

## FİZİKSEL UYGUNLUK EĞİTİMİ

### PHYSICAL FITNESS EDUCATION

Hilmi TAŞER\*

#### ÖZET

*Amaç: Bu çalışmada beden eğitimi programları arasında yer alan bir model olarak fiziksel uygunluk eğitiminin hedefleri, içeriği, yöntemleri ve değerlendirilmesine yönelik bilgiler vermek ve uygulamaya yönelik öneriler sunmak amaçlanmıştır.*

*Materyal ve metot: Fiziksel uygunluk eğitiminin hedefleri, içeriği, yöntemi ve değerlendirilmesi için literatür taraması yapılmıştır.*

*Bulgular ve tartışma: Günümüz çocuklarının ve gençlerinin sağlık ve zindeliği toplumun geleceğini yakından ilgilendirmektedir. Üretken toplumlar sağlıklı ve zinde bireylerden oluşur. Öte yandan, teknolojik gelişmelerin yaşamın her alanına girmesi sonucunda bireylerin daha az fiziksel aktivite yaptıkları, televizyon ve bilgisayar karşısında daha uzun zaman harcadıkları bilinmektedir. Buna bağlı olarak ortaya çıkan şişmanlık, obezite, yüksek tansiyon, şeker ve kalp hastalıkları gibi sorunlar toplum sağlığını tehdit eder düzeyde artmıştır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin çocuklar, gençler ve yetişkinlerin sağlığına kısa ve uzun vadede olumlu etkiler yaptığı desteklenmiştir. Bunlar arasında kas ve kemik kuvvetinde artış, vücut yağ miktarında azalma ve dolaşım-solunum sistemindeki olumlu gelişmeler sayılabilir.*

*Sonuç: Toplumsal sorunlara duyarlı olmak zorunda olan okullara beden eğitimi dersleri yoluyla düzenli fiziksel aktivite yapan, fiziksel uygunluğu gelişmiş, fiziksel aktivite konularını bilen ve değerli bulan öğrencilerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla haftalık ders sayısı artırılması, beden eğitimi ve branş öğretmenlerine hatta idarecilere fiziksel uygunluk hizmet içi eğitim verilmelidir.*

**Anahtar kelimeler:** fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite, obezite.

#### ABSTRACT

*Purpose: In this study, a model of physical education, fitness education, was explained through objectives, contents, instructional strategies and evaluation and suggestions were given for practical application.*

*Material and Method: The literature was searched related to physical fitness education including its' objectives, contents, instructional strategies and evaluation.*

*Results and Discussion: Health and fitness of children and youth is directly related to the future of society. Productive societies are composed of healthy and fit individuals. On the other hand, because of technological advancements people are less physically active. They spend more time watching television and using computers. Because of this, hypokinetic diseases such as obesity, high blood pressure, diabetes, and heart disease reach a point where they threaten the health of society. Regular physical activity has many positive short and long term benefits on children, youth and adults including increased muscle and bone strength, decreased body fat, and improvements in heart and lung function.*

*Conclusion: Schools need to be sensitive to the problems of society. Through physical education courses they should create individuals who perform regular physical activity, know the concepts of fitness and value the importance of physical activity. In order to achieve this aim, weekly numbers of physical education classes should be increased and in-service education about physical fitness education should be given to physical educators, classroom teachers and also school administrators.*

**Key Words:** physical fitness, physical activity, obesity.

## GİRİŞ

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin daha az hastalandıkları, daha enerjik oldukları, kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri ve genel anlamda daha sağlıklı oldukları bilinmektedir (1,2). Bunlara ek olarak, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gelişimi, stresle başa çıkma, fiziksel görünümdeki olumlu gelişme, yaşlılıkta daha bağımsız bir yaşam sürdürme ve yaşam kalitesindeki artış fiziksel aktivitenin yararları olarak sıralanabilir (3,4,5). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin insan sağlığına olan olumlu etkilerine yönelik çok sayıda kanıt olmasına rağmen, özellikle teknolojik gelişmelerden daha fazla yararlanma imkanına sahip bireylerin zamanlarının büyük bölümünü araba kullanmak, televizyon izlemek, video oyunları oynamak ve bilgisayar kullanmak gibi pasif aktivitelerle geçirdikleri ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadıkları tespit edilmiştir (6,7,8,9,10,11).

