

Fiziksel Egzersiz ve Lise Eğitiminde Fiziksel Egzersizin Yeri Üzerine Bir Derleme Çalışması*

A Review Study on Physical Exercise and The Place Of Physical Exercise in High School Education

*Seval Çalık¹

¹Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, TÜRKİYE /



sevalbuyukbozkoyun@gmail.com  0000-0001-9757-9642

* Corresponding author

Özet: Teknolojik gelişmelerin insanlara sunmuş olduğu yeniliklerden biri olan internet ve internet araçlarına olan erişimin lise öncesinden itibaren bireyler arasında tercih edilmeye başlanmıştır. Yapılan bu tercih ile beraber insanların yaşamındaki fiziksel hareketsizliğin geçmişe göre daha da arttığı söylenebilir. Hareketsiz bir yaşamın beden ve zihnen olumsuz sonuçları beraberinde getireceği unutulmamalıdır. Özellikle orta öğretimde eğitim görmekte olan öğrenciler için fiziksel egzersiz önem arz etmektedir. Yoğun eğitim süreci ve sınavlara hazırlık gibi birçok faktör lise öğrencilerini beden ve zihnen yormaktadır. Bu nedenle fiziksel egzersiz lise öğrencileri için önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı fiziksel egzersiz ve lise eğitiminde fiziksel egzersizin yeri üzerine bir inceleme yapmaktır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel egzersiz, lise, öğrenci.

Abstract: Access to the internet and internet tools, one of the innovations that technological developments have offered to people, has begun to be preferred among individuals since pre-high school. With this choice, it can be said that physical inactivity in people's lives has increased compared to the past. It should not be forgotten that an inactive life will bring about negative consequences physically and mentally. Physical exercise is especially important for students studying in secondary education. Many factors such as intensive education process and preparation for exams tire high school students physically and mentally. Therefore, physical exercise is important for high school students. The aim of this study is to conduct an examination on physical exercise and its place in high school education.

Keywords: Physical exercise, high school, student.

Received: 01.08.2023 / Accepted: 20.01.2024 / Published: 29.02.2024



<https://doi.org/>

Citation: Çalık, S.(2024). Fiziksel egzersiz ve lise eğitiminde fiziksel egzersizin yeri üzerine bir derleme çalışması. *International Journal of Health, Exercise, and Sports Sciences (IJOSS)*, 1(1), 1-6

GİRİŞ

Gelişen teknoloji, internet ve internet araçlarına olan erişimin yaygınlaşması, lise öncesi kesimlerden başlayarak bireylerin sanal (dijital) dünyada daha çok zaman geçirmesine olanak tanımıştır. Örneğin fiziksel egzersiz yerine e-spor, sohbet yerine chat, gezip görmek yerine video blog gibi alternatifler, lise öğrencileri dahil diğer tüm toplum tabakalarını etkilemiştir. Dolayısıyla bir sosyalleşme aracı veya yöntemi olarak düşünülebilecek fiziksel egzersiz faaliyetleri, geçmişe göre ikinci plana itilmiştir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz psikolojik ve sosyal iyi oluşa kadar sağlıkla ilgili çeşitli faydalarla sonuçlanır (Warbunton, 2006). Düzenli egzersiz bireyin yaşam kalitesini artırır, vücut işlevlerini geliştirir, yorgunluğa karşı direnci azaltır, vücut esnekliğini artırır, kas gücü ve dayanıklılığını geliştirir, vücut ağırlığı yönetimine yardımcı olur, genel sağlığının korunmasına katkı sağlar, işlevsellik yoluyla yaşlanmanın etkilerini azaltabilir (Landolfi, 2013). Fiziksel aktivitenin kötü duygu durumlarına karşı koruma sağlar, psikolojik iyi oluşu artırır, kaygı belirtilerine ve kaygı bozukluklarının gelişimine karşı koruma sağlar, depresif belirtileri azaltır. Dünya Sağlık Örgütü'nün bireyler için egzersiz önerileri; Haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz, haftada en az 75-150 dakikalık şiddetli aerobik egzersiz veya haftanın her günü orta ve şiddetli yoğunlukta egzersize eşdeğer bir çalışma, sağlık faydaları sağladığında haftada 2 veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteler yapılmalı şeklindedir (WHO, 2004). Bu

