlarında yapılmadığı için (düşme, çarpma, çarpışma vb.) yaralanma riski olabilmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni sınıfta ders akışının bozulmaması ve disiplin sorunlarının ortaya çıkmaması için olası çarpışma, düşme ve yaralanma gibi riskler ile ilgili önlemler almalıdır, riskleri azaltmış olmak ve güvenli ders ortamı için yapılmış olan hazırlıklar beden eğitimi ve spor öğretmenini yasal anlamda da korumasına yardımcı olacaktır. Beden eğitimi ve spor öğretmenin önemli sorumluluklarından birisi de güvenli bir ders ortamı sağlamak olmalıdır.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Disiplin

Temiz ve Sivrikaya (2021) hem ulusal hem de uluslararası örneklerle değerlendirdikleri çalışmada disiplin sorunlarının önemli ölçüde yer aldığı ve sorun olarak değerlendirildiği görülmektedir. Disiplin sorunlarının önlenmesi ve öğretmenlerin bu durumla başa çıkabilmeleri için sınıf kurallarının oluşturulması sorun olarak görülen disiplin konusunda öğretmenlere önemli ölçüde yardımcı olabilir.

Beden eğitimi ve spor derslerindeki kuralların beden eğitimi ve spor dersinin farklılıkları dikkate alınarak uygun bir şekilde oluşturulması gerekmektedir. Sınıfta uygulanabilir bir sistem oluşturulabilmesi ve etkili bir uygulama gerçekleştirilebilmesi için son derece önemli olan sınıf kuralları ve beklentiler, beden eğitimi ve spor öğretmeni tarafından özellikle okulun başladığı ilk günlerde öğrencilerle oluşturulmalı ve

öğrenciler tarafından bu kuralların benimsemeleri sağlanmalıdır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bir öğrenci grubuna ders içeriğini ders süresince ideal öğrenme ortamları dışında da verebilmesi de beklenmektedir. Bu durum beden eğitimi ve spor derslerinde sınıf yönetiminin zorlaşmasına sebep olmaktadır. Okul kaynaklı ve okul dışı kaynaklı disiplin sorunlarını artıran etkenlerle birleşince beden eğitimi ve spor derslerinde sınıf yönetimi daha da sorunlu hale gelebilmektedir. Okul dışındaki sorunlardan bazıları; ilgisiz aile, zayıf ekonomik durum, şımarık çocuklardır. Okul ile ilgili olan kalabalık sınıf ortamı (yasal sınırlılıklar, öğretim programından kaynaklanan sorunlar, araç-gereç ve malzeme eksikliği) ile birleşince durum daha da sorunlu hale getirebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretim ortamının düzenlenmesinde öğrenciler ile iletişim kurabilmeleri ve katı kurallardan kaçınarak öğrencilerin de katkısı olan sınıf kurallarına bağlı sevgi ve hoşgörü ile kurulacak bağ sayesinde ideal sınıf ortamı yaratılabilir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Sınıf Yönetimi

Etkili sınıf yönetimi için gerekli olan unsulardan bazıları şunlardır; planlama ve organizasyon, kurallar ve beklentiler, sınıf içi davranış ve disiplin sorunlarının yönetimi, öğrencilerin katılımları ve onların motivasyonları ve etkili zaman yönetimidir. Etkili sınıf yönetiminde öne çıkan ve bu çalışmanın temel içeriğini oluşturan sınıf kuralları ile birlikte ele alınması gereken bir diğer önemli etken de öğretmen rolüdür. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rollerinden bazıları da şunlardır; liderlik ve rehberlik, motivasyon kaynağı olmak, problem çözücü olma ve iletişim sağlayıcı (aracılık) ve model olmaktır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okulda eğitim-öğretim ile ilgili önemli rolleri bulunmakla birlikte bunların içinde bir diğer önemli rolü ise sınıf liderliğidir. Sınıfta lider pozisyonunda bulunan beden eğitimi ve spor öğretmenin sınıf yönetim yeteneği yoksa veya yetersizse öğretim hedeflerine ulaşması beklenemeyeceği açıktır. Etkili sınıf yönetimi bütün öğretmenler için olmazsa olmaz yeterliklerden

birisidir. Öğretimin hedeflerine ulaşması için sınıfta belirli kuralların olması ve bu kuralları bütün öğrencilerin benimsemesi gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor dersi doğası gereği diğer derslerden ayrılır. Bunun sebebi öğrencilerin kılık kıyafeti, derslerin yapıldığı ortam, kullanılan malzemelerdir. Beden eğitimi ve spor dersini diğer derslerden ayıran bu özellikler dersin kurallarını da klasik sınıfta işlenen derslerin kurallarından ayırmaktadır.

Etkili sınıf yönetimi için sınıf kurallarının yanında öğrencilere rol ve sorumluluk vermek, olumlu pekiştiriciler kullanmak, teknolojiden faydalanmak, farklı öğretim yöntemleri ve teknikleri kullanarak ders işlemek şeklinde stratejiler kullanılabilir.

Etkili bir sınıf yönetimi için öncelikli olarak yapılması gerekenlerden bazıları şu şekilde sıralanabilir;

- Ders ortamının önceden hazırlanması
- Araç gereçlerin önceden dağıtılması
- Yoklama yapılması
- Isınmaya yer verilmesi
- Yapılacak aktivitelerin planlanması
- Öğrencilerin dikkatini çekme
- Güdüleme
- Sınıf yönetimi ile motivasyonun artırılması

Bunlara ek olarak dönem başında ve ilk sıraya konulacak şekilde “sınıf kuralları” oluşturularak beden eğitimi ve spor öğretmenleri etkili bir şekilde sınıflarını disiplin sorunları olmadan yönetebilirler.

Önceki bölümlerde detaylı olarak yer verilen kuramsal bilgilere ve akademik çalışmalara dayanarak beden eğitimi ve spor derslerinde sınıf kurallarının oluşturulmasına yönelik içerik oluşturarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kaliteli beden eğitimi ve spor dersleri yürütmelerine yardımcı olabilecek bakış açısı sunulmaya çalışılmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının dikkatine sunulurken alanın saygınlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE SINIF KURALLARI

Beden eğitimi ve spor öğretmeni fiziksel ortamı ders başlamadan önce kendisi hazırlayacağı gibi bunu öğrencilerle birlikte yapabilir. Bu durum öğrencilerde

derse karşı olumlu tutum oluşmasına sebep olup öğrencilerin derse karşı güdülenmesini artırabilir. Eğitimin hedeflenen amaçlar doğrultusunda gerçekleşebilmesi için sınıf düzeni sağlanmalı ve öğrencilerde derse karşı olumlu davranışlar oluşturulmalıdır. Gerekli fiziksel ortam sağlandığında ve öğrenciler yeteri kadar güdülenip derse olumlu tutum geliştirdiklerinde ders başarısı da olumlu yönde artacağı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersi klasik sınıf ortamlarında yapılmayıp performans gerektiren bir ders olduğu için açık alanda yapılması gerekiyorsa öğrencilerin ders içinde ihtiyacı çeşitli ihtiyaçları olabilir. Bunlar; öğrenciler ders içerisinde su içmek, güneşten, sıcak havadan veya soğuk havadan kaçınmak isteyebilir. Bunların yanında kendilerine zor veya yapamayacaklarını düşündükleri egzersizler için öğretmen desteği, motivasyon ve psikolojik destek gibi ihtiyaçları oluşabilir. Bu durumlar için oluşabilecek tüm olumsuz durumlar ile ilgili olarak beden eğitimi ve spor öğretmenin bir stratejisi olmalı ve bu strateji sorun değil çözüm odaklı olmalıdır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenin oluşturacağı sınıf iklimi öğrenmeyi olumlu yönde etkileyecek nitelikte olması, dersin bilişsel, duyuşsal, devinişsel hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabilir. Örneğin, Beden eğitimi ve spor dersinin yapılacağı ortam önceden düzenlenip gerekli tedbirlerin alınması istenen ders ortamını sağlayabilir.

Sınıfta meydana gelen ilişki karmaşıklığı kuralların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Neleri yapması neleri yapmaması gerektiğini önceden bilen bir öğrenci, bunların sonuçlarını da bildiğinden davranışlarını bunlara göre düzenlemektedir (Aktaş, 2010; Kızılay, 2008). Kurallar herkes içindir ve bir kişiden diğerine değişmediği için yansızlığı sağlamaktadır. Kurallar sayesinde bireysel üstünlüğe gerek kalmadan, yöneticinin yetkisinin benimsenmesi kolaylaşabilir. Yani öğrenciler yapılması istenenleri tereddütsüz kabul ederler. Ödül ve ceza kabul edilebilir bir hale gelir. Sınıfta, kurallar sayesinde öğretmenin karar gereksinimi ve öğrencinin yönlendirme arayışı azalır (Aktaş, 2010; Keskin, 2009; Kızılay, 2008; Şahin, 2002). Sınıf kuralları

sınıftakilerin ve okulun karşılıklı beklentilerinin gerçekleşmesini sağlayacak düzeni kurmalıdır. Amaçlara uygun beklentilerin, sınıfta, uzlaşma ile sınıf kurallarına dönüştürülmesi gerekmektedir (Şahin, 2002). Oluşturulan kurallar, amaçları gerçekleştirmede kolaylaştırıcı olmalı, görev dışı davranışı azaltıp görevle ilgili olanı çoğaltmalıdır (Başar, 2005) öğrenme-öğretme ortamını ve çoğunlukla da derse katılan diğer sınıfların, öğrencilerin ve çevresinin güvenliğini sağlamalı iletişim engeli oluşturabilecek durumlardan kaçınılmalıdır, ek olarak amaca uygun davranışların sergilenmesi için çalışılmalıdır.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Sınıf Kurallarının Tanım ve Önemi

Derslerde yapılan bütün etkinliklerin belirli kurallar içinde yapılması gerekmektedir. Kural ders içinde öğrencilerden beklenen davranışlardır. Sınıf açısından kural, öğrencilere sınıfta hangi davranışların kabul edilebilir, hangi davranışların kabul edilemez olduğunu açıklayan yargıdır (Arık, 2015). Beden Eğitimi ve spor dersinde sınıf kuralları, davranışlara yön veren uyulması gereken ilkeler olarak tanımlanabilir. Öğrenciler kurallara uyduğu zaman eğitim öğretimin hedeflerine ulaşılması kolaylaşır. Beden eğitimi ve spor dersi diğer derslerden farklı ortamlarda ve öğrencinin aktif olarak katıldığı bir ders olduğu için ders içinde öğrencilerin yaralanma durumları ile karşılaşmamak için sınıf kuralları önceden belirlenmeli ve öğrenciler bu kuralları içselleştirmelidir. İyi bir sınıf yönetiminin en önemli unsuru önceden hazırlanmış kurallardır. Öğrenciler kuralları önceden bilmeli ve ona göre hareket etmelidir. Kuralların olmadığı karmaşık ortamlarda öğrencinin kaygısı da artabilir. Klasik sınıf ortamında işlenen derslerde oluşturulan sınıf kuralları ile beden eğitimi ve spor dersinde oluşturulan kurallar farklı değerlendirilmelidir. Farklılıkları dikkate alacak ve standart sınıf yönetimi dışında beden eğitimi ve spor derslerine özgü sınıf yönetimi anlayışını ortaya koymak beden eğitimi ve spor öğretmenleri açısından oldukça önemlidir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Oluşturulan Sınıf Kurallarının Özellikleri