Fiziksel olarak yeterince aktif olmayan, yanlış beslenme ve yaşam alışkanlıklarına sahip bireyler şişmanlık, obezite (aşırı şişman), yüksek tansiyon, eklem rahatsızlıkları, diyabet (şeker hastalığı) ve dolaşım-solunum hastalıkları gibi sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır (12,13,14). Bu sorunlar son yıllarda toplum sağlığını tehdit eder düzeye ulaşmış ve büyük miktarlarda sağlık harcamalarına ve işgücü kaybına neden olmaktadır. Araştırmalarda Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) yetişkinlerin % 60'ının şişman, % 30'nun obez, çocukların ise % 50' den fazlasının aşırı şişman yada obez olduğunu ve obez çocukların % 85 inin yaşamları boyunca kilo sorunları ile mücadele ettiklerini belirtmektedirler (13,14,15). Ayrıca, anne ve babadan birinin obez olması

durumunda çocuğun % 50, her ikisinin de obez olması durumunda ise % 80 olasılıkla obez olduğu rapor edilmiştir(16). Kısacası önlem alınmadığı takdirde obez çocuklar obez yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürmektedirler. 1995 verilerine göre sadece Amerika Birleşik Devletlerinde obezite nedeniyle ortaya çıkan yıllık parasal kaybın 99 milyon dolar olduğu tahmin edilmektedir (17). Aynı ülkede bu toplumsal sorunun çözümüne yönelik olarak Sağlık Bakanlığı tarafından 1991 ve 2001 yıllarında "Sağlıklı İnsanlar 2000 ve 2010 projeleri" başlatılmıştır. Öğrencilerin tamamına her gün beden eğitimi dersini zorunlu kılan devlet ve özel okul sayısını artırmak, beden eğitimi ders süresinin en az % 50' sinde öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmalarını sağlamak, haftanın üç yada daha fazla günü en az 20 dakika şiddetli kardiyovasküler (kalp ve damar) aktivite yapan öğrencilerin sayısını artırmak, şişman ve obez çocuk ve gençlerin sayısını azaltmak özellikle okul çağındaki gençlere ve çocuklara yönelik bu projelerde yer alan bazı hedeflerdir (5).

Okullar, çocukların yılın büyük bölümünü birlikte geçirdikleri yerler olması nedeniyle toplumsal sorunlara çözüm üretmek için en uygun yerlerdir. Genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi dersi, öğrencilerin bedensel olarak aktif olabildikleri tek ders olduğu için, fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunlarına çözüm üretmek için önemli fırsatlar sunar (18,19). Hareket yoluyla bireyin eğitimine katkıda bulunan beden eğitimi dersinin hedeflerinden motor ve sportif becerileri kazandırmak, teorik bilgiler sunmak, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu davranışlar kazandırmak ve fiziksel uygunluk gelişimini sağlamak en önde gelenler arasındadır (20,21).

Sınırlı sayıdaki beden eğitimi derslerinde sürenin büyük bölümünün

beceri öğretimine, oyunlara ve sportif aktivitelere ayrıldığı bilinmektedir (22). Öte yandan, beden eğitimi derslerinde ağırlığın motor ve sportif beceri öğretimine mi yoksa okul sonrası yaşama taşınması hedeflenen fiziksel uygunluk çalışmalarına mı verilmesi gerektiği konusu uzun zamandan beri tartışılmaktadır (21,23). 1991' de Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği toplantısında tüm katılımcıların fikir birliği oluşturduğu beden eğitimi bireyde bulunması gereken özelliklerin 'çeşitli fiziksel aktiviteleri yapabilecek becerilere sahip olmak, fiziksel olarak uygun olmak, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, fiziksel aktiviteye katılımın yararlarını bilmek ve fiziksel aktivenin sağlıklı yaşama olan katkılarını değerli bulmak' olarak şekillenmesi son yıllarda beden eğitimi derslerinde fiziksel uygunluk eğitiminin daha uzun süre yer almasına neden olmuştur (23).