bilgiler neticesinde bu çalışmanın amacı fiziksel egzersiz ve lise eğitiminde fiziksel egzersizin yeri üzerine bir inceleme yapmaktır. Çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada, doküman analizi yöntemi aracılığıyla verilere ulaşılmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için; kitap, tez, makale, internet siteleri ve benzeri kaynaklardan faydalanılmıştır.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Günümüzün teknoloji odaklı toplumunda hayatta kalma faaliyetleri ve enerji harcaması için yapılan fiziksel çalışmalar azalmıştır; insan yaşam tarzı önemli ölçüde değişmiştir. Bu değişiklik, modern yaşamı giderek daha yerleşik hale getirmektedir (Freese, 2018). Fiziksel hareketsizlik ile karakterize edilen yerleşik bir yaşam tarzı, çok sayıda sağlık riski ile ilişkilidir. Bu nedenle, bilim adamları, ev işlerine ve aktif işe gidip gelmeye ek olarak, kaybedilen fiziksel aktiviteyi telafi etmek için insanların günlük yaşamlarına düzenli egzersizin dahil edilmesi gerektiğini öne sürmektedirler (Malm, 2019). Fiziksel aktivite, hareketle harcanan tüm enerjiyi ifade etmektedir. İskelet kasları tarafından üretilen ve dinlenme seviyesinin üzerinde enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Bu tanım, ev ve açık hava işleri, ev dışında yapılan işler (mesleki faaliyet), yürüyüş, bisiklete binme, alışveriş, spor, kasıtlı egzersizler ve diğer günlük yaşam faaliyetleri veya diğer eğlence faaliyetleri gibi her türlü faaliyeti içerir. Dünya sağlık örgütüne göre fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen enerji

harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel harekettir. Boş zaman dâhil olmak üzere, bir yere gidip gelmede ulaşım için veya bir kişinin işinin bir parçası olarak yapılan tüm hareketleri ifade etmektedir (WHO, 2022). Egzersiz, ruhsal ve fiziksel sağlığı geliştirmek için tasarlanmış, planlanmış ve yapılandırılmış güçlü fiziksel aktivitelerin tümü şeklinde ifade edilebilir (Tylka, 2015). Egzersiz, sağlığın ve esenliğin geliştirilmesi için en güçlü yaşam tarzı davranışlarından biridir (Thivel, 2018). Egzersiz, vücuttaki fiziksel uygunluğun bir ya da birden fazla komponentini iyileştirmeyi hedefleyen bir yaklaşım olarak da ifade edilebilir (Thomas, 2019). Düzenli egzersiz bireyin yaşam kalitesini artırır, vücut işlevlerini geliştirir, yorgunluğa karşı direnci azaltır, vücut esnekliğini artırır, kas gücü ve dayanıklılığını geliştirir, kilo yönetimine yardımcı olur (Landolfi, 2013). Düzenli egzersiz aynı zamanda azalan kaygı ve depresyon, gelişmiş benlik saygısı, daha kaliteli uyku ve sağlıkla ilgili daha yüksek yaşam kalitesi gibi psikolojik faydalarla da ilişkilidir (Tylka, 2015). Egzersiz, ölçülü olarak yapıldığında olumlu bir sağlık ve zihinsel etki sağlar. Aktif olmayan bireylere kıyasla, fiziksel olarak aktif yetişkinlerde tüm nedenlere bağlı ölüm, kalp-damar hastalıkları, metabolik sendrom, diyabet ve bazı kanser oranları daha düşüktür (Gibbs, 2015).