Beden eğitimi ve spor dersinde yapılacak etkinliklerin (içeriğin) bilinmesi ve daha önceden planlanması gerekir. Öğrencilerin derse gelmeden önce o gün o ders saatinde hangi aktiviteyi yapacağını bilmesi öğrencilerde derse karşı olumlu tutum gelişmesine yardımcı olabilir. Spor salonunun temizliği, ortamın havalandırılması, çevreyi temiz tutma, spor malzemelerinin ve ders araç-gereçlerinin nasıl kullanılacağı, derste başlamadan beden eğitimi ve spor öğretmeninin nasıl bekleneceği veya karşılanacağı vb. davranışların olumlu davranış olarak nasıl tanımlandığı önemlidir ve bunların tanımlanması belirlenmesi gerekmektedir. Örneğin sınıf ortamında işlenen bir derste öğrenciler kendi materyallerini kullanırlar ama beden eğitimi ve spor dersinde kullanılan malzemeler (basketbol topu, futbol topu, voleybol topu, huniler, raketler vb.) okulun ortak malzemeleri olduğundan ders bittikten sonra öğrencilerden malzemeleri yerlerine koyması beklenmektedir. Bu beklenti bir kurala dönüştürülebilir ve bütün öğrencilerin bu kuralı sahiplenmesi sağlanmalıdır. Okullarda bu tip prosedür ve kuralları olumlu yönde öğrencilere aşılabilmesi için iyi bir sınıf yönetimi bilgisine sahip olunması ve bu bilgileri uygulayabilecek kaliteli birden fazla eğitimciye dolayısı ile beden eğitimi ve spor öğretmenine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bütün olumlu davranışları öğrencilere kazandırabilmek ve verim alabilmek için bütün okul paydaşlarının belirlenen kuralları hep birlikte uygulamaya başlaması ve öğrencileri de bu davranışlara alıştırmaları gerekir. Kurallar ile oluşturulan ilgili davranışları öğrencilerin günlük yaşantılarında da sergileyebiliyor olması, beden eğitimi ve spor öğretmeninin sınıf kurallarını öğrencilerinin benimseyebilmeleri için bir yerden başlanması gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenin sınıf yönetim konusunda yeterli ve etkin olması problem olarak görülen birçok konunun ve sorunun çözülmesini sağlayabilir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Oluşturulan Sınıf Kurallarının Yararları

Beden eğitimi ve spor dersinde, eğitim öğretimin daha önceden belirlenen hedeflere ulaşabilmesi için sınıf düzenin sağlanması ve istenmeyen davranışların ortadan kaldırılmış olması gerekir. Sınıf kurallarından istenen verimin alınabilmesi için bütün paydaşların (okul yönetimi, öğretmen, öğrenci, veli) bu kurallara uymaları ve benimsemeleri beklenir. Kuralları ve kendisinden beklenen davranışları bilen öğrenci ders içinde daha dikkatli davranır. Beden eğitimi ve spor dersinde kuralların kesin ve net olması gerekir. Kurallar herkes için bağlayıcı olduğundan uygulandığında ve uygulanmadığında karşılaşılabilecek yaptırımlarda eşitlik sağlanır. Beden eğitimi ve spor dersinde kurallara uygun davranan öğrenciler spor kıyafeti ile okula gelmeyi, derse zamanında girip çıkmayı, ekip ruhunu benimsemeyi, spor malzemelerini kullanmayı ve kullandıktan sonra muhafaza etmeyi öğrenirler. Öğrencilerin eğitim öğretim hayatı boyunca en etkin olarak katıldıkları ders beden eğitimi ve spor dersidir. Öğrencilerin aktif olarak ve hareket halinde oldukları derslerde önceden belirlenen kurallara uyması kendi sağlıkları ve dersin amacına ulaşmasında etkili bir faktördür. Örneğin basketbolda göğüs pas becerisi ile ilgili kazanımın elde edilmesinde, topun tutuluş şekli, ayakların pozisyonu ve hareketi nasıl yapacağı ve topun elden nasıl ve hangi şiddette çıkarılacağı öğrenci uygulamaya geçmeden önceden öğrenci tarafından bilinirse uygulama sırasında öğrenciler birlikte çalışırken topun ağırlığı ve şiddetinden kaynaklanabilecek olumsuz durumlar en aza indirilmiş olabilir, en azından bu konuda öğrenciler daha dikkatli davranmaları gerektiği konusunda motive olabilirler. Öğrencilerin derste motivasyonunu artırıcı ve derse bağlılığını sağlamak iyi bir sınıf yönetimi bilgisine, uygulamasına sahip bir beden eğitimi ve spor öğretmeni ile gerçekleştirilebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenin ders için yapacağı hazırlık, öğrencinin anlayacağı ve öğrenciyi güdüleyici şekilde öğrenme yaşantıları içerdiği sürece öğrencinin motivasyonunun bozulmadan sürece dahil olmasını sağlayabilir. Öğrencilerine aynı zamanda yapacağı çalışmanın önceden söylenmesi ve grup çalışmalarının

fazla olması öğrencide sosyal sorumluluk bilincinin de gelişimine katkısı olacağı söylenebilir.

Beden Eğitimi ve Spor Derslerine Özgü Sınıf Kuralları Geliştirme

Kurallar belirlenirken ve daha sonraki süreçte revize edilip geliştirilirken öğrenci katılımı sağlanmalıdır. Beden eğitimi spor dersinde öğrencilerden beklenen davranışların net bir şekilde anlaşılmış olması gerekir. Başarılı beden eğitimi ve spor öğretmenleri kuralları önceden açıklamalarıyla, göstermeleriyle ve dönüt düzeltme yapımlarıyla diğer öğretmenlerden ayrılırlar. Öğrenciler, kuralları öğretmeni ile beraber belirlerse kuralları içselleştirir ve ortak bir çalışma ürünü olarak konulan bu kurallara uyma eğilimleri yüksek olur, kurallara uyan öğrencilerde eşitlik duygusu, demokrasi eğitimi ve arkadaşına saygı kültürü artar. Klasik sınıfta işlenen derslerde öğrenciler çoğu zaman pasif ve alıcı durumda olurlar, kurallar sene başında belirlenir sene sonuna kadar aynı kurallar ile devam edilebilir fakat beden eğitimi ve spor dersinde öğrenciler hareket halinde ve uygulayan pozisyonda olduklarından her dersin konusuna göre sene içinde kurallar geliştirilmesi gerekebilir. Bunun için listelenen ilkeler uygulanabilir. Bunlar;

- Kurallara olan ihtiyacın tartışılması
- Muhtemelen öğrenci fikirlerinin alınması
- Öğrencilerin kuralları doğru bir şekilde gerçekleştirilene kadar pratik yapımları
- Doğru davranışı pekiştirme'dir (Jones & Jones, 2021)

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Oluşturulan Sınıf Kurallarının Tartışılması

Kural belirleme sürecine dahil edilen öğrenciler kuralları geliştirmeye de katkıda bulunurlar. Öğretmen öğrencilere kurallara neden ihtiyaç duyulduğunu açıklamalı ve süreç içinde işlevsiz kalan kurallar kaldırılmalı ya da revize edilmelidir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni sınıf kurallarını belirlerken öğrenci katılımı sağlamalı ve ortaya atılan kuralları öğrenci katılımı sağlanarak tartışmaya açmalıdır. Bu tartışmalar sonrası ortak alınan kararlar herkesin görebileceği bir yere asılmalıdır Aktaş (2010).

çalışmasında kuralların sunulması ve tartışılmasındaki amacın öğrencilerin kuralları anlamalarına, kurallarla bağlantılı olarak kendi sorumluluklarını bilmelerine, kurallara uymayı kabul etmelerine yardımcı olmak olarak açıklamaktadır.

Sınıf kuralları belirlerken veya da revize ederken en önemli şeyin öğrenci sağlığı olduğu unutulmamalıdır. Özellikle yeni atanan öğretmenlerin sınıf yönetimi sorunları yaşadıkları bilinmektedir (Kozikoğlu & Senemoğlu, 2018), öğrenci ile iletişim kurma, öğrencilere bilgilerini aktarmada ve dikkat çekmede sorun yaşayabilmektedirler. Bu ve buna benzer sorunların şiddetini azaltmada sınıf kurallarını oluşturmak ve bunları tartışmak beden eğitimi ve spor öğretmenin başa çıkması gereken sorunların azalmasına yardımcı olabilir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Oluşturulan Sınıf Kurallarının Listelenmesi, Görünür ve Ulaşılabilir Hale Getirilmesi

Sınıf kuralları listesi bütün öğrencilerin katılımı ile belirlendikten ve tartışıldıktan sonra bir liste haline getirilmelidir. Beden eğitimi ve spor dersinde okul malzemesini izinsiz alan bir öğrenciye okulun malzemesini neden çalyorsun demek yerine kimse okul malzemelerini izinsiz almamalı ve izin alarak kullanan öğrenciler işlerini bitirdikten sonra okul malzemesini yerine koyması gerektiği söylenmelidir. Negatif ve istenmeyen davranışı vurgulayan ifadeler yerine pozitif ve olumlu davranışı vurgulayan ifadelerle kuralların oluşturulması gerekir. Öğrenciler aynı yaşta da olsa kurallar sınıftan sınıfa farklılık gösterebilir. Bu durumda bazı sınıflarda bir takım özel kurallar konulabilir.

Öğrencilerin daha fazla zaman geçirdiği sınıfta, her öğrencinin resmini ve hedeflerini bir ilan panosuna koyarak ve bu hedefleri desteklemek için seçilen genel normları bu resimlerin ortasına yerleştirilebilir (Jones & Jones, 2021) ve görünür kılınabilir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Oluşturulan Sınıf Kurallarının Özümzenmesi İçin Yapılması Gerekenler

Kuralların son listesi geliştirildiğinde, her kuralı açıklığa kavuşturmak ve öğrencilerden davranış

standardını kabul edip edemeyeceklerini belirtmek için bir tartışma ortamı yaratılabilir (Jones & Jones, 2021), öğretmenler olarak buna ortam hazırlamalıdır. Öğretmenler kural kararlarını öğrenci katılımı ile almalı ve alınan bu kararların sınıfta bulunan bütün öğrenciler için bağlayıcı olduğunu açıklamalıdır. Ök vd. (2000) çalışmalarında kurallar öğrencinin engellenmesinden çok mantıklı olması ve kabul edilebilir olduğunda öğrencinin kurallara kendi isteği ile uyabileceğini belirtmektedir. Engellenen öğrenci hırçınlaşır, dersten ve okuldan uzaklaşır. Kurallar öğrencilerin ders ve okulun hedeflerine ulaşması için konulur. Lider öğretmenler az sayıda ve öğrencilerin uyacağı kurallar koyar. Ök vd.'ne (2000) göre kuralların uygulanması konusunda öğretmen ve yöneticiler arasında davranış tutarlılığının olması gerekir. Velilerin kurallardan haberdar olması da kuralların özümzenmesinde yardımcı olabilir. Bunun için öğrencilerin davranışlarından sorumlu olan herkesin kuralları ve sonuçları anlaması, davranışları üzerinde olumlu bir etki yaratabilir ve velilerin bir öğrencinin uygunsuz davranışı hakkında iletişime geçilmesi gereken durumlarda ortaya çıkan karışıklığı ve gerginliği en aza indirebilir (Jones & Jones, 2021).

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Oluşturulan Sınıf Kurallarını Gözden Geçirme ve Yenileme Süreci

Öğrenciler uyabilecekleri, akla yatkın kurallar geliştirir ve onlara uyacakları konusunda fikir birliğine varabilirler. Bütün kurallar fikir birliği ile alınmış olsa da kurallar öğretim kademesine göre sık sık gözden geçirilmelidir. Belirli bir süre için uygulanabilir bir kural eğitim öğretim süreci içinde zaman geçtikçe işlevini yitirebilir. Bu durumlarda kurallar esnetilebilir ve değiştirebilir olmalıdır. Okulun ilk haftası kuralları belirlemeye ayrılmalıdır. Sınıf kuralları, sınıfa yeni gelen her öğrenci için yeniden gözden geçirilmelidir. Yeni gelen öğrenciler okula uyum konusunda güçlükle karşılaşabilmektedir. Bu öğrenciler için iyi bir başlangıç yapmak önemlidir. Öğrencinin sınıfa uyum sağlaması beklenen davranışların kolaylaştırılması ile sağlanabilir (Celep, 2004; Jones & Jones, 2021). Kurallar, bir öğrenci veya öğretmen bir veya daha fazla kuralın ihlalinin öğrenmeyi olumsuz etkilediğini

veya bir öğrencinin haklarını ihlal ettiğini belirttiğinde de tartışılmalıdır (Jones & Jones, 2021).