Fiziksel uygunluk kavramı, performans ilişkili ve sağlık ilişkili olmak üzere iki boyutta ele alınır. Çeviklik, denge, patlayıcı kuvvet, reaksiyon zamanı gibi doğuştan kazanılan özelliklerin

olduğu performans ilişkili boyut daha çok spor dallarına katılımı ön plana çıkar ve genellikle fiziksel uygunluk eğitiminde yer almaz. Öte yandan, bireyin günlük işlerini yorulmadan zevkli ve enerjik bir şekilde yapması, hobi ve serbest zaman aktivitelerine katılmak ve acil durumlara müdahale etmek için gereken enerjiye sahip olması olarak tanımlanan ve kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu, esneklik, motivasyon ve beslenme kavramlarından oluşan sağlık ilişkili fiziksel uygunluk ise düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sonucunda tüm insanlar tarafından geliştirilebilir (24).

Eğitim programlarının oluşturulmasında bireyin ve toplumun ihtiyaçlarını dikkate almak gerekir düşüncesinden yola çıkarak, bu makalenin amacı beden eğitimi program modellerinden biri olan fiziksel uygunluk eğitiminin hedefleri, içeriği, yöntemleri ve değerlendirilmesi hakkında bilgi sunmak ve uygulamaya yönelik önerilerde bulunmaktır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ:

### Fiziksel Uygunluk Eğitiminin Hedefleri:

Fiziksel uygunluk eğitiminin genel hedefi, öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerini sadece okul yıllarında değil okul sonrası yaşamlarında da geliştirebilmeleri ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları için gerekli olan bilgi, beceri, tutum ve davranışları kazandırmak ve buna bağlı olarak, toplumda yetersiz fiziksel aktivite nedeni ile ortaya çıkan sağlık sorunlarını en aza indirmektir (13). Öğrencilere teorik derslerde fiziksel uygunluğun tanımı, önemi, kavramları, fiziksel aktivenin sağlık üzerindeki kısa ve uzun süreli yararları, dengeli beslenme

ilkeleri, stresle başa çıkma yöntemleri hakkında bilgiler kazandırılmaya çalışılır. Ayrıca uygulamalı dersler yoluyla öğrencilerin düzenli olarak fiziksel aktivite yaparak fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmeleri, çeşitli fiziksel uygunluk aktivitelerini tanımaları, fiziksel aktiviteye karşı olumlu duygular geliştirmeleri ve önemsemeleri sağlanmaya çalışılır. Buna göre fiziksel uygunluk eğitiminin genel amaçları şu şekilde sıralanabilir (23).

- Fiziksel uygunluk gelişimi sağlama
- Fiziksel aktivitelere katılmak için gereken hareket becerilerini kazandırma
- Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırma

- Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişki hakkında bilgi verme
- Fiziksel aktiviteye yönelik yanlış bilgiler ve hatalı uygulamalar hakkında bilgi verme
- Fiziksel aktivite yaparken ortaya çıkan sakatlanmalar hakkında bilgi verme
- Kişisel fiziksel aktivite programı hazırlama becerileri kazandırma
- Fiziksel uygunluğu ölçme ve değerlendirme becerileri kazandırma
- Dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırma
- Fiziksel aktivite ile ilişkili olumlu duyguların gelişmesini sağlama
- Fiziksel uygunluğun yaşam boyu süren kişisel bir sorumluluk olarak algılanmasını sağlama
- Fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle oluşan sağlık sorunları hakkında bilgi verme
- Alkol, sigara ve benzeri maddelerin kullanımı gibi fiziksel uygunluğu olumsuz etkileyen alışkanlıkların ortadan kaldırılmasını sağlama

### **Fiziksel Uygunluk Eğitiminin İçeriği:**

Bireylerin yaşam boyu düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları için gerekli olan sağlık, ilişkili fiziksel uygunluk konuları içeriği oluşturur. Fiziksel uygunluğun sürat, denge, reaksiyon zamanı, koordinasyon kavramlarından oluşan spor yada performans ilişkili boyutundan daha ziyade sağlık ilişkili boyutunu oluşturan kavramlar gerek teorik gerekse uygulamalı olarak ele alınır (8).

Organizmanın kassal bir işi uzun süre devam ettirebilmesi olarak tanımlanan kardiyovasküler dayanıklılıkla ilgili olarak, egzersizin kardiyovasküler

sistem üzerindeki etkileri, enerji elde etme yolları, kalp ve akciğerlerin yapısı ve egzersize verdiği tepkiler, solunum ve dolaşım sistemi, oksijen kullanabilme kapasitesi, aerobik ve anaerobik egzersizler, dinlenme kalp atım sayısı, hedef kalp atım aralığı, kardiyovasküler sistemi geliştirmek, ne tip aktiviteleri hangi şiddet ve sıklıkta yapmak gerektiği, farklı egzersizleri uygularken dakikada harcanan enerji miktarı konularına yer verilir .

