

Beden eğitiminde fiziksel uygunluk (fitnes) testlerinin sağlıklı, aktif yaşam tarzını artırmada rolü var mıdır?

Dr. Lorraine Cale

Loughborough●

London●



Giriş

- Sağlıklı, aktif yaşam tarzını artırmada okulların ve beden eğitiminin anahtar bir rol oynadığı anlaşılmıştır.
- Beden eğitiminde fiziksel uygunluk testleri oldukça yaygındır.
- Birçok insan fiziksel uygunluk testlerinin sağlıklı, aktif yaşam tarzını artırdığını, çocukları motive ettiğini vb. iddia etmektedir.
- Çocuklarda fiziksel uygunluk testiyle ilgili tartışmalar sürmektedir.
- Bu durum, fiziksel uygunluk testlerinin sağlıklı, aktif yaşam tarzını artırma amacına gerçekten hizmet edip etmediği ile ilgili sorulara neden olmaktadır.

Beden eğitiminde fiziksel uygunluk testlerinin rolü var mıdır?

Bu soruya ışık tutması için İngiltere’de yürütölen bir yapılabilirlik (feasibility) çalışmasına değinilecektir.

Çalışma:

- Galler’li çocukların fiziksel uygunluk seviyelerinin incelenmesine ihtiyaç bulunup bulunmadığını belirlemeyi amaçlamıştır.
- Kapsamlı bir literatür taramasını ve anketler ve görüşmeler aracılığıyla 28 anahtar katılımcı ve 7 uzman incelemesini içermektedir (anket ve görüşme aracılığıyla).

Testlere ve verilere güvenilir (faith) mi?

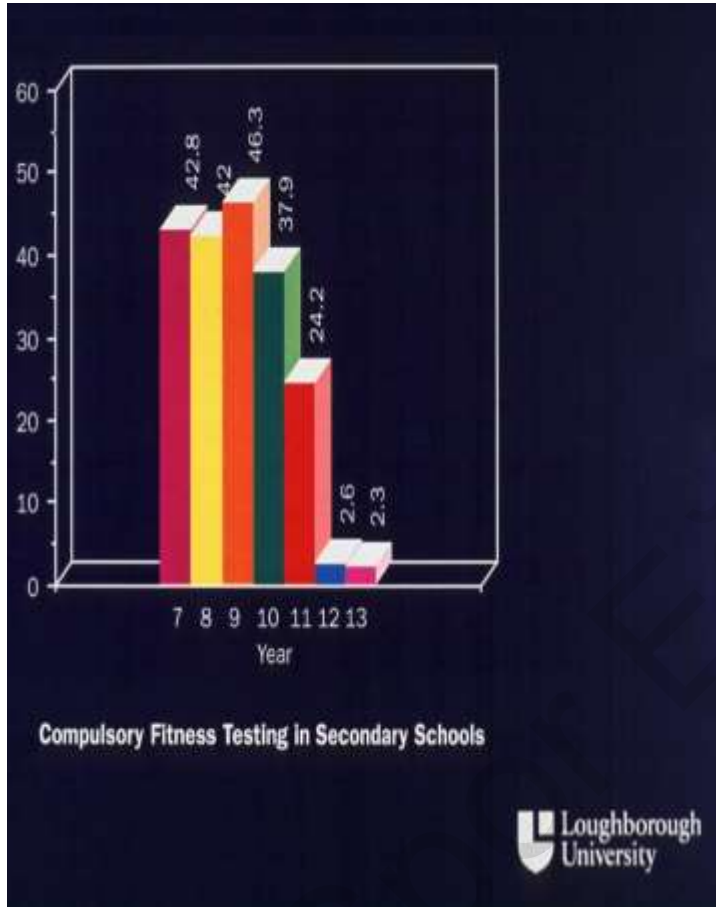
- Fiziksel uygunluk testlerinin ciddi sınırlılıkları vardır.
- Çocuklara yönelik testlerin uygunluğu, geçerliği ve güvenilirliği ile ilişkili sorunlar bulunmaktadır.
- Fiziksel uygunluk testleri, daima güvenli ve sağlıklı uygulamaları yansıtmaz (ör, tükenene kadar egzersiz yapma).