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Oluşturulan Sınıf Kurallarının Öğretilmesi Süreci

Okulun açıldığı ilk hafta sınıf kuralları belirlendikten sonra öğrencilere öğretilmesi ve benimsetilmesi gerekir. Kuralların gerekçeleri öğrencilere açıklanmalı ve öğrencilerin bu kuralları benimsemesi sağlanmalıdır. Değişik sınıf ortamlarında, kalabalık gruplarda farklı kurallar uygulanacaksa bu kurallar açıklanmalıdır. Kuralların öğrenciler ile tartışarak belirlenmesinin amacı öğrencinin kendi sorumluluğunu bilmesini sağlamaktır. Kuralların nedenleri öğrencinin kavrayabileceği şekilde açıklanmalıdır. Öğretmenler söylediklerini kendileri uygulayarak iyi bir model olmalıdır (Senemoğlu, 2005). Örneğin beden eğitimi ve spor dersi sırasında beden eğitimi spor öğretmeni genel bir düzeltme yapacağı zaman ses çıkaracak ve iletişimi engelleyecek bir ortam yaratmamak için öğrencilerini çalışma alanları dışında bir alana gelmelerini gelirken kullandıkları araç-gereç veya malzemeleri oldukları yere bırakmalarını isteyebilir. Bu davranış bir kural haline getirilebilir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Oluşturulan Sınıf Kurallarının Uygulanması

Yetkin bir öğretmen kuralları öğrencilere öğretir, öğrencilerin kuralları uygulamasını sağlar ve sık sık gözden geçirip değerlendirir. Kuralları belirlemek kadar öğretmek, öğrencilerin içselleştirmesini sağlamak ve gözlemlemekte önemlidir. Kurallara uyan öğrenciler pekiştirilirse kurallar işlevsel hale gelir. Kurallar zaman zaman ihlal edilebilir. Öğrencilerin kuralları yeterince öğrenmemesi, kuralların anlaşılmaması, öğretmenler tarafından denetlenmemesi kuralları işlevsiz hale getirir (Aksoy, 2001). Öğrencinin kurallara uyması için öğretmenin tutarlı davranması, model olması, kuralları sık sık tekrar etmesi ve hatırlatması gerekir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Uyulması Gereken Kurallar

- Ders içi disipline uygun davranmak

- Kıyafet kurallarına uygun giyinmek
- Kullandıktan sonra ders araç gereçlerini yerine koymak
- Soyunma odasını temiz tutmak
- Okul eşyalarını araç-gereçlerini korumak
- Derse vaktinde gelmek
- Ekip çalışmalarına katılmak
- Derste izin alarak ortaya çıkan bir ihtiyacı gidermek, (su içmek vb.)
- Sınıf arkadaşlarına saygılı olmak
- Öğretmenin verdiği görevleri yerine getirmek
- İzin alarak konuşmak

Beden eğitimi ve spor derslerinde ilk olarak öğrencinin spor bilgi seviyesinin artırılarak, kurallar, teknik bilgiler, sağlık, beslenme gibi öğretim programında belirtilen kazanımlara yönelik çok yönlü gelişimleri sağlanmalıdır. Böylece öğrenciler yaşam boyu kullanabileceği birtakım beceriler kazanmış olacaktır, iyi bir spor okuryazarı, özgüvenli, liderlik özelliği gelişmiş, sorumluluk sahibi takım çalışmalarındaki o ruhu yakalamış aktif ve hareketli bir yaşam sürme konusunda pozitif tutumlara sahip bireyler olacaklardır. Çiçek vd. (2002) çalışmalarında beden eğitimi ve spor derslerine katılım sonucunda elde ettikleri bilgi birikimi ve tecrübe ile yaşantılarında daha sağlıklı, bilinçli ve üretken birer birey olacaklarını ortaya koymuşlardır.

Klasik sınıf, aynı hazırbulunuşluk düzeyindeki öğrencilerin bir arada olduğu, öğretme öğrenme süreçlerinin gerçekleştiği yerdir. Ancak beden eğitimi ve spor derslerinde bunu iddia etmek güçtür. Bu düşünce daha çok bilişsel süreçlerin dominant olduğu öğrenme durumları için geçerli olabilir. Hazırbulunuşluk bakımında homojen bir dağılım gösterebilmeleri için beden eğitimi ve spor derslerinin hazırbulunuşluk açısından değerlendirilmesi, ölçülmesi gerekmektedir. Bu konuda nicel bir çalışma olmamakla birlikte bilişsel, devinişsel ve duyuşsal kazanımların değerlendirildiği üç çalışmadan söz etmek mümkündür. Bunlardan birisi devinişsel kazanımların değerlendirildiği Filiz vd.'nin (2022) yaptığı çalışma diğeri Karakütük vd.'nin (2022) yaptıkları devinişsel kazanımların ve bir diğeri de Filiz ve Karakütük'ün (2024) yaptıkları duyuşsal kazanımların değerlendirildiği çalışmalardır. Üç

çalışmada da program kazanımları bakımından kısmen eksiklikler olmasına rağmen hazırbulunuşluk bakımından bir üst kademeye hazırlamada uygun olduğu görülmektedir. Kazanımlar, program açısından olumlu sayılabilecek özelliktedir ancak bu değerlendirmenin uygulamada ne kadar geçerli olduğu henüz test edilmemiştir. Bu konuda nicel çalışmalar yapılması gerekmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerin yetiştirilmesinde ve akademik başarılarında oldukça önemlidir, bu dersin sorumlusu olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki inançları da oldukça önemlidir (Doğru vd., 2019). Mesleki inançlar, tutumlar ve davranışlar arasında da önemli etkileşim vardır (Özdamar vd., 2020).

Beden eğitimi ve spor öğretmenin birçok farklı görevi olduğu gibi en önemli görevlerinden biri de sınıf yönetimidir. Gerekli güvenlik önlemleri alınmış, kullanılacak malzemelerin önceden belirlenip hazırlandığı ders ortamları sınıf yönetimini de kolaylaştıracaktır. Diğer tüm derslerde olduğu gibi beden eğitimi ve spor dersinde de dersin amacına ulaşabilmesi için ve istenmeyen davranışlar gösteren öğrencilerin istedik davranışlar gösterebilmesi olumlu bir sınıf ortamının oluşmasına bağlıdır. Beden eğitimi ve spor derslerinde öğretmenlerin en sık karşılaştığı problemler disiplinsiz öğrenci davranışları, derse karşı isteksizlik, uygun olmayan kıyafetle derse katılma ve izin almadan konuşmak olarak sıralanabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenin öğrencileri dersin başında öğrencilerinin (öğretim yöntemleri ve tekniklerini etkili kullanarak) dikkatini çekerek, derse karşı güdüleyerek, öğrencileri derse karşı olumsuz bir tutum geliştirmeyecek şekilde disiplin ile beden eğitimi ve spor derslerine karşı olumlu tutum geliştirmelerini sağlayarak disiplin sorunlarının üstesinden gelebilir.

Sınıf yönetimi temelde sınıf içinde olumlu bir öğrenme ortamı oluşturarak, öğrencilerin kendilerini özgürce ifade edebildiği ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olacak fırsatları sağlama sürecidir. Bu tanımdan yola çıkarak öğrencilerin öğrenmelerini kolaylaştırmak için görevli olan öğretmenin sınıf yönetimi konusunda bilgili olması ve bu bilgilerini kullanarak sınıf içinde öğrencilerinin öğrenme durumlarını etkili bir şekilde yönetebilmesi beklenir. Sınıf içerisinde öğretmenin görevi; öğrencilerin istedik davranışları kazanmalarında yardımcı ve yönlendirici olurken, istenmeyen davranışlara karşı söndürücü ya da değiştirici olmaktır. Sınıf yönetimi bir süreç olup bu sürecin en önemli ögesi beden eğitimi ve spor öğretmenidir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olduğu özellikler sınıf yönetiminde başarılı olmaları ve olumlu bir sınıf iklimi oluşturmada en önemli unsurlardır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni sınıfta etkili bir eğitim öğretim gerçekleştirebilmek için sınıf kurallarından yararlanır. Sınıf kuralları önceden öğrencilerin katılımı ve istekleri göz önünde bulundurularak belirlendiğinde öğretmenin yansız olmasını sağlamakla birlikte ödül ve cezayı kişisellikten çıkarmaktadır. Sınıf kuralları öğretmen ve öğrenciler tarafından kabul edilmeli, kurallar süreç içerisinde izlenmeli, kurallara uyanlara olumlu dönütler verilmelidir. Sınıf kuralları planlanırken, sınıfta uyulması gereken kuralların neler olduğu belirtilmelidir. Sınıf kurallarından beklenen en önemli özellik öğrencinin bağımsız olarak öz disiplin kazanması ve sınıfta eğitim öğretimi barışçıl ve demokratik bir ortamda gerçekleştirmeyi sağlamaktır. Sınıf yönetiminde, beden eğitimi ve spor öğretmeni için sınıf kuralları, olumlu bir sınıf ortamı oluşturmada, etkili öğretim yapmada, sınıfta olumlu bir iklim oluşturmada etkili bir unsur olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akar, H. (2007). Development and Learning in Classroom Management. *Academic Exchange Quarterly*, 11(4), 45-50. https://www.researchgate.net/publication/262004510_Development_and_learning_in_classroom_management
- Akar, H., Erden, F. T., Tor, D., & Şahin, İ. T. (2010). Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Yaklaşımları ve Deneyimlerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(2), 792-806. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8595/106938>
- Akdağ, B. Ö. (2018). *Ortaöğretim Öğretmenlerinin Sınıf Yönetim Biçimleri ile Akademik Başarı Sorumluluk Algıları* [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Aksoy, N. (2001). Sınıf Yönetimi ve Disiplin Modellerinin Dayandığı Temel Yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 9-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10371/126927>
- Aktaş, M. (2010). *İlköğretim 1.Kademede Görev Yapan Öğretmenlerin Sınıf Kurallarının Uygulanması ve Değerlendirmesine İlişkin Görüşleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Arık, A. (2015). *Ortaokul Öğretmenlerinin Sınıf Yönetiminde Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları; Nedenleri, Sonuçları ve Çözüm Önerileri (Şehitkamil Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Zirve Üniversitesi.
- Arslan, H. (2011). Sınıf Kurallarının Oluşturulması. İçinde M. Şişman & S. Turan (Ed.), *Sınıf Yönetimi* (7. bs). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Arslan, H., Başaran, S. T., & Aydoğan, S. (2025). Development of Teachers' Compliance with Professional Ethics in Relations with Students Scales: Teacher and Student Forms. *Milli Eğitim Dergisi*, 54(245), 355-390. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1509837>
- Atıcı, M. (2001). Yüksek ve Düşük Yetkinlik Düzeyine Sahip Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Stratejileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 28(28), 483-499. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10369/126908>
- Başar, H. (2005). *Sınıf Yönetimi* (12. bs). Anı Yayıncılık.
- Bolat, E. Y., & Ataşoğlu, F. (2022). Okul Yöneticileri ve Öğretmen Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Asya Studies*, 6(19), 1-10. <https://doi.org/10.31455/asya.1029640>
- Bowen, G. A. (2009). Document Analysis as a Qualitative Research Method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Celep, C. (2004). *Sınıf Yönetimi ve Disiplini* (3. bs). Anı Yayıncılık.
- Celep, C. (2009). *Sınıf Yönetiminde Kuram ve Uygulama* (5. bs). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Charles, C. M. (2013). *Building Classroom Discipline* (11. bs). Pearson.
- Cidal, S. (2023). Beden Eğitimi ve Sporda Sınıf Yönetimi Modelleri. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 4(1), 32-46. <https://dergipark.org.tr/en/pub/best/issue/79653/1320499>
- Creswell, J. W. (2015). *Educational Research* (4. bs). Pearson.
- Çalık, T. (2006). Sınıf Yönetimi ve Özellikleri. İçinde L. Küçükahmet (Ed.), *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar* (4. bs). Nobel Yayın Dağıtım.
- Çiçek, Ş., Koçak, S., & Kirazcı, S. (2002). Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Derse Katılımındaki Önemi ve Sergilenme Sıklığı. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7(4), 3-14. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27974/304815>
- Çiftci, A. (2008). *Sınıf Disiplininin Sağlanmasında Karşılaşılan Güçlükler ve Öğretmenlere Olan Etkisi Üzerine Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Doğru, Z., Kamuk, Y. U., & Yılmaz, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Mesleğine Yönelik İnanç Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(2), 37-52.
- Dulay, S. (2017). *Öğretmenlerin Sınıf Yönetimi Uygulamalarının Değerlendirilmesi* [Doktora Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Durğun, B. (2010). *Sınıfında Kaynaştırma Öğrencisi Bulunan Sınıf Öğretmenlerinin, Sınıf Yönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Sancaktepe İlçesi Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Erbaş, E., & Ergenekon, Y. (2020). İlköğretim Kaynaştırma Uygulamalarında Sınıf İçi Geçişleri Kolaylaştıran Stratejiler. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10(1), <https://doi.org/10.18039/ajesi.682154>
- Ercoskun, M. H., & Erişmiş, F. (2025). Öğretmenlerin Öz-yönetim ve Öz-kontrol ile Öz-liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 63, 63-89. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1267205>
- Erden, M. (2018). *Sınıf Yönetimi* (4. bs). Arkadaş Yayınevi.
- Erdoğan, İ. (2008). *Sınıf Yönetimi. Ders, Konferans, Panel ve Seminer Etkinliklerinde Başarının Yolları*. (11. bs). Alfa.
- Filiz, V., & Karakütük, O. (2024). Hazırbulunuşluk Açısından 4. Ve 5. Sınıf Beden Eğitimi Dersi Duyuşsal Kazanımlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 5(2), 13-23. <https://dergipark.org.tr/en/pub/best/issue/87074/1553304>
- Filiz, V., Karakütük, O., & Üstün, M. (2022). 4. Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi ile 5. Sınıf Beden Eğitimi ve Spor Dersi Psikomotor Kazanımlarının Hazırbulunuşluk Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi*

- Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 10-23. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/best/issue/72543/1148537>
- Günay, Y. (2005). *İlköğretim Birinci Kademedeki Görev Yapan Öğretmenlerin Sınıf Kurallarını Oluşturmada ve Uygulamada Karşılaştıkları Güçlüklerin Belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Güneş, F. (2007). *Yapılandırmacı Yaklaşımla Sınıf Yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Jones, V., & Jones, L. (2021). *Comprehensive Classroom Management: Creating Communities of Support and Solving Problems* (12. bs). Pearson.
- Kapucuoğlu Tolunay, A. (2008). *Sınıf Öğretmenlerinin Sınıfta Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Bu Davranışlara Karşı Kullandıkları Başetme Yöntemleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Karakütük, O., Filiz, V., & Üstün, M. (2022). Öğrencilerin Hazırbulunuşlukları Bağlamında 4. Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi ile 5. Sınıf Beden Eğitimi ve Spor Dersi Bilişsel Kazanımlarının Karşılaştırılarak Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 24-37. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/best/issue/72543/1148911>
- Karataş, K. (2020). Öğretmenlik Mesleğine Kuramsal Bir Bakış. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(17), 39-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejedus/issue/55652/704716>
- Kavan, N., & Özdaş, F. (2022). Demokratik Öğrenme Ortamının İnşasına Yönelik Öğretmen Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1598-1623. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1139458>
- Keskin, R. (2009). *Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi ve İstenmeyen Öğrenci Davranışlarıyla Baş Etmede Kullandıkları Yöntemlere İlişkin Görüşlerinin Belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Kızılay, M. (2008). *İlköğretim Okullarında İkinci Kademe Öğrencilerin Okula Bağlılık Durumlarına İlişkin Öğrenci ve Öğretmen Görüşleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Kozikoğlu, İ., & Senemoğlu, N. (2018). Mesleğe Yeni Başlayan Öğretmenlerin Karşılaştıkları Güçlükler: Nitel Bir Çözümleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 341-371. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/enad/issue/40655/490127>
- Lewis, R. (1999). Teachers Coping with the Stress of Classroom Discipline. *Social Psychology of Education*, 3(3), 155-171. <https://doi.org/10.1023/A:1009627827937>
- MEB. (2017). *T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü* [Resmi Web Sayfası]. Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri. https://oygm.meb.gov.tr/dosyalar/StPrg/Ogretmenlik_Mesleği_Genel_Yeterlikleri.pdf
- Ök, M., Göde, O., & Alkan, V. (2000). İlköğretimde Öğretmen-Öğrenci Etkileşimine Sınıf Yönetimi Kurallarının Etkisi. *Millî Eğitim Eğitim-Sanat-Kültür*, 145. https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/145/ok-gode-alkan.htm
- Ökmen, H., & Karadaş, H. (2025). Sınıf Yönetiminde Öğretmenlerin Karşılaştıkları Sorunların Kaynağına İlişkin Bir Analiz. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), <https://doi.org/10.17755/esosder.1551945>
- Özdamar, G., Pehlevan, Z., & Ada, E. N. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Değer Yönelimleri ve Öğrenciler Tarafından Algılanan Disiplin Sağlama Stratejileri. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 25(4), 403-420. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/57046/796071>
- Sarıtaş, M. (2003). Sınıf Yönetimi ve Disiplinle İlgili Kurallar Geliştirme. İçinde L. Küçükahmet (Ed.), *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar* (3. bs). Nobel Yayın Dağıtım.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya* (12. bs). Gazi Kitabevi.
- Sharan, B. M., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research* (4. bs). Jossey-Bass A Wiley Brand.
- Stallion, B. K., & Zimpher, N. L. (1991). Classroom Management Intervention: The Effects of Training and Mentoring on the Inductee Teacher's Behavior. *Action in Teacher Education*, 13(1), 42-50. <https://doi.org/10.1080/01626620.1991.10462761>
- Sünbül, A. G. A. M. (1996). Öğretmen Niteliği ve Öğretimdeki Roller. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 8(8), 597-608. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10387/127085>
- Şahin, E. (2002). Etkili Sınıf Yönetimi İçin Kurallar Oluşturmada Pozitif Disipline Dayalı Bazı Öneriler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 341-353. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8595/106938>
- Şahin Sığırtmaç, G. (2015). Öğretmen ve Maarif Müfettişi Görüşlerine Göre Sınıf Yönetimi Yeterlik Algılarının İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Şentürk, H. (2006). Öğretmen Adaylarının Uygulama Liselerindeki Rehber Öğretmenlerin Kullandıkları Sınıf Yönetimi Modellerine İlişkin Algıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 48(48), 585-603. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10349/126752>
- Temiz, C. N., & Sivrikaya, A. H. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Karşılaşılan Sorunların İncelenmesi (Yurt İçi ve Yurt Dışı Değerlendirmesi). *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 3(1), 12-39. <https://doi.org/10.47778/ejsse.891512>
- Teymuroğlu, B. (2011). *Sosyal Bilgiler Derslerinde Öğretmenlerin Sınıf İçerisinde Gözlemledikleri İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Bu Davranışlarla Baş Etmede Kullanılabilecek Yöntemlere İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Niğde Üniversitesi.

- Ünal, S., & Ada, S. (2003). *Sınıf Yönetimi*. Marmara Üniversitesi Döner Sermaye İşletmesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaa Birimi.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1993). Toward a Knowledge Base for School Learning. *Review of Educational Research*, 63(3), 249-294. <https://doi.org/10.3102/00346543063003249>
- Yegin, A. (2007). *Meslek Lisesi Öğrencilerinde Görülen İstenmeyen Davranışlarda Yönetici ve Öğretmenlerin Etkileri* [Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Yıldırım, C. (2012). *Sınıf Öğretmenlerinin Sınıflarında Sergiledikleri Davranışlar ve Kullandıkları Sınıf Yönetim Modelleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- YÖK. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans Programı* [Resmi Web Sayfası]. Yeni Öğretmen Yetiştirme Lisans Programları. https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Beden_Egitimi_ve_Spor_Ogretmenligi_Lisans_Programi.pdf

THE USE AND EFFECTS OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN FITNESS CENTER INTERIORS

Zeynep Yeter ALTAN¹ ✉ İldem AYTAZ SEVER

Mimar Sinan Fine Arts University, Turkey.

Mimar Sinan Fine Arts University, Turkey.

ORCID ID 0009-0004-3724-4436

ORCID ID 0000-0003-2492-9845

Abstract: It is considered that the quality of services provided by fitness centers is a decisive factor in increasing interest in sports and fostering commitment to regular exercise. The aim of this study is to explain the impact of regular exercisers' perceptions of fitness center service quality on their commitment to sports. It is clear that physical activity and exercise are very important for society, both physically and mentally. As the physical and mental benefits of physical activity is understood better, modern societies have recognized the need for fitness centers that offer opportunities for physical activity. The concept of fitness and exercises, which evolves and reshapes through social interactions, is significantly influenced by rapidly advancing technology. This influence is notably evident in spaces where health and sports are prioritized. This study examines the development and spatial effects of digital technologies on interior design in fitness centers over time.

Keywords: : Health and Sports, Fitness Center, Fitness Equipment, Customer Experience, Technological Innovations, Space Organization, Functionality.

Citation : Altan, Z. Y., & Aytar Sever, İ. (2025). The Use and Effects of Digital Technologies in Fitness Center Interiors. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies*, 6(1), 18-29.



FİTNESS SALONU İÇ MEKÂNLARINDA DİJİTAL TEKNOLOJİLERİN KULLANIMI VE ETKİLERİ

Özet: Fitness merkezlerinin sunduğu hizmet kalitesinin spora olan ilgiyi artırmada ve düzenli egzersize bağlılığı teşvik etmede belirleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz yapanların fitness merkezi hizmet kalitesine ilişkin algılarının spora olan bağlılıkları üzerindeki etkisini açıklamaktır. Fiziksel aktivite ve egzersiz hem fiziksel hem de zihinsel olarak toplum için çok önemlidir ve bu bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel faydaları daha iyi anlaşıldıkça, modern toplumlar fiziksel aktivite için fırsatlar sunan fitness merkezlerine olan ihtiyacı fark etmiştir. Sosyal etkileşimlerle gelişen ve yeniden şekillenen fitness ve egzersiz kavramı, hızla ilerleyen teknolojiye önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu etki, özellikle sağlık ve sporun önceliklendirildiği mekanlarda belirgindir. Bu çalışma, zaman içinde dijital teknolojilerin fitness merkezlerindeki iç mekan tasarımıdaki gelişimini ve mekânsal etkilerini incelemektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlık ve Spor, Fitness Salonu, Fitness Ekipmanları, Müşteri Deneyimi, Teknolojik Yenilikler, Mekan Organizasyonu, İşlevsellik.

Spor modern toplumların ruh ve beden sağlığı üzerinde etkili ve yaygın ve sosyal kurumlarından birisidir. Eski Fransızcada "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk" anlamına gelen spor kavramı günümüzde bir bireyin ya da grubun mücadele azmini kullanarak, kazanmak, başarılı olmak ya da eğlenmek için, sistemli ve düzenli kurallar içerisinde yaptığı bedensel veya zihinsel etkinlikleri kapsamaktadır. Sporun toplumdaki kültürel kaynaşmayı teşvik etmesi, davranış ve ilişkileri istenen düzeye getirmesi, insanların boş zamanlarını değerlendirmesi, bedeni, ruhi ve fiziki anlamda sağlıklı nesillerin oluşumunu sağlamaktadır (Keten,1974, s. 14-24).

Spor aktiviteleri ilk zamanlarda doğada, açık alanlarda gerçekleşmiştir. Spor etkinliklerinin yaygınlaşması, gelişmesi ve çeşitlenmesiyle mekan ihtiyacı doğmuş, spora göre biçimlenen, asıl işlevi spor olan ve mevcut spor çerçevesinde gelişen mekanlar ortaya çıkmıştır. Fitness salonları da

sağlıklı yaşam felsefesi bağlamında ortaya çıkan mekanlardan birisidir.

Fitness kelimesinin kökeni İngilizce'dir. Oxford online sözlüğüne göre "fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü olma durumu" (Oxford Learner's Dictionaries, 2021), Türk Dil Kurumu online sözlüğüne göre ise "sağlıklı yaşam" (TDK, 2025) olarak ifade edilmektedir. Fitness gerek kavram gerekse içerik olarak sağlık ve zindeliği ifade ettiği için bütün spor dallarının alt yapısı temelinde fitness ile bağlantılıdır. Çünkü fitness ruhsal iyiliğin sağlamakla birlikte, güç dayanıklılık, kondisyon, koordinasyon denge ve esneklik gibi fiziksel kabiliyetlerin yönetiminde de etkilidir. Bu sebeple, herhangi bir spor dalında başarılı olmak için gereken temel yeteneklerden biri olan fiziksel kabiliyetlerin geliştirilmesinde etkilidir. Örneğin dayanıklılık ve kondisyonun ön planda olduğu triatlon, dağcılık ve yüzme gibi bireysel sporlarda; hız, güç, esneklik, çeviklik gibi becerilerin ön planda olduğu taekwondo ve boks gibi dövüş sporlarında fiziksel koordinasyonun sağlanması için

fitness mekanları tercih edilmektedir. Sporcuların dayanıklılık ve kondisyonlarının gelişip daha iyi bir performans sergilemelerinde, kas dengesinin sağlanarak sakatlıkların önlenmesinde, mental olarak motivasyon ve disiplinin sağlanmasında, yenilenmesi (rejenerasyon) ve iyileşme sürecinin desteklenmesinde kapsayıcı yeri vardır.