Fiziksel aktivite ve egzersiz sarkopeni, tip 2 diyabet, kırıklar, osteoartiküler bozukluklar ve pulmoner hastalık gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetimi ve önlenmesi için koruyucu bir faktördür (De Maio, 2022). American College of Sports Medicine (2019) ve (2020) düzenli fiziksel egzersizin faydalarını aşağıdaki gibi belirtmiştir;

- Ruh halini ve uykuyu iyileştirme,
- Yaşlanmanın etkilerini azaltma,
- Enfeksiyon riskini azaltma,
- Semptomları azaltma ve bağışıklık sisteminin korunmasına sağlama,
- Düşmeleri önleme veya düşmeye bağlı yaralanma riskini azaltma,
- Bağımsızlığı artırma,
- Demans/Alzheimer geliştirme riskini azaltarak beyni sağlıklı tutma ve düşünce geliştirme,
- Yeni kronik sağlık sorunları (diyabet, yüksek tansiyon veya kalp hastalığı gibi) geliştirme riskini azaltma ve bunlara bağlı oluşabilecek komplikasyon riskini azaltma,
- Çeşitli kanser türlerine yakalanma riskini azaltma ve tekrarlamalarını önlemeye yardımcı olma.

Fiziksel aktivite sadece fiziksel bir eylem değil aynı zamanda ruhsal bir aktivitedir. Bu nedenle fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir (Hu & Hao, 2022). Hareketsiz yaşlı insanlar, egzersiz yapanlara göre daha fazla kaygı, depresyon ve stres yaşarlar. Bu bağlamda fiziksel

aktivite, strese karşı koruyucu bir faktördür ve aktivitenin yoğunluğuna göre stres düzeyi değişkenlik göstermemektedir (Figueira, 2023).

Fiziksel egzersiz, değinilen tanım ve açıklamalardan da anlaşılacağı üzere fiziksel sağlık için son derece faydalıdır. Bununla birlikte, düzenli yapılan fiziksel egzersizin kişiyi daha mutlu ve başarılı kıldığı, dolayısıyla sosyal ilişkilerinde de başarılı olduğu belirlenmiştir (Kaya Sarıdede, 2018). Hatta fiziksel egzersiz, psikolojik ve ruhsal sağlığa olumlu katkı sunduğu gibi, sosyal yaşamda da faydalar sağlamaktadır. Toplumsal yaşam içinde ve hatta farklı toplumlar arasındaki ilişkilerde bir köprü görevi olmaktadır. Öyle ki dezavantajlı gruplara mensup kişiler için de özsaygılarını artırma noktasında önemli bulunmuştur (Evli, 2018). Bunlarla ilgili çeşitli araştırmalar da yapılmıştır. Bu araştırmalardan birisinde üniversite öğrencileri değerlendirilmiş ve sonuç olarak fiziksel egzersize yönelik tutumla mutluluk arasında bir bağlantı olduğu tespit edilmiş ve fiziksel egzersiz yapanların mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Öktem, 2022).

Spor

Spor, “*hareket yoluyla bireyin fizyolojik, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimini destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşen olarak*” tarif edilmektedir (Demir & Cicioğlu, 2018). Spor, düzenli olarak uygulandığında sinir ve kas sisteminin gelişiminde, yani psiko-motor gelişimde etkilidir (Kaya Sarıdede, 2018). Spora olan geleneksel yaklaşımlarda bireysel özellikler ele alınırken, çağdaş dünyada sporun toplumsal yönleri de ele alınmaya başlanmıştır (Tezcan, 1992). Tanım ve açıklamalarda da spor ile birey arasındaki bağa işaret edilmiştir.

Spor, kısacası bireyin yaşamı için değerlidir ve bu özelliği nedeniyle her yaş grubu için doğru şekilde teşvik edilmelidir. Henüz çocukluk çağından itibaren spora yönlendirmek, sağlıklı birey ve sağlıklı toplum için gereklidir. Beslenmeye ilişkin fiziksel egzersiz yapan çocuklarla ilgili bir araştırmada fiziksel egzersiz yapan çocukların yapmayanlara göre daha az hasta olup hastalandığında da daha hızlı iyileştiği, daha güçlü hafızaya sahip olduğu, dayanıklı ve güçlü olduğuna dair sonuçlara ulaşılmıştır (Uncuoğlu Aydoğan & Yılmaz, 2018).