Alıntılar (Quotations)

- “İyi donanımlı bir spor bilimleri laboratuvarında bile “bilimsel testler” kullanırken, kişi % 10 civarındaki hata payını göz önünde bulundurmalıdır. Basit yöntemlerle, alanda yapılan testlerde hatanın daha da büyük olma olasılığı vardır.”
- “Amaca özgü olarak sürdürülen birçok fiziksel uygunluk testinin bulunduğu görülmektedir... Bence bunların çoğu kötü bir şekilde ve kontrol edilmemiş ortamlarda yürütülmektedir.”

Okullarda fiziksel uygunluk testleri yaygındır.



- Çok aşamalı fiziksel uygunluk testleri hakkında ifade edilen sorunlar:
 - “Uyarıcı tiz bir elektronik ses kullanılarak yapılan testler hatalı kullanıma klasik bir örnektir. Çocuklar yere düşene kadar, sadece yukarı ve aşağı koşarlar. Bu neden kullanılır?” (PESS danışmanı)

Test performansını etkileyen faktörler

Kalıtım ya da genetik potansiyel	Büyüme, olgunlaşma ve gelişim	Anatomik ve fizyolojik özellikler; antrenmana cevap
Rutin aktiviteler, egzersiz	Diyet alışkanlıkları, beslenme	Motivasyon
Beceri seviyesi	Ortam/test koşulları	Test protokolü/alıştırma

Olgunlaşma ve Motivasyonun etkileri

Armstrong ve ark. (1997), fiziksel uygunluk test puanlarının basitçe, olgun ve motive olmuş bireyleri olgun olmayan ve motive olmamış bireylerden kesin olarak ayırt etmeyi sağladığını bildirmektedirler.



Varsayımlar oldukça boldur:

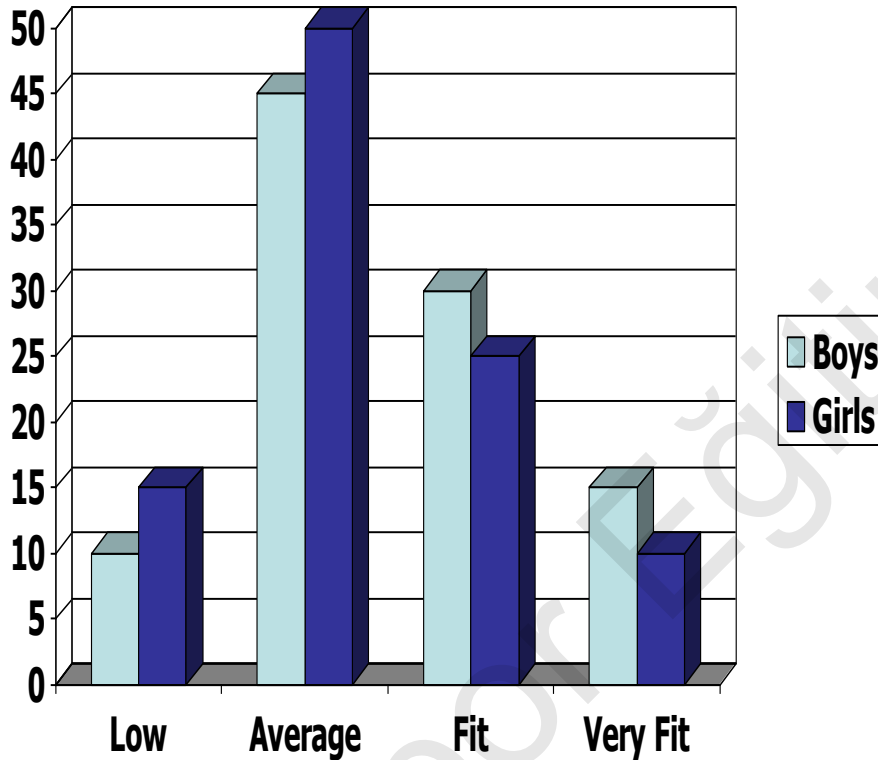
- Çoğunlukla genç insanlardaki fiziksel uygunluk testlerinin, onların yaptığı aktivite miktarını yansıttığı varsayılır...
- Kim fiziksel uygunluk testlerinden yüksek puan almışsa aktiftir; kim almamışsa aktif değildir. **Bu varsayım doğru değildir.**
- Bir çocuğun aktivite seviyesine, onun fiziksel uygunluk seviyesiyle karar verilemez.
- Çocuklarda fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki düşüktür.
- Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk farklıdır.
Aktivite= bir davranış (süreç),
Fiziksel uygunluk= bir parametre (ürün)