Araştırmanın Problemi ve Amacı

Modern toplumlarda spor (fiziksel aktivite, egzersiz) ve sağlıklı yaşam giderek daha fazla önem kazanmakta, bu doğrultuda fitness salonlarına olan talep artmaktadır. Bu mekanların kullanıcı memnuniyeti ve bağlılığı üzerindeki etkisini belirleyen faktörlerin başında hizmet kalitesi ve teknolojik yenilikler gelmektedir. Dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve bu yeniliklerin fitness salonları iç mekanlarına entegre edilmesi, kullanıcı deneyimlerini ve mekansal düzenlemeleri önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmanın temel problemi, dijitalleşmenin fitness salonlarının iç mekanlarına dahil olmasıyla günümüz fitness salonlarının mekan organizasyonu ve donatılarını nasıl şekillendirdiğidir. Araştırmada, kullanıcı deneyimini iyileştirmek amacıyla fiziksel mekanlara dahil edilen dijital ekranlar, sanal antrenörler, akıllı egzersiz makineleri ve mobil uygulamalar gibi teknolojilerin mekan bağlamında değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi

Çalışma betimsel bir araştırma olup, çalışmada fitness salonlarında kullanılan dijital teknoloji kullanımı ile ilgili teorik ve görsel bilgi içeren yayınlar, tez çalışmaları, ders notları, mimari ve iç mimari dergiler ve internet kaynakları taranmıştır. Fitnes iç mekanlarında teknolojinin kullanıldığı alanlar üzerinden sınıflandırma yapılarak bütünselliği destekleyecek bir çerçeve oluşturulmuştur. Alt başlıklar halinde bu teknolojilerin kullanım alanları ve yöntemleri ilgili görsellerle desteklenerek değerlendirilmiştir.

Fitness Salonları ve Teknoloji

Günümüzde insanların spor (fiziksel aktivite, egzersiz) yapmak için farklı motive edici nedenleri

vardır. Bunlar; kilo kontrolü, sağlık, stresten kurtulma yeni insanlarla iletişim halinde olma, sosyal olma, boş zamanını değerlendirme, mücadele etme gibi faktörlerdir. Bunların yanı sıra insanların sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz yapma konusundaki bilinçlenmesi, fitness salonlarının daha fazla popülerlik kazanmasını sağlamıştır. Günümüzdeki artarak devam eden bilgi birikimi bilgi üretimi ve bilgiyi yaymaya yönelik araçların gelişmesini sağlamıştır. Bu şekilde ortaya çıkan teknoloji günümüz dünyasında da aynı şekilde gelişmeye devam etmektedir.

Teknolojik inovasyon hem teknolojik ürünleri hem de süreç inovasyonlarını kapsayan geniş bir kavramdır. Bu bağlamda, ürün kavramı yalnızca fiziksel nesneleri değil, aynı zamanda hizmetleri de içermektedir. Teknolojik inovasyon, tamamen yeni bir ürün veya sürecin geliştirilmesini ifade edebileceği gibi, mevcut ürün ve süreçlerde yapılan önemli teknolojik iyileştirmeleri de içermektedir.

Bu tür inovasyonlar, kullanıcı deneyimini iyileştirmeyi, verimliliği artırmayı ve hizmetlerin daha erişilebilir hale gelmesini amaçlamaktadır (Devecioğlu & Altıngül, 2011).

Hizmet, insan etkileşimiyle şekillenen dinamik bir yapı olup, inovasyon süreçleriyle sürekli olarak gelişmektedir (Ofner, 2015). Sporda inovasyon kavramı, yalnızca ürün ve süreç yeniliklerini değil, aynı zamanda hizmet alanındaki değişimleri de içermekte, böylece spor tesislerinde sunulan hizmetlerin niteliğini doğrudan etkilemektedir.

Hizmet inovasyonu süreci, hizmetin sunum ve dağıtım yöntemlerindeki yenilikler ile teknolojik gelişmelerin entegrasyonunu kapsamaktadır (Elçi, 2009). Gelişen teknoloji dijital çözümlerle desteklenen akıllı sistemler aracılığıyla kullanıcı deneyimini daha verimli hale getirmektedir. Örneğin, biyometrik takip sistemleri, sanal antrenörler, artırılmış gerçeklik (AR) destekli antrenman programları ve yapay zeka tabanlı öneri sistemleri, spor tesislerinde hizmet kalitesini artırarak kullanıcı odaklı çözümler sunmaktadır.

Özellikle fiziksel çevre kalitesini doğrudan etkileyen dijital yardımcılar, mekânsal tasarımdan hizmet süreçlerine kadar birçok alanda dönüşüm sağlamaktadır. Bu dönüşüm, spor tesislerinde kullanıcı memnuniyetini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda hizmet sunumunun erişilebilir ve sürdürülebilir olmasına da katkıda bulunmaktadır.

Teknolojinin gelişmesiyle kullanıcı aktivitesine uygun birden fazla işleve sahip makinelerin kullanımı artmıştır. Tek bir makine ile birden fazla egzersizin yapılabilmesine olanak tanıyan, kullanıcı verilerine dayalı kişiselleştirilmiş hesaplamalar yapabilen bu kullanıcı odaklı makineler, iç mekanlarda zamanla geleneksel tarzda kullanılan ekipmanların yerini almıştır. Bedenimizle ve algılarımızla daha yakın temas ve bağlantı kurmayı sağlayan interaktif tasarım anlayışları ile kullanıcıların mekan içi etkileşimi artırılmıştır. Bu da iç mekan organizasyonlarında dijital yenilikleri ve dönüşümleri beraberinde getirmiştir.

Teknolojik ilerlemeler, yalnızca insan yaşamını şekillendirmekle kalmayıp, aynı zamanda mekânların tasarımına ve işlevselliğine de yön vermektedir. Bu doğrultuda, mekânların biçimlenişinin günümüz teknolojik gereksinimlerine uygun olarak yeniden ele alınması gerekmektedir (Özturan, 2010).

Gelişen teknolojik araçlar ve yenilikler insana hizmet eden spor mekanlarında da kullanılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda kullanıcı etkileşimin yüksek olduğunu fitness salonlarında dijitalleşme sürecini kademeli olarak sağlanmıştır. Kullanıcı ihtiyaçlarına yönelik temel donatı elemanlarının boyutlarında büyük değişimler olmasa da mekân içinde kullanılan teknolojik ekipmanlarda önemli yenilikler gözlemlenmektedir (Özturan, 2010).

Bu dijitalleşme süreci, fitness salonlarında kullanıcı deneyimini iyileştirmek ve hizmet kalitesini artırmak amacıyla akıllı ekipmanlar, sanal antrenörler, mobil uygulamalar ve yapay zeka destekli analiz sistemleri gibi teknolojik yenilikleri içermektedir.

Mekânsal tasarım açısından, esnek ve modüler düzenlemeler, farklı antrenman gruplarının ve bireysel kullanıcıların ihtiyaçlarına göre şekillendirilebilir-

ken, akıllı aydınlatma ve havalandırma sistemleri spor salonu içindeki konfor seviyesini artırmaktadır. Bu gelişmeler, fitness salonlarının sadece fiziksel aktivite alanları olmanın ötesine geçerek, teknolojiyle entegre edilmiş, kullanıcı odaklı interaktif mekânlara dönüşmesini sağlamaktadır.

Bu bağlamda günümüzde tüm bu kazanımlar, fitness salonu iç mekanlarında kullanıcıların egzersiz ve mekân içi deneyimlerini iyileştirmek amacıyla teknolojilerin entegre edilmesiyle gerçekleşmektedir.

Sürekli gelişen bilişim teknolojisi ve artan mobil uygulama kullanımı, insanların işlerini daha kolay ve hızlı bir şekilde gerçekleştirebilmesini sağlamıştır. Bu gelişmelerin toplumsal süreçler üzerindeki gözle görülür etkileri, insanların telefonların donanımsal özellikleri aracılığıyla fiziksel aktivite bilgilerini, sağlık durumları gibi kişisel verilerin günlük hayat içerisinde takibini sağlamıştır. Kullanıcı verilerine erişim ve bu verilerin spor alanına entegre edilmesi, takibin düzenli ve etkin şekilde yapılmasını sağlayacaktır. Bu gereklilikler ve etkiler, fitness mekânlarının çözümlemelerinde teknoloji odaklı yaklaşımların gelişmesine neden olmuş, böylece yalnızca bireylerin yaşam kalitesini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda spor mekânlarının biçimlenişini ve işlevselliğini de dönüştürmüştür (Altun, vd., 2020).

Verimlilik: Geleneksel fitness ekipmanlarının geliştirilerek ve teknolojiye entegre edilerek, kullanıcıların antrenman verimliliğinin artırılması sağlanır. Kullanıcıların antrenman izleme takibini kolaylaştırmak ve motivasyonunu artırarak antrenman verimliliğini artırmak amaçlanır. Kullanıcıların kalp atış hızını, hızlarını, mesafelerini ve yakılan kalorilerini gerçek zamanlı olarak izlemelerine olanak tanır. Bunlara; akıllı atlama ipleri, hidrostatik basınç sayesinde metabolik hız ve kalori yakma aktivitesini artıran hidroterapi koşu bantları, akıllı kardiyo ekipmanları (koşu bantları, kondisyon bisikleti) gibi dijital ekranla donatılmış kalori izleyen, adım sayan nabız kontrolü yapan bu ekipmanlar örnek verilebilir (Tosun-Tunç & Sevilmiş, 2019). Bu sayede kullanıcılar sağlık ve performans

verilerini eş zamanlı olarak izleyebilir. Bu kullanıcıların kişisel hedeflerine ulaşmalarına, egzersiz yöntemlerini belirleme ve çeşitlendirmelerine olanak tanırken, bireysel olarak fiziksel aktivitelere erişebilmelerini sağlar.

Veri Analizi ve Kişiselleştirme: Dijital teknolojilerin fitness salonlarında kullanımı müşteri etkileşimlerinden ve egzersiz verilerinden önemli bilgilerin toplanmasını ve analiz edilmesini sağlayarak, müşteri ekipman kullanım alışkanlıkları, ekipmanda vakit geçirdiği süre, kişinin sağlık verileri gibi egzersiz verilerinin ölçümünü kolaylaştırmaktadır. Kişisel verilerin depolanması ve analiz edilmesi, egzersiz sonrasında bireye özel geri bildirimler ve uygun egzersiz deneyimleri sunarak işletmenin kullanıcı odaklı çözümler geliştirmesine olanak tanımaktadır.

İşletme çıkarları: Fitness salonlarındaki dijital teknolojilerin doğru ve verimli kullanımı; müşteri ve işletme verilerini toplayıp analiz etmeyi ve buna uygun hizmet stratejilerinin geliştirilmesi sağlar. İşletme yönetiminde ve işlerin basite indirgenmesini sağlarken denetim, gözetim, planlama ve koordinasyon kolaylığı sağlar. Aynı zamanda insan gücüne olan ihtiyacı azaltarak işletme maliyetlerinin minimum düzeye çekilmesinde de işletme lehine önemli rol oynar (Kara & Seyhan, 2016).