Dünya’da ve Türkiye’de fiziksel egzersiz ve spor

Spor, ilk kez 1440 yılında İngiltere’de kullanılmış ve zaman içerisinde “kendini eğlendirme” olan ilk anlamından uzaklaşarak oyun, bireysel atletik faaliyet, avlanma gibi rekabete dayalı bir yoruma ulaşmıştır (Akıncı, 2021). Terim, son derece yenidir. Zira sporun ilk nerede ve ne zaman yapıldığına ilişkin somut bir bilgi bulunmamaktadır; ancak “ilk

insanların avlanma, av olmama, kaçma-kovalama gibi hayatlarını sürdürebilmek için doğayla verdiği mücadelelerde sergilediği hareket ve kullandığı aletlere kadar dayandığı” kabul edilebilir (Tekin & Tekin, 2014). Zaman içerisinde de sporun anlamı, uygulama sıklığı kimi koşullarla değişime uğramıştır. Tezcan (1992) sanayileşme ve kentleşme hareketi, teknolojideki değişim, kitle iletişim araçları, boş zamanın artması, gelir düzeyinin yükselmesi, sporun bir toplumsal hareketlilik aracı olarak kabulü, spor eğitiminin yaygınlaşması, yabancılaşmayı önlemesi, uluslararası bütünleşme, ulusal düzeyde dayanışma, değer algılarındaki değişim gibi unsurlara bu bağlamda dikkat çekmiştir. Günümüz koşulları düşünüldüğünde de sporun kapsam ve etkisinin değişimini sürdürdüğü görülebilmektedir. Belki de bunların içindeki en güncel somut örneği elektronik spor (e-spor) oluşturmaktadır. Bilindiği üzere, spordan beklenen hareketlilik ve dinamikliğin aksine, bilgisayar ve oyun konsollarıyla yürütülen çeşitli oyun etkinlikleri e-spor olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla gerçekten bir spor olup olmadığı tartışmaya açıktır. Ayrıca yakın gelecekte teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte artırılmış gerçeklik ve/veya sanal gerçeklik ile sporun çok daha iç içe geçmesi de beklenebilir. Bununla paralel şekilde sanal gerçeklik gözlüğünün kuvvet egzersizinde maksimum tekrara etkisi, bench press egzersizi ile incelenmiştir (Akça & Özer, 2020). Benzer araştırmalar Türkiye’de ve yurtdışında yapılmaktadır.

Türklerde spor, Türk tarihi boyunca karşılaşılan bir durumdur. Esasen tarihsel açıdan ifade edilirken spor yerine beden hareketi denilmesi de olası yanlış anlaşılmalara önleyecektir. Şöyle ki hem savaşlar hem de uygarlık inşasında önemli bulunan bedensel faaliyetler, birçok uygarlığın aksine Türker’de, Hunlara dek uzanan bir süreçte kadınların da katılım sağladığı bir aktivite olagelmıştır (Dever & İslam, 2015). Hatta Selçuklular döneminde spor tekkeleri açılarak devlet tarafından bir örgütlenme inşasına girildiği de aktarılmıştır (Dever & İslam, 2015). Evliya Çelebi de Osmanlı genelinde sporun desteklendiğini, spor meydanları yapıldığını ünlü eserinde ifade etmiştir (Akin Zorba, 2014).

Cumhuriyet döneminde de spora olan ilgi ve destek sürdürülmüştür. Mustafa Kemal Atatürk, “*Türk sporunun yüksek seviyelere çıkacağına yönelik inancını çeşitli şekillerde dile getirmiştir*” ve devlet politikalarının neredeyse tümünde (eğitimden örgütlenmeye dek) spora ve sporcuya yer verilmiş ve bunda toplumsal cinsiyet gözetilerek kadınlar da desteklenmiştir (Canşen, 2015). Sporun tüm ülkeye yayılması ve köylere dek ulaşabilmesi için Atatürk

döneminin konuyla ilgili son adımı da 1938 yılında çıkarılan Beden Terbiyesi Kanunu olmuştur (Tuncel, 2003).

