

**KKTC  
YAKINDO ÜNİVERSİTESİ  
SALIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**14-17 YAŞ ARASINDAKİ GENÇLERİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ VE  
GÜNLÜK AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Çoğunluk ULUSOY**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**LEFKOŞ 2013**

**KKTC  
YAKINDO UÜNVERSİTESİ  
SALIKBİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**14-17 YAŞLAR ARASINDAKİ GENÇLERİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ VE  
GÜNLÜK AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Çalışan ULUSOY**

**Beden Eğitimi ve Spor Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI  
Doç. Dr. Cevdet TİNAZCI**

**LEFKOŞTA 2013**

**Sa Ğlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ ü'ne**

Bu çalı ma j¼rimiz tarafından Beden E Ğitimi ve Spor programında Y¼KSEK L SANS TEZ olarak kabul edilmi tir/edilmemi tir.

J¼ri Ba Ğkanı: Yard. Doç. Dr. Hakan Atamt¼rk  
Yakın Do u niversitesi

¼ye: Yard. Doç. Dr. Nazım BURGUL  
Yakın Do u niversitesi

¼ye (Danı man): Doç. Dr. Cevdet TINAZCI  
Yakın Do u niversitesi

**ONAY:**

Bu tez, Yakın Do u niversitesi Lisans¼st¼ E Ğitim-retim ve Sınav Yönetmeli i'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından uygun gr¼lm¼ ve Enstit¼ Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmi tir/edilmemi tir.

Prof. Dr. İhsan Çalı  
Enstit¼ M¼d¼r¼

## TE EKKÜR

Bu tez çalı ması süresince bana her türlü yardımda bulunan ve çalı manın her a amasında beni yönlendiren tez danı manım sayın Doç. Dr. Cevdet Tınazcı'ya te ekkür ederim. Ayrıca çalı mam sırasında maddi ve manevi olarak beni her ekilde destekleyen sevgili aileme ve tüm ölçümlerde gerekli fedekarlı ı gösteren ö rencilerime te ekkür ederim.

## ÖZET

**ULUSOY C. 14-17 YA ARASINDAKI GENÇLERİN FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ VE GÜNLÜK AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ. YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİM VE SPOR PROGRAMI, YÜKSEK LİSANS TEZİ, LEFKOYA, 2013**

Bu araştırmanın amacı, kız ve erkek adolesan çağındaki çocukların antropometrik ve fiziksel farklılıklarının belirlenmesi bu çalışmanın ana amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda gelişim düzeylerine bağlı olarak cinsiyetler arasındaki farklılıklar da ortaya koyulma çalışılacaktır. Bu çalışmanın örneklemini Cumhuriyet Lisesinde okuyan 14-17 yaş arasındaki 18 kız, 27 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Veri toplama aracı olarak daha önceden de KKTC’de kullanılmış olan EUROFIT bataryası kullanılmıştır. Toplam 14 (6 adet antropometrik ve 8 adet fiziksel uygunluk) adet test gerçekleştirilmiştir.

Kız öğrencilere ait sonuçlar incelendiği zaman, pençe kuvvetlerinde, biceps deri kıvrımı kalınlıklarında, pedometre 1 gün ve pedometre 3 gün de erleri arasında farklılık gösterdiği istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Erkek öğrencilere ait sonuçlar incelendiği zaman ise, karın mekik, 20 metre mekik (dayanıklılık) ve 5 gün pedometre de erlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Diğer de erkeklerde de sonuçlar istatistiksel olarak kararlaştırılmadığı zaman, belirgin farklılıklar olduğu (kız ve erkeklerde) fakat bu farklılıkların istatistiksel olarak bulunamamasının nedenini ise denek sayılarının azlığı olduğu düşünülmektedir.

Verilerin aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapmaları (SS) hesaplanarak, tek yönlü varyans analizi istatistiği ile sonuçlar yorumlanmıştır. İstatistiksel anlamlılığın belirlenmesinde alfa ( $\alpha$ ) yanılma düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Pedometre, Eurofit, Fiziksel Uygunluk, Motor Gelişim

## ABSTRACT

**ULUSOY, C. NEAR EAST UNIVERSITY, INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES,  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PROGRAMME, DAILY PHYSICAL  
ACTIVITY LEVELS IN DETERMINING THE SUITABILITY OF 14-17 YEARS OLD  
STUDENT NICOSIA, 2013**

The purpose of the study: The main purpose of this study is to determine the anthropometric and physical differences between the male and the female adolescents aged children. For this purpose, the differences between the sexes, depending on the developmental level, will be tried to be pointed out. The samples of this study are, 18 female students between the ages of 14-17 composed of 27 male students, attending Cumhuriyet High School.