Sosyal Medya ve Dijital Pazarlama: Akıllı telefonlar, sosyal medya uygulamalarındaki paylaşımlar, online satış, yapay zekâ, gibi birçok konu insanların gündelik hayatlarında daha fazla yer edinmeye başlamıştır. Tüketicilerin dijital dünyaya uyum sağlamasıyla beraber, sosyal medya ve dijital pazarlama işletmeler için stratejik önem taşıyan bir araç haline gelmiştir. Sosyal medya, işletmelerin geniş kitlelere anında ulaşmasını sağlarken tüketicilerin ve işletmelerin birbirleriyle etkileşime girmesine olanak tanıyan, işletmeler için düşük maliyetli ve geri bildirim hızı alabildikleri bir yöntemdir. Bu duruma paralel olarak fitness işletmeleri, hedef kitlelerine ve potansiyel müşterilerine daha hızlı ve etkin bir şekilde ulaşabilmek, etkileşimde bulunmak ve sürdürülebilir

bir iletişim ağı oluşturmak amacıyla sosyal medya platformlarını stratejik bir araç olarak tercih etmektedir (Kara & Seyhan, 2016).

Spor ve eğlence alanlarındaki dijitalleşme, günümüz pazarlama stratejilerinin etkisi altında şekillenmektedir (Rothschild, 2011). Akıllı telefonlar, sosyal medya uygulamalarındaki görsel ve video paylaşımları kullanıcı tercihlerini etkilemektedir. Bu paylaşımlar dolaylı olarak günlük yaşamlarına da yön vermektedir. Influencer pazarlama yönteminin gelişmesine bağlı olarak günümüzde insanlar artık sadece spor yapmak için değil, aynı zamanda estetik bir deneyim ve sosyal medya paylaşımı için de spor salonlarına gitmektedirler. Fitness salonlarının teknolojiyle iç içe olması, sadece kullanıcıların salon içi performansları üzerinde etkili olmakla kalmayıp aynı zamanda salon görünümünü modernize ederek kullanıcıları sosyal medya için etkileyici ve paylaşılabılır içerikler oluşturmaya da teşvik eder. Bu da dolaylı yoldan işletmenin reklamının yapılmasını, görünürlüğünün artmasını sağlar. Kullanıcıların deneyimlerini çevrimiçi platformlarda paylaşması, işletmenin marka bilinirliğini artırarak yeni müşteri kazanımını destekler. Aynı zamanda, sosyal medya paylaşımlarında estetik ve modern bir mekânın öne çıkması, potansiyel müşterilerin ilgisini çekerek salonun tercih edilme olasılığını artırır. Bu durum, fitness işletmelerinin dijital teknolojileri yalnızca operasyonel süreçlerde değil, pazarlama stratejilerinde de etkin bir şekilde kullanmasını zorunlu hale getirir. Sonuç olarak, teknoloji entegrasyonu sayesinde fitness salonları hem hizmet kalitesini artırmakta hem de sosyal medya etkileşimi yoluyla müşteri tabanını genişletmektedir (Altun vd., 2020).

COVID-19 Salgını Etkileri: COVID-19 salgınına kadar teknoloji kademeli olarak ilerleme göstermiş, salgın sonrasında zorunlu kapanmaların, kısıtlamaların, hijyen ve güvenlik önlemlerinin alınması ve bu sebepler doğrultusunda değişen müşteri tercihleri müşteri kaybına sebep olmuştur. Covid-19 pandemisi esnasında, birçok fitness salonları önemli değişim ve uyum sürecine girmek zorunda kalmıştır. Bu süreçte fitness salonları,

çalışanların ve kullanıcıların tesis girişlerinde önce temassız termometrelerle vücut ısısı taramaları gibi günlük sağlık kontrollerini gerçekleştirerek daha fazla kişiyi virüsten koruyabilmeyi amaçlamışlardır. Sağlık ve fitness tesisi sahiplerinin, tesislerinde COVID-19 bulaş riskini azaltmaya yardımcı olacak yetersiz havalandırmalı iç ortamlarda COVID-19 virüsünü yok etmeye yardımcı olabilecek UV ışıkları, dezenfektan sisleyiciler, fümigasyon ve elektrostatik püskürtme cihazları kullanmışlardır. Sağlık ve fitness sektöründe kullanılan yüzey ve ekipmanlar her zaman potansiyel risk oluşturduğu için direnç antrenman ekipmanlarının, kardiyovasküler ekipmanların ve serbest ağırlıkların yerleşimi sosyal mesafeye uyacak şekilde (en az iki metre) düzenlenmiştir (Eraslan, 2022). Egzersiz ekipmanları arasında tek bir yönde yaya trafiğine izin verecek şekilde kat planı tasarımlarına ve yerleşimlerine gidilmiştir. Sosyal mesafeyi korumak için gerekli yerlerde işaretlemeler yapılmış, el dezenfektan istasyonları kurulmuştur. Birçok fitness salonu müşterilerine çevrimiçi egzersize olanak tanıyan sınıflar veya bireysel çalışma imkânı sunan mekanlar oluşturarak müşteri etkileşimini devam ettirmişlerdir. Tüm bu sebepler dolayısıyla salgın süreci dijitalleşme ihtiyacının ve potansiyelinin açığa çıkmasına da sebep olmuştur. Bu zorunlu uyum süreci müşteri takip kolaylığını artırmış ve bu dönüşümün aşamalı olarak devam etmesine olanak tanımıştır.

Fitness Salonlarında Dijital Teknolojinin Kullanım Yöntemleri

Fitness merkezleri, kullanıcı sayısına, konumlarına ve boyutlarına göre çeşitli aktiviteler ve alanlar sunabilmektedir. Fitness merkezleri ya da salonlarının tasarımlarının nasıl olması gerekliliği ve mekânsal olarak bulundurma gereken özellikler konusunda kapsamlı bilgilere ulaşamamaktadır. Ancak mevcut tasarımlar incelendiğinde (Şekil-1) genel olarak, bu merkezlerde resepsiyon alanı, kafe/bar, soyunma odaları (duşlar ve tuvaletler dahil), yönetim ofisleri, personel odaları, çeşitli spor aktivitelerinin yapıldığı stüdyo alanları ve teknik

alanlar bulunmaktadır. Ancak, kullanıcıların değişen ihtiyaçları ve talepleri doğrultusunda yüzme, dövüş sporları, crossfit, kardiyo, aerobik, spinbike, boks, yoga, pilates ve günümüzde popüler olan zumba gibi dans dersleri de verilmektedir.

Egzersizler, aktif vücut hareketleri gerektirdiğinden, dijital teknolojinin kullanımını şekillendirirken, kullanılan teknoloji de insanların spor salonundaki egzersizlerini etkileyebilir. Örneğin koşu yaparken okuma gibi sürekli görsel dikkat gerektiren teknolojinin kullanılması çok da pratik olmayacaktır. Araştırma bulguları, dikkatin istemeden dağılmasının performans, keyif alma veya egzersiz yapabilme yeteneği üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu olumsuz etkiler egzersizden uzaklaşmaya yol açabilir. Eğlence unsurları, insanları daha sık ve daha uzun süre egzersiz yapmaları için motive edebilir. Ancak bu durumun insanların dikkatlerini dağıtarak egzersizden uzaklaşmasına da sebep olabileceği için spor salonunda kullanılabilecek teknolojilerin tasarımında, aynı zamanda mekan içi yerleşim ve planlamada egzersiz aletlerinin birbirleriyle ilişkisine dikkat edilerek bu durumun dengelenmesi sağlanmalıdır. Egzersizler, fiziksel doğası gereği, teknolojinin kullanımını kısıtlayabilirken, kullanıcıların farklı ihtiyaçları ve motivasyonları, teknolojinin kullanım şeklini etkilemektedir. Salonun girişinden, zemin döşemesine, duvarların tasarımından, aydınlatma ve havalandırma sistemlerine mekan içi donatıları ve ekipmanlarına kadar pek çok farklı alanda kullanılan dijital teknolojiler mekan-eylem ilişkisiyle tasarıma dahil edilmektedir.



Şekil 1: Technogym Fitness Salonu (URL-1)

Yüksek tavanlar, geniş dolaşım alanları ve yoğun bir alandan açık bir alana ince geçişler, iç mekân ortamında kullanıcılar için rahat ve ferah bir dolaşım imkanı sağlayabilmektedir. Teknolojinin entegre olduğu fitness salonlarında ekipmanların yerleşimi ergonomi ve kullanıcı konforu gözetilerek yapılmakta bu da kullanıcıların mekânda rahatça hareket etmelerini sağlamaktadır. Ekipmanların yerleşimi kullanıcı erişimi ve aktivitesi gözetilerek yapılmalıdır. Ağırılık alanları, kardiyo makineleri ve serbest çalışma alanları kullanıcıların kişisel hedeflerine ulaşabilmesi için özel olarak tasarlanmalıdır. Bu alanlar, kullanıcıların birbirine engel olmadan rahatça çalışabilmesi için stratejik olarak yerleştirilmelidir.



Şekil 2: Grup Egzersiz Odaları (URL-2)



Şekil 3: Çevrimiçi Grup Egzersiz Odası (URL-3)

Kullanıcıların toplu bir şekilde yaptıkları egzersizler için grup egzersiz odaları tasarlanırken (Şekil-2), çevrimiçi egzersizlerin de yapılabileceği (Şekil-3) göz önünde bulundurulmalı ve bu odalarda dijital büyük ekranlara yer verilebilmelidir. Birden fazla küçük oda yerine büyük, bölünebilir bir oda tasarlamak esneklik

açısından daha uygun olmaktadır. Spor salonunun aydınlatma ve tavan düzenlemeleri estetik ve fonksiyonel olarak mekan gereksinimlerini karşılarken özellikle grup egzersiz odalarında kullanılan aydınlatma sistemi yapılan egzersiz ile dinamik bir şekilde bütünleşebilmelidir. Fiziksel aktivitenin yüksek olduğu ve kullanıcı performans iyileştirmelerinin özellikle dikkate alınması gerektiği bu mekanlarda akıllı aydınlatma sistemleri kullanılmaktadır. Bu sistemler, mekanın aydınlatması için tercihe ve ihtiyaca bağlı olarak otomatik ayarlanabilir sensörler, zamanlayıcılar ve diğer teknolojileri kullanmaktadır (Şekil-1). Bu sayede enerji maliyetlerinde tasarruf edilebilmektedir. Aydınlatma kontrolleri ve otomasyonu ile spor salonu içerisinde farklı atmosferler oluşturulabilmektedir. Örneğin yoga veya meditasyon sırasında mavi ışıklar kullanarak sakin ve rahatlatıcı bir atmosfer oluşturulabilmekte, yüksek yoğunluklu egzersizler sırasında ise kırmızı ışıklar kullanarak enerji verici ve teşvik edici bir ortam sağlanabilmektedir.

Ekipman teknolojisi de sürekli değiştiği için ekipmanların veri bağlantılarını sağlamak, değiştirilmelerini ve yeniden düzenlemelerini sağlamak için zeminde yükseltilmiş döşeme sistemlerine uygun zemin uygulamaları düşünülmelidir. Spor salonlarının karmaşıklığı ve dinamik yapısı, tasarım sürecinde dikkate alınmalı ve bu bağlamda kullanıcı deneyimleri üzerine çözümler üretilmelidir.

Fitness Salonlarında Kullanılan Dijital Teknolojiler

Sporun doğru bir şekilde uygulanması, atletik performansın geliştirilmesi, sporcu özelliklerinin izlenmesi, analizlerin ve değerlendirmelerin yapılması için geliştirilen teknolojik tesisler ve laboratuvarlar; antrenörler, sporcular, hakemler ve seyircilere çeşitli imkanlar sunmaktadır. Bu tesislerde bulunan analiz sistemleri, çoklu kamera sistemleri, gelişmiş ağ sistemleri ve yazılımlar, spor branşındaki uzmanlara sporcu performansını artırma ve branşa yönelik taktiksel destek sağlama konusunda yardımcı olmaktadır (Yıldız & Doğu, 2022). Fitness salonların-

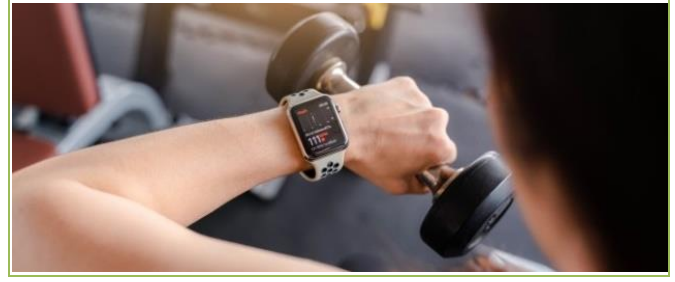
da kullanılan dijital teknolojiler oldukça çeşitlidir ve kullanıcı deneyimini iyileştirmek, performansı izlemek ve motivasyonu artırmak için tasarlanmıştır. Fitness salonlarında yaygın olarak kullanılan teknolojilerden bazıları şunlardır:

1. Dijital Ekranlar ve Bilgilendirme Panoları

Fitness salonlarının duvarlarına entegre edilen dijital ekranlar ve bilgilendirme panoları, fitness salonlarının iç mekânında bilgilendirme ve rehberlik sunan önemli araçlardır. Grup dersleri ve etkinlikler için kullanılan dijital ekranlar, kullanıcıların salon içerisindeki etkinliklere katılımını kolaylaştırır. Egzersiz istasyonlarında rehberlik sunan ekranlar ise, kullanıcıların doğru formda ve etkili bir şekilde egzersiz yapmalarını sağlar. Bu ekranlar, mekânın daha kullanıcı dostu ve interaktif olmasına katkıda bulunur. Dijital ekranların estetik açıdan fitness salonunun genel tasarımıyla uyumlu olması, mekâna modern ve teknolojik bir görünüm kazandırmaktadır.