Türkiye’de spor yerel düzeyde belediyeler tarafından desteklenmektedir. Diğer yandan tam anlamıyla sporun yönetilmesi işi merkeziyetçi bir yaklaşımlar sağlanmaktadır. Gençlik ve Spor Bakanlığı merkezi örgüt konumunda yer alırken Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri illerdeki örgütlenmelerdir. Bakanlık içinde kurulan Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün örgütlenme şeması Tablo 1’de (Genel Müdür ve Yardımcıları eklenmeden) gösterilmiştir.

Tablo 1. Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Örgütlenmesi (Daire Başkanlıkları) (Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023a)

Okul Sporları	Spor Eğitimi ve Araştırmaları
Spor Etkinlikleri	Spor Federasyonları
Spor Kulüpleri	Sporcu Sağlığı, Performansı ve Hizmet Kalite Standartları
Sporcu Yetiştirme	Yönetim Hizmetleri

Tarihi 1922 yılına uzanan bu yapılanmanın en güncel şekli, 2018 yılında Spor Genel Müdürlüğü ifadesinin Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü şeklinde değişmesiyle gerçekleşmiştir (Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2023b).

Lise eğitiminde fiziksel egzersiz ve spor.

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından oluşturulan lise müfredatında, Beden Eğitimi ve Spor Dersi her sınıf için zorunludur. Dersin hedeflediği beceriler ise dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim olarak sıralanırken ondan fazla özel amaç (bilgi sahibi olunmasından gönüllülüğe kadar) müfredat çerçevesinde belirlenmiştir ve her sınıf için 72 saatten lise eğitimi boyunca 288 saat olarak uygulanmasına karar verilmiştir (T. C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2018). Öte yandan spor liselerindeki durum bundan farklıdır.

Tıpkı MEB’in amaç ve hedefleri gibi, çağdaş dünyada da benzerlikler bulunmaktadır. Fiziksel hareketlilikle öğrenci kapasitesinin en üst noktaya ulaşmasına yardımcı olmak, bu dersin temel amacı olarak kabul edilmiştir ve ders aslında zihinsel ve ruhsal gelişimle birlikte sosyalleşme işlevine de sahiptir (Çelik ve Pulur, 2011). Ders ayrıca “*bedensel, duygusal, akademik, entelektüel, sosyal ve ruhsal açıdan kendini çok boyutlu ve bütünsel olarak tanımasını sağlayan*” bir alan olarak tarif edilmiştir ki bu yönüyle diğer derslerden de ayrılmıştır (Bağcı & Yücelkan, 2022). Ayrıca genel olarak öğrencilerin boş zamanlarını doğru şekilde yönlendirmek, öğretimin kalıcı ve eğitimin zevkli olmasını sağlamaktadır

(Cihan & Araç Ilgar, 2018). Bu önerme düşünüldüğünde ilgili dersin diğerlerinden daha etkili olabileceği söylenebilir.

Lise eğitiminde fiziksel egzersiz ve spor ile ilgili yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları şöyledir:

Akcan ve Bulgu (2012) lise öğrencilerine dönük uyguladıkları araştırmada, spora nasıl başlanıldığını tespit etmiştir. Edindikleri sonuçlara göre arkadaş aracılığıyla spora başlayanların oranı %30 ile ilk sırada yer almış, onu kendi isteğiyle başlayanlar %26 ile takip etmiş ve bu ikisini ise okuldaki olanaklar, aile, çevredeki olanaklar, öğretmenler, basın ve yayın izlemiştir. Okuldaki olanaklar %13.4 iken öğretmen aracılığı %6.3 olmuş ve toplamda %19.7 ile aslında eğitim-öğretim sürecinin ziyadesiyle etkisiz olduğu ortaya konulmuştur. 1996 yılında birden fazla ilde lisanslı sporcularla yapılan bir araştırmada ise spor branşına teşvik eden unsurlar araştırılmıştır. Önceki araştırma spora başlama iken, bu araştırma daha özel şekilde spor branşını araştırmıştır. Araştırmada ilk sırayı aile alırken, yakın çevredeki branş antrenörü ikinci sırada yer almış ve onu da sırasıyla arkadaşlar, Beden Eğitim ve Spor dersinin öğretmeni, mahalle gibi çevre koşulları, okuldaki spor salonu ve tesisler, televizyon, basın ile yayın izlemiştir (Sunay & Saracaloğlu, 2003). Ne yazık ki diğer araştırmayla paralel şekilde okulun etkisi geride kalmıştır. Diğer yandan 1996 yılında yapılmış olması, aradan geçen otuz yıla yakın süre dikkate alındığında kimi değişimler olabileceğini de düşündürmektedir.