Bir dirence karşı koyabilme olarak tanımlanan kas kuvvetine yönelik olarak, kas ve iskelet sistemi, kuvvet gelişiminin sağlık üzerine olan etkileri, kas kasılma çeşitleri, vücudun farklı bölgelerine yönelik kuvvet egzersizleri, kuvvet çalışma ilkeleri, set ve tekrar sayıları ve kuvvet çalışmalarına yönelik yanlış bilgiler üzerinde durulur. Eklem etrafındaki hareketlilik olarak tanımlanan esneklik, esnekliğin sağlıklı yaşam açısından önemi, yetersiz esnekliğin yarattığı sağlık sorunları, esnekliği geliştirici egzersizler, esneklik çalışma ilkeleri konuları ele alınarak incelenir.

Vücudun yağlı bölümünün yağsız bölümüne olan oranı olarak tanımlanan vücut kompozisyonunda, farklı vücut tipleri, vücut kütle endeksi, deri altı yağ kalınlığını ölçme yöntemleri, aşırı yağlanmanın neden olduğu sağlık sorunları, fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonunu nasıl etkilediği, gereğinden fazla alınan kalorinin vücutta nasıl depolandığı konularına değinilir.

Enerji ihtiyacını karşılamak, büyüme ve gelişmeyi sağlamak amacıyla besin maddelerinin vücuda alınması olan beslenme konusunda, temel besin maddeleri, dengeli beslenmenin önemi, ilkeleri ve sağlık üzerindeki etkileri, bazal metabolizma, kilo idaresi, bilinçli olarak kilo almak ve vermek için yapılması

gerekenler, negatif ve pozitif enerji dengesi, şişmanlık ve obezitenin nedenleri, egzersiz öncesi ve sonrası beslenme, sıvı tüketiminin önemi, yanlış beslenme alışkanlıkları sonucunda ortaya çıkan sağlık sorunları beslenme ile ilgili konular üzerinde durulur.

Fiziksel uygunluğun psikolojik boyutlarının ele alındığı konularda ise stresin tanımı, sağlık üzerine olan etkileri, stresle başa çıkma yöntemleri, fiziksel aktivitenin stres üzerine olan etkileri, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaya başlamak ve yaşam boyu sürdürmek için bilinmesi gereken motivasyon bilgilerinden oluşur

Ayrıca, fiziksel uygunluk kavramının tarihsel gelişimi, fiziksel aktivite yaparken ortaya çıkan sakatlanmalara karşı neler yapılması gerektiği, ısınma ve soğuma aktivitelerinin önemi ve çeşitleri, kros, interval ve istasyon çalışmaları, sağlık açısından risk yaratan kontrol edilebilen ve edilemeyen etkenler, hareketsiz yaşamın sağlık üzerindeki olumsuz etkileri, düzenli yaşama ve yeterli uykunun önemi, fiziksel uygunluğa yönelik hedef belirleme, fiziksel uygunluk düzeyini ölçme ve değerlendirme, fiziksel uygunluk çalışma programı oluşturma ve gerektiğinde değişiklikler yapabilme, egzersiz seçiminde dikkat edilmesi gerekenler, farklı egzersizler için uygun kıyafet seçimi, sigara, alkol gibi fiziksel uygunluğu olumsuz etkileyen alışkanlıklardan kurtulma yöntemleri ve çocuklar, yaşlılar ve hamileler gibi özel gurupların nasıl fiziksel aktivite yapmaları gerektiği fiziksel uygunluk eğitiminin içeriğini oluşturan konular arasında yer alır (7,23,24).

### **Fiziksel Uygunluk Eğitiminin Yöntemi:**

Fiziksel uygunluk hakkında bireyleri bilgilendirmek ve olumlu davranış değişiklikleri kazandırmak için en uygun yerler okullardır. Bu nedenle, fiziksel uygunluk gelişimi her yaş için düzenlenen beden eğitimi programlarının en önemli amaçlarından biridir (21). İçerikte yer alan teorik konular ve uygulama için seçilen aktiviteler öğrencilerin yaşına ve fiziksel uygunluk düzeyi dikkate alınarak belirlenir. Konular birkaç hafta süren üniteler şeklinde ele alınır. Teorik derslerde konu tanıtılır, gelişim sağlamak için ne tip aktivitelerle çalışmalar yapılması gerektiği ve nasıl ölçüleceği konularına değinilir, uygulamalı derslerde ise konuya ilişkin fiziksel aktiveler ve laboratuvar çalışmaları yaptırılır ( 3).