2. Fitness Takip Cihazları ve Giyilebilir Teknolojiler

Spor alanında giyilebilir cihazların kullanımı, fonksiyonel hareketlerin, sakatlık risklerinin ve biyomekanik ile fizyolojik parametrelerin kolayca ölçülmesini mümkün kılmaktadır. Bu teknolojik gelişmeler, sporcuların ilerlemesini hızlandırarak özel antrenman programları ve oyun sistemlerinin oluşturulmasına katkıda bulunur (De Fazio vd., 2023). Giyilebilir teknoloji, kullanıcıların giyebileceği veya vücutlarına takabileceği elektronik cihazları ifade eder (Şekil-4; Şekil-5). Bu cihazlar, çeşitli sensörler ve iletişim teknolojileri aracılığıyla kullanıcının aktivitelerini izler, verileri toplar ve analiz eder. Giyilebilir teknolojinin temelleri, sensör teknolojisi, mikro işlemci teknolojisi, kablosuz iletişim teknolojisi, batarya teknolojisi ve veri analizi yazılımları gibi birçok teknolojinin birleştirilmesiyle oluşur. Bu cihazlar, insan vücudu ile doğrudan temas ederek vücut fonksiyonlarını takip etme, sağlık verileri toplama, veri aktarımı, eğlence, iletişim, güvenlik ve diğer amaçlar için kullanılabilir. (Zeng & Wang, 2023).



Şekil 4: Dijital Ekranlı Kişisel Takip Cihazı (URL-4)

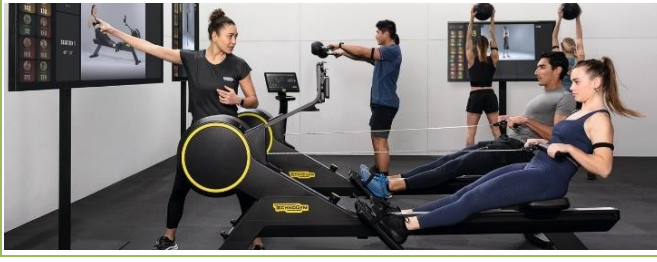


Şekil 5: Mobil Uygulama Destekli Fitness Takip Cihazı (URL-5)

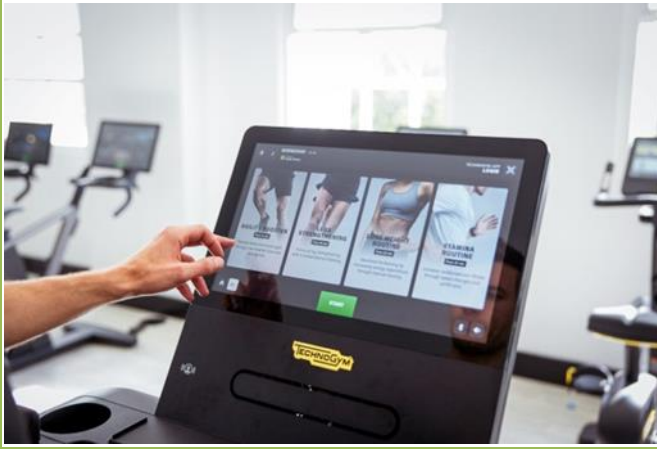
İnsan vücudu ile etkileşime girerek veri toplama, analiz etme ve iletişim kurma kabiliyetlerine sahiptir. Bu özellikleri sayesinde kullanım kolaylığı ve özelleştirme imkânı sunarak yaşam kalitesini artırır. Bu cihazların sağladığı veriler ve işlevler, kullanıcıların daha etkileşimli ve verimli bir şekilde egzersiz yapmasını sağlamak için alanların yeniden düşünülmesini gerektirir. Mekân içerisinde kullanıcıların aktivite takip cihazlarından gelen gerçek zamanlı verilere dayanarak dijital ekranlar ve bilgilendirme panoları egzersiz rehberlik videoları ve teknikleri sunarak kullanıcıların egzersiz verilerinin takibi sağlanmaktadır.

3. Akıllı Fitness Ekipmanları

Fitness salonlarında sporcu performansını nicel olarak da gösterebilen akıllı cihazların etkisi gün geçtikçe artmaktadır. Genel olarak ele alındığında, bu cihazlar koşu mesafesi, koşu hızı, hızlanma ve yavaşlama, yön değiştirme, özel kuvvet ölçümleri, sürat ve dayanıklılık değerlendirmeleri, kapasite analizleri, fonksiyonel hareketler, teknik kapasite ölçümleri, denge ve koordinasyon testleri, zihinsel ve bilişsel gelişim gibi performans sporu ile ilgili birçok terimi anlamlandırmada teknolojinin sağladığı avantajlardan yararlanmaktadır (Zeng & Wang, 2023).



Şekil 6: Dijital Panolu Grup Egzersiz Odaları (URL-6)



Şekil 7: Dijital Ekranlı İnteraktif Koşu Bandı (URL-7)

Sosyal ve sportif yaşama kolaylık sağlayan akıllı fitness ekipmanları, fitness salonlarının ana mekânlarında büyük ölçüde yer almaktadır. Şentürk ve Özer'in (2022) araştırmasında, akıllı navigasyonlar, 3D gözlükler, pedometreler, kalori sayaçları ve kalp ritim monitörleri gibi giyilebilir teknoloji cihazlarının kullanımına odaklanılmıştır. Bu cihazların sporcuların sosyal ve sportif yaşamlarında kolaylıklar sağladığı, zaman yönetimi açısından daha verimli değerlendirmeler yapılmasına olanak tanıdığı ve özellikle elit sporcular tarafından tercih edildiği belirtilmiştir (Şentürk & Özer, 2022). Fitness salonlarında direnç antrenmanlarını daha etkili hale getirmek için kullanılan bu cihazlar sayesinde kullanıcılar tekrar sayılarını, ağırlık seviyelerini ve antrenman ilerlemelerini izleyebilmektedirler. İnteraktif koşu bantları, dijital ağırlık makineleri ve akıllı bisikletler ile kürek makineleri, kullanıcıların gerçek zamanlı verilerle daha etkili egzersiz yapmalarını sağlamaktadır. Grup egzersiz odalarında büyük dijital ekranların kullanılması, mekânda odak noktaları yaratırken, bireysel egzersiz modüllerinde kullanılan dokunmatik ekranlar, kullanıcıların bireysel alanlarını daha verimli kullanmalarını sağlamaktadır. Mekanda esneklik ve çok yönlülük

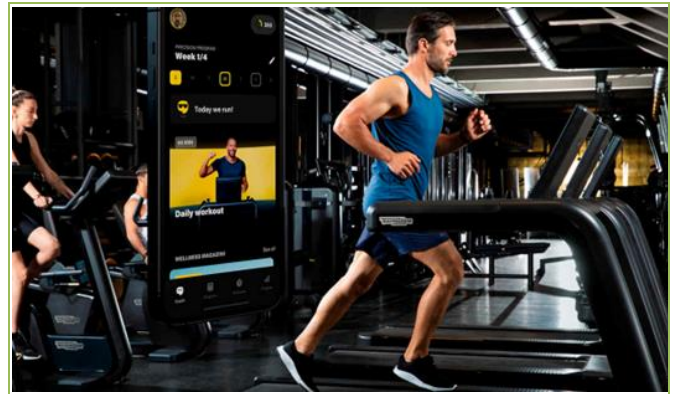
sunarak, fitness salonlarının farklı kullanıcı ihtiyaçlarına cevap verebilecek şekilde düzenlenmesini kolaylaştırmaktadır (Şekil-6).

4. Sanal Eğitmen Yazılımları

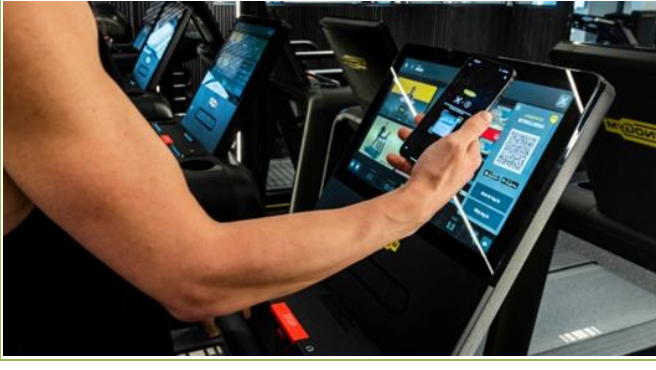
Sanal eğitmen yazılımları, fitness salonlarının iç mekân tasarımında önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz rutinleri ve antrenman programları sunan bu uygulamalar (Şekil-7), kullanıcıların kişisel ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş alanlarda verimli bir şekilde çalışmasını sağlar. Sanal grup dersleri ve canlı yayınlar, kullanıcıların belirli bir alanda toplu olarak egzersiz yapmasını kolaylaştırır. Bu sayede, mekânın dinamik yapısı korunurken, kullanıcıların motivasyonu ve etkileşimi artmaktadır.

5. Mobil Uygulamalar

Mobil uygulamalar, egzersiz planlama ve izleme gibi işlevleri dijital platforma taşıdığı için, fiziksel alanlarda yer tasarrufu sağlamaktadır (Şekil-8; Şekil-9). Geleneksel bilgilendirme panoları ve egzersiz programları yerine, kullanıcılar cep telefonları üzerinden ihtiyaç duydukları bilgilere erişimini kolaylaştırmaktadır. Fitness Salonu işletmelerin kullanıcılara sunduğu yapay zekâ temelli uygulamalar kişisel hedeflere, ilerlemeye, zamana ve mevcut ekipmanlara göre uyarlanmış özel antrenmanlar, kişiye özel beslenme programları, kullanıcıyı yönlendirecek sağlıklı yaşam tarzını destekleyecek gerekli bilgileri sunmaktadır.



Şekil 8: Mobil Uygulama Destekli Fitness Ekipmanı (URL-8)



Şekil 9: Mobil Uygulama Destekli Fitness Ekipmanı (URL-9)

Mobil uygulamalar, fitness salonlarında da kullanıcıların egzersiz ve beslenme planlarını izlemelerine olanak tanımaktadır. Egzersiz izleme ve planlama uygulamaları, kullanıcıların belirli alanlarda kişiselleştirilmiş antrenman yapmalarını sağlamaktadır. Kullanıcıların birbirleriyle etkileşime geçmesine ve deneyimlerini paylaşmasına olanak tanımakta, kullanıcıların birbirlerinden destek alarak daha fazla motive olmalarına ve mekân ile bağlılıklarını artırmalarına yardımcı olmaktadır. Mekân içerisinde dijital ekranlar ve bağlantı noktalarının yerleşimi, kullanıcı güvenliği ve ergonomisi göz önünde bulundurularak tasarlanmalıdır. Mobil uygulamaların kullanıldığı cihazlar için gerekli depolama ve şarj alanları, mobilya tasarımının bir parçası olmakta, kullanıcıların cihazlarını güvenli bir şekilde yerleştirebileceği bölmeler donanım tasarım anlayışında da değişiklikler yaratmaktadır.

6. Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik (AR) Teknolojileri



Şekil 10: Sanal Gerçeklik Teknolojisi ile Entegre Fitness Makineleri (URL-10)



Şekil 11: Sanal Gerçeklik Teknolojisi ile Entegre Fitness Makineleri (URL-11)

Sanal ve artırılmış gerçeklik (AG), fiziki çevreye sanal nesnelerin eklenmesini sağlayarak, 21. yüzyılın dikkat çeken teknolojik yeniliklerinden biridir ve örneği Şekil-10 ve 11'de görülmektedir. Oyun, eğitim, moda, sağlık ve eğlence gibi alanlarda müşteri deneyimini geliştirmek gibi farklı endüstrilerce benimsenmektedir. Fitness sektörü de artırılmış ve sanal gerçekliğin benimsenmesinde büyük ilerleme kaydeden sektörlerden birisidir. 3B görselleştirme ve modelleme ile desteklenen artırılmış gerçeklik (AG) uygulamaları, kullanıcıların çevre ile etkileşim halinde kendi keşiflerini yapabilmelerine olanak tanımaktadır. Fitness makineleri ile uyumlu bu uygulamalar, kullanıcılara kendi yönlerini ve rotalarını belirleyebilecekleri sanal gezintiler sunarak kullanıcıların mekan ve zaman algısı üzerinde motive edici etkilere sebep olmaktadır. Ayrıca, bu gezintiler sırasında kullanıcıların verdikleri tepkilere göre dinamik olarak değişen mekanlar oluşturulmaktadır. Bu sayede fitness salonlarında kullanıcıların antrenmanlarını daha etkileşimli ve motive edici hale getirmektedir. Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik teknolojileri, kullanıcıların gerçek zamanlı olarak performans verilerini izlemelerini, sanal antrenörler eşliğinde çalışabilmelerini ve antrenmanlarını kişiselleştirebilmelerini sağlamaktadır.

7. Veri Depolama ve Analiz Sistemleri

Veri depolama ve analiz sistemleri, fitness salonlarının iç mekânında kullanıcıların performansını izlemek ve gelişimlerini takip etmek için kullanılır. Kullanıcı verilerini saklama ve analiz etme sistemleri, kişisel gelişim ve performans izleme açısından büyük

öneme sahiptir. Bu sistemler, kullanıcıların belirli alanlarda kişiselleştirilmiş antrenman yapmalarını sağlayarak, mekânın esnekliğini ve fonksiyonelliğini artırır (Karabudak, 2023, s. 33-37).

8. Sosyal Medya ve Topluluk Platformları

Sosyal medya ve topluluk platformları, fitness salonu üyeleri arasında iletişimi sağlayarak, egzersiz başarılarının paylaşımını ve topluluk desteğini teşvik etmektedir. Bu platformlar, kullanıcıların belirli alanlarda bir araya gelerek sosyal etkileşimde bulunmalarını sağlamaktadır. Bu durum, fitness iç mekânlarında kullanıcıların etkileşim içinde olacakları kafe, bar ve dinlenme alanları gibi dinamik ve sosyal mekân ihtiyacı doğurmuştur. Günümüz fitness salonlarında bu yaklaşımla bekleme ve dinlenme alanları, kullanıcıların dinlenme sürelerini daha keyifli hale getirecek ve ergonomik şekilde tasarlanmalıdır. Bu alanlarda egzersiz donanımlarına gönderme yapan dekoratif fitness temalı unsurların kullanılması salonunun tematik bütünlüğünü artırmakta ve kullanıcıların motivasyonunu yükseltmektedir.

9. Kablosuz Bağlantı ve Entegrasyon Sistemleri

Kablosuz bağlantı ve entegrasyon sistemleri, fitness salonlarının iç mekanında kullanılan cihazların birbirleriyle uyumlu çalışmasını sağlar. Bluetooth ve Wi-Fi entegrasyonu sayesinde, fitness salonlarındaki cihazlar arası iletişim sağlanabilmekte böylece egzersiz verilerinin farklı cihazlarla senkronize edilmesini ve kullanıcıların performanslarını takip etmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu sistemler, mekânın teknolojik altyapısını güçlendirerek, kullanıcıların daha verimli ve etkili egzersiz yapmalarına olanak tanır. Mekânın modern ve ileri teknolojilere uyumlu hale gelmesini sağlamaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, dijitalleşen dünyada fitness salonu iç mekânlarında dijital teknolojilerin kullanımını ve etkilerini açıklamayı amaçlamaktadır. Dijital teknolojilerin mekanlara entegre edilmesi mekân tasarımı yeni yaklaşımlara sebep olmuştur. Kullanıcının mekân ile etkileşiminin aracısız bir şekilde üst

düzeyde tutulduğu, kişisel deneyim ve çalışma imkanı sunan mekan anlayışı ön plana çıkmıştır. Fitness salonlarına dijital teknolojilerin bu denli entegre edilmesi mekanda görsel, işitsel ve fiziksel değişikliklerin çok esnek bir şekilde yapılmasına olanak tanımaktadır. Kullanıcıların spor (fiziksel aktivite ve egzersiz) yaptıkları mekân ile etkileşimlerini güçlendirmekte, kişiselleştirilmiş cihazlar, sanal antrenman programları ile birlikte mekâna ve mekân içerisindeki verilerine uzaktan erişim ve imkânı sağlamaktadır. Geleneksel ağırlık ve kardiyo makineleri yerine daha çok fonksiyonel antrenman imkânı sunan alanlar oluşturulmaktadır. Mekan organizasyonunda ve sirkülasyon alanlarında daha geniş ve açık alanlar oluşturulmakta, kullanıcıların sanal ya da kendi antrenmanları rahatça yapabilmektedir (Şekil-1). Aynı zamanda dinlenme ve sosyalleşme alanları da dijitalleşen bu yeni düzenlemelere uyum sağlayacak şekilde modernize edilmektedir. Bu dönüşüm, fitness salonlarının daha kişiselleştirilmiş, erişilebilir ve etkileşimli bir deneyim sunmasını sağlamaktadır. Dijital teknolojiler ve yeni mekan tasarımları kullanıcıların fitness merkezleri hakkındaki kalite algılarını olumlu yönde etkileyebilir.

Darwin'in metaforik bir biçimde belirttiği ifadesinde “en iyi uyum sağlamaya faydalı olan” anlamıda da yorumlanabilen (Barak, 2025), türler arasında hayatta kalabilenler, değişime açık ve hızlı şekilde şartlara uyum sağlayanlardır. Hızla değişen çağımızda, mimari mekânların da bu uyum yeteneğine sahip olması gerekmektedir. Değişen ve dönüşen dünya koşullarına adapte olabilen, kullanıcıyı tasarım sürecine dahil eden, insan odaklı tasarımlar ön plana çıkmaktadır. Teknolojinin mimarlıkla etkileşimi, bu tür mekânların çeşitli algı ve deneyimlerin oluşmasını mümkün kılmasını sağlamaktadır. Tavan, döşeme ve duvarlarda kullanılan bu teknolojiler, kullanıcı deneyimini, verimliliği, motivasyonu ve güvenliği artırarak spor salonlarının kalitesini yükseltmektedir. Gelecekte, bu teknolojilerin daha da gelişmesiyle birlikte fitness salonlarında daha yenilikçi ve etkili çözümler görülebiliriz.

Kaynaklar

- Altun, M., Birtürk, A., & Soykan, A. (2020). Türkiye ve Dünyada Fitness Salonu Müşteri Beklentileri: Sistematiik Bir Derleme. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-47.
- Barak, N. (2025). Charles Darwin Teorisini Neden “Evrım Teorisi” Olarak Adlandırmadı? *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 558-567. <https://doi.org/10.11616/asbi.1585837>
- De Fazio, R., Mastronardi, V. M., De Vittorio, M., & Visconti, P. (2023). Wearable Sensors and Smart Devices to Monitor Rehabilitation Parameters and Sports Performance: An Overview. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 23(4), 1856. <https://doi.org/10.3390/s23041856>
- Devocioğlu, S. & Altıngül, O. (2011). Spor Teknolojilerinde İnovasyon. International Advanced Technologies Symposium (IATS’11), 16-18 May 2011, Elazığ, Turkey
- Elçi, Ş. (2006). İnovasyon; Kalkınmanın ve Rekabetin Anahtarı. Ankara: Nova Medya Yayıncılık
- Eraslan, A., (2022). Fitness Industry in the COVID-19 Pandemic: Minimizing the Risk. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 189-202.
- Kara, M. A., & Seyhan, M. (2016). Verimlilik Kavramı ve İşletmelerde Verimliliğin Önemi: AKFA Çay Fabrikası Örneği. *International Journal of Academic Values Studies* (4), 161-169.
- Karabudak, B. (2023). Sporda Performans Artırma Teknolojileri. İçinde M. Uysal (Ed.), *Spora Çok Yönlü Yaklaşım*. Özgür Yayınları.
- Keten, M. (1974). Türkiye’de Spor, Ayyıldız Matbaa.
- Oxford Learner’s Dictionaries (2021). [Resmi Web Sayfası] https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/fitness. (25.03.2025)
- Ofner, T. (2015). *Innovationsprozesse in Sportorganisationen - Eine Empirische Analyse im Organisierten Sport* [Magisterarbeit], Universität Wien.
- Özturan, Ö., (2010). Teknolojik Gelişmelerin İç Mekan Biçimlenişine Etkisi. *Bir Kullanıcı, Bir Mekan, Bir Ürün*. Tasarımda Genç Bakışlar Ulusal Sempozyumu 27 Ekim 2010 (pp.125-137) İstanbul, Türkiye.
- Rothschild, P. C. (2011). Social media use in sports and entertainment venues. *International Journal of Event and Festival Management*, 2(2), 139-150.
- Şentürk, E., & Özer, M.K. (2022). Sporda Teknolojik Gelişmeler. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 49-63.
- TDK, Türk Dil Kurumu. (2025). [Resmi Web Sayfası] <https://www.tdk.gov.tr/> (25.03.2025)
- Tosun-Tunç, G., & Sevilmiş, A. (2019). Sporda İnovasyon: Bir Derleme Çalışması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-46.
- Yıldız, A. B., & Doğu, G. A. (2022). Sporda teknoloji kullanımı: bir metafor çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 67-80.
- Zeng, S. & Wang, J. (2023). Research and Application Progress of Wearable Sensor in Sports Monitoring. *Journal of Medicine and Healthcare*, 5(6), 1-6.
- URL-1: Technogym Fitness Salonu. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.technogym.com/tr-TR/technogym-interior-design/>
- URL-2: Grup Egzersiz Odaları. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.technogym.com/ro/newsroom/master-trainer-event-2022-technogym/>
- URL-3: Çevrimiçi Grup Egzersiz Odası. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.technogym.com/my/newsroom/yawara-biocircuit-revolutionary-training-experience/>
- URL-4: Dijital Ekranlı Kişisel Takip Cihazı. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.livorylink.com/blog/jewelry-watches/get-fit-and-look-stylish-with-the-best-fitness-watches>
- URL-5: Mobil Uygulama Destekli Fitness Takip Cihazı. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.tamamlayicisaglik.com/blog/aile/giyilebilir-teknoloji-nedir-giyilebilir-teknoloji-orneklere-nelerdir>
- URL-6: Dijital Panolu Grup Egzersiz Odaları. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.herworld.co.id/article/2023/6/26253-Technogym-Kenalkan-TEAMBEATS-Program-Latihan-Digital>
- URL-7: Dijital Ekranlı İnteraktif Koşu Bandı. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.technogym.com/ro/newsroom/virgin-active-technogym-consumer-trends/>
- URL-8: Mobil Uygulama Destekli Fitness Ekipmanı. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.technogym.com/vn/newsroom/technogym-digital-innovations-restart-fitness-club/>
- URL-9: Mobil Uygulama Destekli Fitness Ekipmanı. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://www.technogym.com/il/newsroom/reshape-fitness-boutique-technogym/>
- URL-10: Sanal Gerçeklik Teknolojisi ile Entegre Fitness Makineleri. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://citrusbits.com/top-benefits-of-virtual-reality-in-healthcare/>
- URL-11: Sanal Gerçeklik Teknolojisi ile Entegre Fitness Makineleri. Erişim Tarihi: (02.12.2024) <https://nxtinteractive.ae/blog/vr-and-ar-in-fitness-apps-benefits-and-use-cases>