As a tool for data collection EUROFIT battery, which has been used previously in the TRNC, is used. Totally 14 (6 pcs anthropometric and 8 pcs physical fitness) test were carried out.

When we examine the results of female students, on their claw force, biceps skin fold thickness, pedometer 1 day and 3 days values between the ages, showed statistically significant difference, was found meaning full. When we examine the results for male students, the abdominal sit-ups, 20 meter shuttle (durability) and 5 day pedometer values were found to be a statistically significant difference. Other variables, while the results are not compared statistically, that there is no meaning full significant differences (girls and boys) found and the cause of these differences is considered to be the reason of small number of subjects that are used.

Data arithmetic mean (X), standard deviations (SD) are calculated, the results are interpreted with a one-way analysis of variance statistics. Determining the statistical significance of alpha ( $\alpha$ ) error level of  $p < 0.05$  was taken as.

**Keywords:** Pedometer, Eurofit, Physical Fitness, Motor Development

## Ç NDEK LER

<b>ONAY SAYFASI</b>	<b>III</b>
<b>TE EKKÜR</b>	<b>IV</b>
<b>ÖZET</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>VI</b>
<b>Ç NDEK LER</b>	<b>VII</b>
<b>S MGELER VE KISALTMALAR D Z N</b>	<b>IX</b>
<b>TABLolar D Z N</b>	<b>X</b>
<b>1. G R</b>	<b>1</b>
<b>1. 1. Kuramsal Yakla ımlar</b>	<b>1</b>
<b>1. 2. Amaç ve Varsayım</b>	<b>4</b>
<b>1. 3. Problem Cümlesi</b>	<b>4</b>
<b>1. 4. Sınırlılıklar</b>	<b>4</b>
<b>1. 5. Tanımlar</b>	<b>4</b>
<b>1. 6. Ara tırmanın Önemi</b>	<b>5</b>
<b>2. GENEL B LG LER</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Fiziksel Geli im ve Fonksiyonel Uyumları</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Sporun Çocu un Geli imi Üzerine Etkileri</b>	<b>9</b>
<b>2.3. Çocuklarda Fiziksel Uygunluk</b>	<b>9</b>
<b>2.4. Fiziksel Egzersizlerin Sa lı a Etkileri</b>	<b>10</b>
<b>2.5. Çocuklarda Fiziksel Uygunluk</b>	<b>11</b>
<b>2.6. Çocukluk ve Ergenlik</b>	<b>15</b>
<b>2.7. Beden E itimi Dersi ve Fiziksel Aktivite</b>	<b>19</b>
<b>2.8. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk</b>	<b>24</b>
<b>2.9. Fiziksel Aktivitenin Belirleyicileri</b>	<b>25</b>
<b>2.10. Fiziksel Aktivite Yapmaya Engel Olan Sebepler</b>	<b>26</b>
<b>2.11. İgili Ara tırmalar</b>	<b>27</b>
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>	<b>49</b>
<b>3. 1. Evren</b>	<b>49</b>
<b>3. 2. Örneklem</b>	<b>49</b>
<b>3. 3. Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci</b>	<b>49</b>
<b>3. 4. Verilerin Analizi</b>	<b>61</b>
<b>4. BULGULAR</b>	<b>62</b>

<b>5. TARTI MA</b>	<b>64</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNER LER</b>	<b>66</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>74</b>
<b>EK</b>	<b>86</b>



**S İMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ**

**BESYO:** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**CM:** Santimetre

**Kg:** Kilogram

**KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**M:** Metre

**SN:** Saniye

**SPSS:** Sosyal Alanlar İstatistik Paket Programı

**VA:** Vücut Ağırlığı

**X:** Ortalama

**YDÜ:** Yakın Doğu Üniversitesi

**TABLÖLAR**

**Tablo 1:** Kız ö rencilerin antropometrik ve motorik özelliklerinin de erleri 59

**Tablo 2:** Erkek ö rencilerin antropometrik ve motorik özelliklerinin de erleri 60