İlköğretim yıllarında fiziksel uygunluk gelişimi sağlamanın yanı sıra, temel hareket becerileri de kazandırılmak zorundadır. Bu nedenle, ders süresinin tamamı fiziksel uygunluk aktivitelerine ayrılamaz. Derslerin 10-15 dakikalık bir bölümünü sadece fiziksel uygunluk aktivitelerine ayrılır yada hareket becerilerinin öğretimini fiziksel uygunluk gelişimi sağlayacak şekilde düzenlemek en sık kullanılan yöntemlerdir. Şinav, mekik, ters mekik hareketleri, çeşitli sıçramalar, ip atlama, hayvan yürüyüşlerini taklit etme, paraşüt ve halat çekme çalışmaları ve çeşitli oyunlar ilköğretim çağındaki öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmek için kullanılan aktivitelerdir. Beden eğitimi ders sayısının ve süresinin sınırlı olması nedeniyle, fiziksel uygunluk eğitiminin ders dışına taşınması büyük önem taşır. Öğrencilere hafta sonları yapacakları uygulamalı aktiviteler ve ailelerine, arkadaşlarına ve diğer öğretmenlerine danışarak hazırlayacakları ev ödevleri verilerek, öğrencilerin fiziksel uygunluk konularını yakın çevreleri ile paylaşmaları

ve ders dışındada fiziksel olarak aktif olmaları hedeflenir (23).

Orta öğretim ve üniversite düzeyinde derslerin büyük bir bölümü yada tamamı fiziksel uygunluk öğretimine ayrılabilir. Bu durum spor beceri öğretiminin göz ardı edilmesi olarak algılanmamalıdır, uygun olan durumlarda spor beceri öğretimi ile fiziksel uygunluk aktiviteleri bir araya getirilir. Şişman, obez ve fiziksel uygunluk düzeyi düşük olan öğrencilerin fiziksel uygunluk eğitiminden daha fazla yararlandıkları tespit edilmiştir. Bu nedenle derslerde aktivite seçimine dikkat edilmeli, öğrencilere çok sayıda aerobik tarzda aktivite seçeneği sunulmalı ve öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre diledikleri aktivitelere kendi tempolarında katılmaları teşvik edilmelidir (17). Yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklete binme, yüzme, müzik eşliğinde yapılan aerobik ve step sık kullanılan aktivitelerdir. Bunlara ek olarak, dersleri monotonluktan kurtarmak ve farklı kas gruplarını çalıştırmak amacıyla şınav, mekik, barfiks, ip atlama gibi aktivitelerden oluşan istasyon çalışmalarından, açık ve kapalı alanlarda kurulan engel parkurlarından ve birden fazla aerobik aktivitenin birbiri ardına yapıldığı kros çalışmalarından da yararlanılabilir. Öğrencilerin bir fiziksel uygunluk defteri tutmaları ve yaptıkları fiziksel aktivitelerin isimlerini, yapıları tarihi, süre, şiddet, set ve tekrar sayıları gibi bilgileri ayrıntıları ile yazmaları ve düzenli aralıklarla gözden geçirilmek üzere öğretmenlerine vermeleri teşvik edilir. Bu yolla öğrencilerin yaptıkları aşama değerlendirilir, gerekli düzeltmeler ve öneriler öğrencilere bildirilir (20).