Fiziksel uygunluk puanlarını aktivite seviyeleriyle ilişkilendirme sorunu

- Bir testten düşük bir puan alan aktif bir çocuğun ümidi kırılabilecek, hayal kırıklığına uğrayabilecek ve motivasyonu düşebilecektir. Yine ödüllendirilmediği için aktiviteyi de bırakabilecektir.
- Testten iyi puan alan aktif olmayan bir çocuk ise bu çıktıdan memnun olabilecek, her şeyin yolunda olduğu sonucuna varacak ve sonuç olarak değişiklik için motive olmayacaktır (Corbin, 2002).



Norm-referanslı standartlar



- Sınırlılıklar:

- Olgunlaşmayla ilgili farklılıkları yok sayar
- İstenen fiziksel uygunluk seviyesini göstermez.
- Teşhise dönük geribildirim sağlamaz.
- “Daha fazlanın daha iyi olduğunu” işaret eder.
- Rekabet ve elit performansı vurgular.

Ölçüt-referanslı standartlar

- Sınırlılıklar:

- Standart kurulumu biraz öznedir.
- Gençler yanlış sınıflandırılabilir.
- Standartlar istenen minimum seviyeleri gösteriyorsa, maksimal başarı ya da gelişimi teşvik etmeyebilir.



Fiziksel uygunluk testlerinin etkisi

- Genç bireyleri aktif olmaya motive eder mi?
- Öğrenmeyi artırır mı?
- Olumlu davranışları geliştirir mi?

YA DA

- Tekrarlanıp duran ve sıkıcı mı?
- Motivasyonu azaltan ve amaca zarar verici mi?
- Bazıları için rahatsız edici, alçaltıcı ve utanç verici mi?
- Riskli çocukların (en azından aktif, fit, sağlıklı) çoğu için can sıkıcı mı?



Fiziksel uygunluk testlerinin motivasyonel etkilerine az önem verilmesi

- İçsel motivasyon olumlu geribildirimle artarken olumsuz geribildirimle azalır.
- Etkiler karmaşıktır; motivasyonel artış varmış gibi kabul edilemez.
- Test yapma olumsuz olarak görülmektedir ve beden eğitime yönelik olumsuz tutumlarda payı büyüktür.
- Öğrencilerin fiziksel uygunluk testlerinin kazanımlarına değer verdiğini gösteren bilimsel bir veri yoktur.