Çelik ve Pulur'un (2011) araştırmasında ise Anadolu liseleri ile meslek liseleri öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine olan tutumları incelenmiş ve okul türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu ve benzer araştırmalarda aslında spor liseleri için ayrıca bir araştırma yapılması ve spor liseleri ile diğer lise türlerinin karşılaştırılması da alan yazınının geliştirilmesi için faydalı görülmüştür. Çelik ve Pulur'un çalışmasına benzer bir başka araştırma ise Antalya'da yapılmıştır. Bu çalışmada ise lise birinci sınıf öğrencilerinin tutumları incelenmiş ve devlet liseleriyle özel liselerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Kılıç, Uğurlu & Cenik 2018).

Sonuç

Sonuç olarak fiziksel egzersiz, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli yapılan fiziksel egzersizin bireylerde psikolojik ve ruhsal sağlığa olumlu katkıları ile bireyin mutlu olmasına katkısı göz önünde bulundurulmalıdır. Liselerde haftada iki ders saati

görülen beden eğitimi ve spor dersi ile öğrencilerin hareketliliklerini, esnekliklerini, kuvvet ve dayanıklılıklarını geliştirici fiziksel uygulamalar yapılmasına rağmen bu sürenin lise öğrencileri için yeterli olmayabileceği söylenebilir. Öğrencilere fiziksel egzersiz açısından katkı sağlayabilmek için okul dışında da fiziksel egzersiz yapabilecekleri alanlara yönlendirilmeleri önerilmektedir.

Ayrıca liselerde bulunan spor salonu ve alanlarının benzer nitelikte olması, kısıtlı düzeyde spor branşının uygulanması ve tanıtılması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla liselerde olabildiğince farklı spor branşlarının tanıtılması, öğrencilerin kendi yetenek ve ilgilerine göre bir spor branşına yönelmesine ve fiziksel egzersiz yapmasına katkı sağlayabilecektir.

KAYNAKLAR

- Akcan, F. & Bulgu, N. (2012). Spora yönelik sosyalizasyon süreci: Lise öğrencileri üzerine bir uygulama. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 195-206.
- Akça, T. & Özer, M. K. (2020). Sanal gerçeklik gözlüğünün kuvvet egzersizinde maksimum tekrara etkisinin bench press egzersizi üzerinden incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 32-38.
- Akın Zorba, H. (2014). Evliya Çelebi Seyahatnamesine göre Osmanlı İmparatorluğu'nda spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 1), 721-732
- Akıncı, A. Y. (2021). Spor tarihi. G. Arıkan & E. Çimen (Ed.), *Beden eğitimi ve spor bilimi* içinde (1. baskı, ss. 7-36). İstanbul: Efe Akademi.
- American College of Sports Medicine. (2019). Being Active as We Get Older. https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_Being%20Active%20as%20We%20Get%20Older.pdf
- Bağcı, İ. & Yücelkan, C. (2022). Beden eğitimi ve sporda toplumsal cinsiyet eşitliği. *Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 6(2), 123-133. doi: 10.55243/ihssr.1220799
- Bozdağ, B. & Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395-406. doi: 10.38021/asbid.838855
- Canşen, E. (2015). Türkiye Cumhuriyetinin spor politikaları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 33-48.
- Cihan, B. B. & Araç Ilgar, E. (2018). Spor yapan ve spor yapmayan (sedanter) lise öğrencilerinin meraklılık düzeylerinin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 89-90.
- Çelik, Z. & Pulur, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. *Van Yüzcü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı, 115-121.