Fiziksel uygunluk eğitimi beden eğitimi öğretmenlerine önemli görevler yükler. Bunlar arasında, öğrencilere bilgi ve motivasyon sağlamak, fiziksel

aktiviteye gönüllü katılımın, zevk almanın ve yaşam boyu sürdürmenin önemini vurgulayan bir rehber olmak sayılabilir. Öğretmenin iyi bir fiziksel uygunluk düzeyine sahip olması, düzenli olarak fiziksel aktivite yapması ve fiziksel uygunluk hakkında içten olması öğrencilerin gözünden kaçmaz ve çok önemli bir motivasyon kaynağı oluşturur. Öğretmen hiçbir zaman fiziksel aktiviteyi bir ceza yöntemi olarak kullanmamalı, fiziksel aktivite yapmanın bir ayrıcalık olduğunu öğrencilerine hissettirmeli ve derslerde öğrencilerle birlikte fiziksel aktivite yapmalıdır. Konuşmalarında ve okulda oluşturduğu panoda tanıdığı kişilerin fiziksel uygunluk hakkındaki düşüncelerine ve resimlerine yer vererek öğrencileri teşvik etmelidir. Ayrıca, fiziksel uygunluk kavramının kişisel bir konu olduğunu ve öğrencilerin başkaları ile yarışmaksızın sadece kendi hedeflerine ulaşmaları gerektiğini vurgulamalıdır. Diğer branş öğretmenleri ve idareciler ile iletişim kurarak fiziksel uygunluk konusunu önemsemelerini sağlamalı ve okulun gündeminde tutmalıdır (13,23).

### **Fiziksel Uygunluk Eğitiminin Değerlendirilmesi:**

Değerlendirme hem teorik hem de uygulamalı olarak her dönem en az iki kez yapılır. Yazılı sınavlar, ödevler ve projeler kullanılarak fiziksel uygunluk eğitiminin bilişsel amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığı tespit edilir. Uygulamalı yapılan değerlendirmede ise kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esnekliğe yönelik testler kullanılır. Ayrıca çok sayıda testi içeren Eurofit ve AAPHERD gibi standart hale getirilmiş test bataryalarından da yararlanılabilir. Kardiyovasküler dayanıklılığın ölçümünde 12 dakika koşu ve yürüyüş testi, 1 mil koşu testi ve çeşitli adımlama testleri kullanılır. Kas kuvveti ve

dayanıklılığının ölçümünde şınav, barfiks, el ve bacak dinamometresi, mekik testleri ile çeşitli kas guruplarının kuvvet düzeyi ölçülür. Otur ve uzan testi; esneklik düzeyinin belirlenmesinde en sık kullanılan testtir. Vücut kompozisyonunun ölçülmesinde ise pratik olması nedeniyle kaliper ( deri altı yağ kalınlığını ölçer) kullanılarak deri altı yağ kalınlığı ölçülür.

Testlerin uygulanması ve değerlendirilmesi sırasında beden eğitimi öğretmenine önemli görevler düşer. Öğrencilere uygulanan testlerin neler olduğu ve neden uygulandığı açık olarak anlatılmalıdır. Önemli olanın düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak olduğu olumlu gelişmelerin zaman içerisinde kendiliğinden oluşacağı anlatılmalıdır. Kısa zamanda elde edilen fiziksel uygunluk artışlarının kalıcı olmadığı öte yandan uzun zamanda elde edilen kazanımların dikkat edildiğinde yaşam boyu korunabileceği vurgulanmalıdır. Özellikle şişman, obez ve fiziksel uygunluk düzeyi düşük bireylerin test

sonuçları dikkatle ele alınmalı, olumlu noktalar ön plana çıkarılmaya özen gösterilmeli ve çok küçük kazanımların bile büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır.

Test sonuçları değerlendirilirken öğrencileri önceden belirlenmiş kriterlerle ya da birbirleriyle asla kıyaslamamalı, fiziksel uygunluğun kişisel bir konu olduğu ve öğrencinin sadece geçmişteki kendi dereceleri ile kıyaslanması gerektiği unutulmamalıdır. Mümkün olan durumlarda öğrenciler tek tek test edilmeli ve birbirlerinin test sonuçlarını öğrenmelerine izin verilmemelidir. Bu konuya özellikle vücut kompozisyonu ölçümleri sırasında özen gösterilmeli ve öğrenciler bir odada yalnız test edilmelidirler. Uygulanan testlerin neler olduğu, neden ve nasıl uygulandığı ve nasıl yorumlanmasına yönelik bilgiler öğrencilere, velilere ve okul idaresine bildirilerek öğrencilerin fiziksel uygunluğu hakkında tüm ilgilerinin sorumluluk alması sağlanmalıdır (23).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Eğitim programları toplumda yaşanan değişimleri, istek ve ihtiyaçları dikkate almak zorundadır. Fiziksel uygunluk eğitimi fiziksel aktiviteyi bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutları ile ele alarak, fiziksel aktivite eksikliği, yanlış beslenme ve yaşam alışkanlıkları nedeniyle oluşan ve toplum sağlığını tehdit eder düzeye ulaşan sağlık sorunlarına çözümler üretebilir. Bu bağlamda aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir.