Bilgi ve tutumlar üzerindeki etkileri

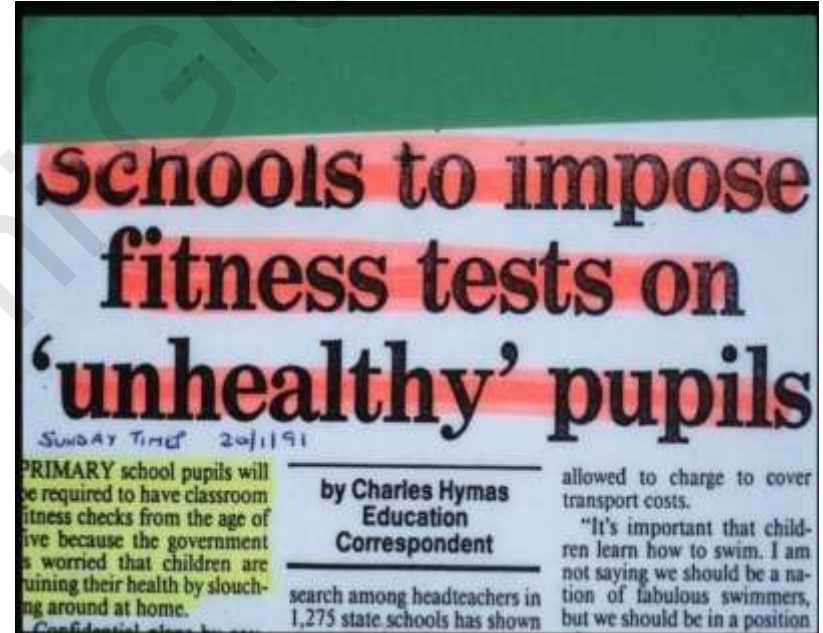
- Hopple ve Graham (1995) çocukların koşu testi (1 mil) hakkında ne düşündüklerini, ne hissettiklerini ve ne bildiklerini incelemişlerdir.
 - Çoğu, bu koşu testini tamamlamalarının neden istendiğini çok az anladığını ya da hiç anlamadığını göstermiştir.
 - Birçoğu bu testten hoşlanmamaktadır ve testi acı verici, kaçınılacak olumsuz bir deneyim olarak görmektedir.



Alıntılar (Quotations)

‘Fiziksel uygunluk testlerini bazı gruplarda ya da her grupta rutin olarak uygulayan öğretmenler bunu bırakmaları için teşvik edilmelidir! Çocuklar çoğunlukla onlardan nefret etmekte ve onlardan korkmaktadırlar. Öğretmenler, çocukların buna dayanmaya neden zorlandıklarını bize açıklamamaktadırlar?’

‘Testler çocukların motivasyonları aracılığıyla sürdürülme eğilimindedir ve bence bu testleri ne kadar çok yaparlarsa bazılarının motivasyonu o kadar azalacaktır.’



Yanlış yönlendirilmiş ilgi ve karmaşa mı?

Medya fit olmayan, sağlıklı, aşırı kilolu ve aktif olmayan genç bireyler hakkında yanıltıcı reklamlar yapmaktadır.	Beden eğitimi öğretmenleri fiziksel uygunluk testlerine odaklanıp sık sık bu testleri yapmaya ve bunun hakkında cevaplar vermeye mecbur hissetmektedirler.
Genç bireyler arasında aerobik fiziksel uygunluk seviyesinin düşük olduğunu ileri süren kesin bir kanıt yoktur.	Genç bireylerin fiziksel uygunluk seviyelerinin yıllar boyunca düşüp düşmediğiyle ilgili şüpheli ve çelişkili kanıtlar bulunmaktadır.

Sağlık ve fiziksel uygunluk eş anlamlı mıdır?

- ‘Toplumumuzun sağlık durumuna göre, gençlerimizin fiziksel uygunluk seviyelerine gerçekten çok çok ciddi bir şekilde bakmak ihtiyacındayız...’.
- ‘Sağlık gerçekten fiziksel uygunluk hakkında değildir.
- ‘Sanırım, sağlığı iyileştirmeyi sadece fit olmak olarak anlıyorsak, bu yanlış bir mesaj verecektir. Bu durum sağlıklı olmak için yüksek fiziksel uygunluk seviyesine sahip olmaları gerektiğini düşünen birçok insanın yalnız bu yolla sağlıklı olmaya çalışmasına neden olacaktır.’.