- De Maio, M., Bratta, C., Iannaccone, A., Castellani, L., Foster, C., Cortis, C., & Fusco, A. (2022). Home-Based Physical Activity as a Healthy Aging Booster before and during COVID-19 Outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4317. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074317>
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Dever, A. & İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Evli, F. (2018). *Üniversite takımlarında farklı branşlardaki sporcuların ahlaki olgunluk ve sosyal bütünlüğe düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). T. C. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Figueira, H. A., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Figueira, J. A., PoloLedesma, R. E., Lyra da Silva, C. R., & Dantas, E. H. M. (2023). Impact of Physical Activity on Anxiety, Depression, Stress and Quality of Life of the Older People in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021127>
- Freese, J., Klement, R.J., Ruiz-Núñez, B., Schwarz, S., (2018). The Sedentary (R)Evolution: Have We Lost Our Metabolic Flexibility? *F1000Research*, 6,1787
- Gibbs, B.B., Hergenroeder, A.L., Katzmarzyk, P. T., Et. Al. (2015). Definition, Measurement, and Health Risks Associated with Sedentary Behavior. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 47(6), 1295-1300.
- Hu, R., & Hao, Q. (2022). Health Promotion System for the Elderly's Daily Body Functions Based on Nanoprotective Technology. *Journal of Nanomaterials*, 2022, e1645089. <https://doi.org/10.1155/2022/1645089>
- Kaya Sarıdede, Ş. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, T., Uğurlu, A. & Cenik, D. (2018). lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 13-23.
- Landolfi, E. (2013). Exercise Addiction. *Sports Med*, 43,111–119.
- Malm, C., Jakobsson, J., Isaksson, A. (2019). Physical Activity And Sports—Real Health Benefits: A Review With Insight Into The Public Health Of Sweden. *Sports*, 7(127), 1-28.
- Öktem, T. (2022). The effect of university students' attitudes towards sports on their happiness levels, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2389-2398. doi: 10.35826/ijoecc.622
- Özcan, G. & Mirzeoğlu, A. D. (2014). Beden eğitimi dersi öğretim programına ilişkin öğrenci, veli ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 98-121.
- Öztürk Karataş, E. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin sorunları. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-14.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2023a). Genel şema. <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/242/111/TeskilatSemasi> adresinden edinilmiştir.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2023b). Tarihçe. <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/112/105/Tarihce> adresinden edinilmiştir.
- Sunay, H. & Saracaloğlu, A. S. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelen unsurlar. *SPORMETRE: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48. doi: 10.1501/Sporm_0000000011
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. sınıflar) öğretim programı.
- Tekin, A. & Tekin, G. (2014). Antik Yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(18), 121-140. doi: 10.14225/Joh480
- Tezcan, M. (1992). Toplumsal değişim ve spor. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 617-623.
- Thivel D., Tremblay, A., Genin, P.M. et al. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front. Public Health*, 6 (288).
- Thomas, E., Battaglia, G., Patti, A., Brusa, J., Leonardi, V., Palma, A., & Bellafore, M. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016218>
- Tuncel, F. (2003). Atatürk, gençlik ve spor. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 9-10.
- Tylka T. L., Homan K. J. (2015). Exercise Motives And Positive Body Image İn Physically Active College Women And Men: Exploring An Expanded Acceptance Model Of Intuitive Eating. *Body Image*, 15, 90-97.
- Uncuoğlu Aydoğan, A. & Yılmaz, E. (2018). Spor yapan çocukta beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(5), 19-27.
- Warbunton, D.E.R., Nicol, C.W., Bredin, S.S.D. (2006). Health Benefits Of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- WHO (World Healty Organization). (2004). BMI Classification.
- WHO (World Healty Organization) (2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Extended Abstract

Introduction

Developing technology and widespread access to the internet and internet tools have allowed individuals to spend more time in the virtual (digital) world, starting from pre-high school ages. For example, alternatives such as e-sports instead of physical

exercise, chat instead of chatting, video blogging instead of traveling have affected all other layers of society, including high school students. Therefore, physical exercise activities, which can be considered as a means or method of socialization, have been pushed to the background compared to the past.