-Beden eğitimi haftalık ders sayısı artırılmalıdır.

-Beden eğitimi derslerinde fizikse uygunluk eğitime daha fazla yer ayrılmalıdır.

-Beden eğitimi öğretmenlerine fiziksel uyguluk hakkında hizmet içi eğitim düzenlenmelidir.

-Diğer branş öğretmenlerinin ve okul idarecilerini fiziksel uyguluk hakkında bilgilendirmeli ve çocukların fiziksel uygunluğuna okul çapında duyarlı olunması sağlanmalıdır.

**KAYNAKLAR**

1. Corbin, C., Pangrazi, R. The health benefits of physical activity. *Physical Activity and Fitness Research Digest*. 1993,1: 1-7.
2. Corbin, C., Lindsey, R. *Concepts of Physical Fitness*. 7th ed. Dubuque IA: Brown.1990.
3. Cavill N., Biddle S., Sallis J. Health enhancing physical activity for young people. *Pediatr Exerc Sci*. 2001,13: 12-25.
4. Pate, R., Ross, J. Factors associated with health-related fitness. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*.1987, 1: 93-95.
5. US Department of Health and Human Services. *Healthy People 2010: Understanding and Improving Health*. 2nd ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2000.
6. Dawson K., Hamlin M., Ross J., Duffy D. Trends in the health-related physical fitness of 10-14 -year-old New Zealand Children. *Journal of Physical Education New Zealand*. 2001,34:, 26-39.
7. Hopper C., Munoz K., Fisher B. *Health-Related Fitness for Grades 5 and 6*. Champaign IL: Human Kinetics. 1997.
8. Vassiliki D., Nikos A., Christina P. Health-Related Fitness and Nutritional Practices: Can They Be Enhanced in Upper Elementary School Students? *Physical Educator*. 2004, 1: 35-44.
9. Bundred P., Kitchiner D., Buchan I. Prevalence of overweight and obese children between 1989 and 1998: population based series of cross sectional studies. *British Medical Journal*. 2001,22: 326-328.
10. Malina, R.M. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996, 57: 48-57.
11. Ross J. Contemporary patterns and trends in physical activity in New Zealand children and adolescents. *Journal of Physical Education New Zealand*. 2000, 2: 99-109.
12. Doinne I., Aimeras N., Bouchard C. The association between vigorous physical activities and fat deposition in male adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. 2000, 32:392-397.
13. Strand B., Scantling E., Johnson M. Guiding Principles for Implementing Fitness Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.1998, 8: 35-40
14. Chinn S., Rona R. Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional studies of British children, 1974-1994. *British Medical Journal*. 2001,17: 24-26.
15. Pate R., Trost G., Dowda M. Tracking of physical activity, physical inactivity, and health-related physical fitness in rural youth. *Pediatric Exercise Science*. 1999, 11:364-376.
16. Lerman I., Villa A., Martinez C. The prevalence of obesity and its determinants in urban and rural aging Mexican populations. *Obes Res*. 1999, 7:402-406.
17. Dale D., Corbin C., Dale K. Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000, 71: 240-248.
18. McGinnis M., Kanner L., DeGraw C. Physical education's role in achieving national health objectives. *Res Q Exerc Sport*. 1991, 62:138-142.
19. Sallis J., McKenzie T. Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1991, 62: 124-137.



20. Harrison J., Blakemore C. Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. 3rd ed. Dubuque, IA: Brown,1992.
21. Pangrazi R. P., Dauer V. P. Dynamic Physical Education for Elementary School Children. 10th ed. Macmillan Publishing Company. New York.1992.
22. Koutedakis Y., Bouziotas C. National physical education curriculum: Motor and cardiovascular health related fitness in Greek adolescents. British Journal of Sports Medicine, 2003. 4: 311-314.
23. Javett. E., Bain. L., Enis.C. The curriculum process in physical education. 2nd ed. Dubuque, IA:. Brown,1995.
24. Stokes E., Schultz J., Rothstein, M. In Pursuit of Fitness. North Carolina: Hunter Textbooks.1995