Çocuklarda sağlık, fiziksel uygunluk ve aktivite arasındaki ilişki

- Düzenli fiziksel aktivite sağlığa ilişkin birçok yarara sahip olabilir.
- Fiziksel uygunluğa ait sağlık yararlarını destekleyen kanıtlar giderek artmaktadır.
- Çocukluk aktivitesi ve fiziksel uygunluğun ileri yaşlardaki sağlığı etkileyip etkilemediği doğrulanmamıştır.
- Sağlık ve fiziksel uygunluk arasındaki ilişkinin bir bölümü genetik olarak ve bağımsız olarak aktiviteyle belirlenebilir.
- Çocukların sağlık ve/veya fiziksel uygunluk seviyelerini ya da her ikisini de gözlemenin onların katılımını etkilediğine dair kanıt yoktur.



Birçok neden için anahtar olarak, aktif olma süreci göz önünde bulundurulur.

- Aktif olma sürecini kolaylaştırın, teşvik edin ve izleyin...
- Ürün olarak gelişen sağlık ve fiziksel uygunluk kendini koruyacaktır.

Alıntılar (Quotations)

- ‘Fiziksel uygunluk testleri bizi önceki yıllara geri götürecektir ve anahtar sorun olan daha fazla aktiviteden sapacaktır’.
- ‘Sanırım aktivite verisi kritik bir öneme sahiptir. İnsanların hangi tür aktiviteyi yaptıklarını ve hangi tür aktiviteyi yapmadıklarını bilme ihtiyacınız vardır.’

İleri noktalar (Further points)

- Birleşik devletlerde aktiviteyi artırmada fiziksel uygunluk testlerinin rolü şüpheli 3 gerçeğe bağlanmaktadır:
 - Çocukların fiziksel uygunluk seviyelerini artırma çabaları başarısızlığa uğramış ve çocuklar daha az aktif hale gelmişlerdir.
 - Aşırı kilolu gençlerin yüzdesinde artış olmuştur.
 - Aktif olmayan yetişkinlerin yüzdesinde artış olmuştur (Keating, 2003).
- Fiziksel uygunluk testleri, fiziksel aktivitenin artmasına bireysel bir yaklaşım sunmaktadır (sosyal çevre etkilerini anlamada başarısızlığa uğrayarak).

Test verilerinin kullanılışında ve testlerin uygulanışında uygunsuzluk var mı?



- Test yapma ya da testin yapılış yolu mu problem ?
- Program için alakasız bir bileşen mi?
- Fiziksel uygunluk konusu eğitim programına egemen mi olmaktadır?
- Testlerin kullanılışı uygunsuz mudur (ör, öğrencilere not vermek için, öğretmen yeteneğini değerlendirmek için)?
- Olası olumsuz sonuçlar: testi öğretmek, hile yapmak, öğrencilerin güvenini sarsmak

Sonuçlar

- Fiziksel uygunluk testlerinin uygun öğrenme ve anlamayı geliştirdiğine, çocukları motive ettiğine, sağlıklı ve aktif yaşam tarzını artırdığına dair çok az kanıt vardır.
- Beden eğitimindeki testlerin çoğu sağlıklı, aktif yaşam tarzını artırmada yanlış yönlendirilmiş bir çaba sunuyor olabilir.
- Bu nedenle, beden eğitiminde kıymetli olan ders zamanı daha iyi harcanabilir.
- Fiziksel aktivite artırımına bir model olarak, fiziksel uygunluk testlerinin bilinen sınırlılıklarından dolayı fiziksel aktiviteye, fiziksel uygunluktan daha fazla vurgu yapılmalıdır.

Beden eğitimindeki fiziksel uygunluk testleri sağlıklı, aktif yaşam tarzını artırıcı bir role sahip midir?

- **EVET-** eğer yaşam tarzını yönlendirmeyi ve aktivite düzeyini izlemeyi içeren bir eğitim programı içinde olumlu, kişisel ve bütünleştirilmiş olursa.
- **FAKAT-** öğretmenler duyuşsal, davranışsal ve bilişsel (ABC) kazanımları gerçekleştirme yolunda rehberliğe ihtiyaç duyabilirler.
- **HAYIR-** eğer olumsuz olursa, adaletsiz ve gerekli olmayan karşılaştırmalar yaparsa, eksik kavramlar içerirse ve çocukları aktiviteden uzaklaştırırsa.