Regular physical exercise results in a variety of health-related benefits, ranging from psychological to social well-being (Warbunton, 2006). Regular exercise increases the individual's quality of life, improves body functions, reduces resistance to fatigue, increases body flexibility, improves muscle strength and endurance, helps manage body weight, contributes to the protection of general health, and can reduce the effects of aging through functionality (Landolfi, 2013). Physical activity protects against bad moods, increases psychological well-being, protects against anxiety symptoms and the development of anxiety disorders, and reduces depressive symptoms. World Health Organization's exercise recommendations for individuals; At least 150-300 minutes of moderate-intensity aerobic exercise per week, at least 75-150 minutes of vigorous-intensity aerobic exercise per week, or the equivalent of moderate-to-vigorous-intensity exercise every day of the week, moderate or vigorous exercise involving major muscle groups 2 or more days per week when providing health benefits Muscle strengthening activities should be done at higher intensity (WHO, 2004). As a result of this information, the aim of this study is to conduct an examination on physical exercise and its place in high school education. The study was conducted using the qualitative research method. In the study, data was obtained through the document analysis method. To collect data in this study; Books, theses, articles, websites and similar sources were used.

Literature Review

In today's technology-driven society, physical work for survival activities and energy expenditure has decreased; human lifestyle has changed significantly. This change makes modern life increasingly more sedentary (Freese, 2018). A sedentary lifestyle characterized by physical inactivity is associated with numerous health risks. Therefore, scientists suggest that, in addition to household chores and active commuting, regular exercise should be included in people's daily lives to compensate for lost physical activity (Malm, 2019). Physical activity refers to all the energy spent through movement. It is defined as any body movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure above resting level. This definition includes any activity such as household and outdoor chores, work outside the home (occupational activity), walking, cycling, shopping, sports, intentional exercise, and other activities of daily living or other recreational activities. According to the World Health

Organization, physical activity is any bodily movement that requires the expenditure of energy produced by skeletal muscles. It refers to all movements undertaken for transportation to and from a place or as part of a person's work, including leisure (WHO, 2022).

Physical activity is not only a physical action but also a spiritual activity. Therefore, physical activity not only affects physical health, but also has a positive effect on mental health (Hu & Hao, 2022). Sedentary older people experience more anxiety, depression and stress than those who exercise. In this context, physical activity is a protective factor against stress, and the stress level does not vary depending on the intensity of the activity (Figueira, 2023).

Physical exercise is extremely beneficial for physical health, as can be seen from the definitions and explanations mentioned. However, it has been determined that regular physical exercise makes a person happier and more successful, and therefore successful in his social relationships (Kaya Sarıdede, 2018). In fact, physical exercise not only contributes positively to psychological and spiritual health, but also provides benefits in social life. It serves as a bridge in social life and even in relations between different societies. So much so that it has been found important in increasing the self-esteem of people from disadvantaged groups (Evli, 2018). Various studies have also been conducted on these. In one of these studies, university students were evaluated and as a result, it was determined that there was a connection between the attitude towards physical exercise and happiness, and it was concluded that the happiness levels of those who did physical exercise increased (Öktem, 2022).

Conclusion

As a result, physical exercise plays an important role in helping individuals live a healthy life. The positive contributions of regular physical exercise to individuals' psychological and spiritual health and their contribution to happiness should be taken into consideration. Although physical education and sports classes are offered two hours a week in high schools and physical practices that improve students' mobility, flexibility, strength and endurance, it can be said that this time may not be sufficient for high school students. In order to contribute to students' physical exercise, it is recommended that they be directed to areas where they can do physical exercise outside of school.

In addition, the similar nature of the gyms and areas in high schools means that sports branches can be implemented and promoted at a limited level. Therefore, introducing as many different sports branches as possible in high schools can help students choose a sports branch according to their abilities and interests and do physical exercise