

ESSU

EURASIA SPORT SCIENCES UNION

Kongre Bildiri Kitabı Proceedings Book



9-11 JULY 2021
LVIV, UKRAINE

9-11 TEMMUZ '21
LVIV, UKRAYNA

5th INTERNATIONAL EURASIAN
CONFERENCE ON SPORT,
EDUCATION, AND SOCIETY

ULUSLARARASI
AVRASYA SPOR EĞİTİM VE
TOPLUM KONGRESİ **5.**

ISBN: 978-625-000-322-0

IMPORTANT
DATES

Start of abstract submission - 10 July, 2020
End of abstract submission - 30 March, 2021
Final date for conference registration - 20 June, 2021
Declaration of conference programme - 01 July, 2021

ÖNEMLİ
TARİHLER

Özet gönderimi başlangıcı - 10 Temmuz 2020
Erken kayıt son tarih - 30 Mart 2021
Özet gönderimi son tarih - 20 Haziran 2021
Kongre program açıklanması - 01 Temmuz 2021

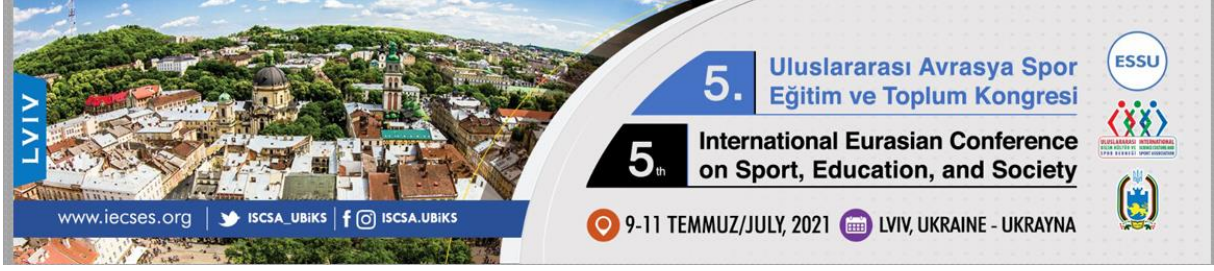


www.iecses.org



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine



5.ULUSLARARASI AVRASYA SPOR, EĞİTİM VE TOPLUM KONGRESİ

KONGRE BİLDİRİ KİTABI

Proceedings Book 9-11 July 2021

ISBN: 978-625-000-322-0

Basım Tarihi / Published on

29.09.2021 Ankara

www.iecses.org

www.iecses.org

www.iscs-a.org



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine



**5TH INTERNATIONAL EURASIAN CONFERENCE ON
SPORT EDUCATION, SOCIETY**

FULL TEXT

&

ABSTRACT

Proceedings Book 9-11 July 2021

ISBN: 978-625-000-322-0

Basım Tarihi / Published on

29.09.2021 Ankara

www.iecses.org

www.iecses.org

www.iscs-a.org



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

5. ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR KONGRESİ TAM METİN- ÖZET KİTABI

5TH INTERNATIONAL EURASIAN CONFERENCE ON
SPORT EDUCATION, SOCIETY

FULL TEXT & ABSTRACT

All the accepted abstracts listed in this book.

Bu kitapta kongrede sunulmuş/sergilenmiş tüm bildiri ve eserlere yer verilmiştir.

Editor / Editör:

Dr. Mine TURGUT

Assistant Editor / Yayına Hazırlık:

Dr. Zekai ÇAKIR, Sezai ÇAKIR,

Engin Sarıkaya, Betül AYHAN

Design / Grafik Tasarım:

Güngör DOĞANAY

ISBN: 978-625-000-322-0

Basım Tarihi / Published on

29.09.2021 – Ankara



ABOUT US

The International Science Culture and Sports Association (UBIKS) was established in December 2010 and started its activities in 2011. The center of UBIKS, which has contacts from 50 different countries, is in Ankara.

In June 2012, UBIKS organized its first international congress within the scope of the 5th International Greater Ankara Festival with the support of the Ankara Metropolitan Municipality. In the second congress in 2013 hosted by Antalya, it includes the cultural workshop organized by the Youth and Sports Ministry of Education, Culture and Research General Directorate and 2nd International Folk Dance Congress organized in collaboration with Turkey Folk Dance Federation. In this way, a more colorful and broader event was signed.

UBIKS, 3rd congress of Bosnia and Herzegovina and many with the support of universities in Turkey, as well as Bosnia and Herzegovina's National Olympic Committee and the International Sport for All Federation (TAFISA) enabling collaboration, conducted in Sarajevo in 2014.

UBIKS's 4th congress took place in 2015, at Ohrid, Macedonia under the roof of the **International Federation of Sports for All (TAFISA)** and with the support of the **Turkish Cooperation Development Agency (TİKA)** and the participation of non-governmental organizations such as the **Association of Executive Bureaucrats (IMM)** and **Muradiye Alumni Association (MMD)**.

UBIKS held its 5th International Congress in April 2016 in cooperation with Ahmet Yesevi University. Since 2016 was declared the year of Ahmet Yesevi by UNESCO, the congress was held at Ahmet Yesevi University in the city of Turkestan, Kazakhstan, in order to commemorate the leading name of Turkish and Islamic thought, Hoca Ahmet Yesevi, and many national / international non-governmental organizations also supported the congress.

UBIKS' 6th International Congress was hosted by the **Ukrainian Lviv Body Culture State University on 25-27 April 2018**, and Ivan Franko State University also supported this congress.

Since 2016, it has started to organize the **International Eurasian Sports, Education and Society Congress (IECSES)** and the **International Jury Mixed Art Exhibition** simultaneously with the congress. This congress and exhibition was held in Antalya in **2016 and 2017**, hosted by **Mardin Artuklu University** in **2018**, and hosted by **Pamukkale University** in **2019**, with these events sports and cultural festivals were organized with hundreds of young people.

We wish to hold the 5th International Congress of IECSES between 9-11 July 2021 in Lviv / Ukraine, hosted by Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj.

You can refer to the Previous Congresses menu to see the archive pages of the congresses.



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Lviv, Ukraine

HAKKIMIZDA

Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği (UBİKS), Aralık 2010'da kurulmuş, çalışmalarını ise fiili olarak 2011 yılında başlatmıştır. İletişim ağına 50'den farklı ülkeden kişi bulunan UBİKS' in merkezi Ankara'dadır. **UBİKS**, 2012 Haziran'ında, **Ankara Büyükşehir Belediyesi**'nin katkılarıyla 5. Uluslararası Büyük Ankara Festivali kapsamında ilk uluslararası kongresini organize etmiştir. 2013 yılında **Antalya**'da ev sahipliği yaptığı ikinci kongresinde, **Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Kültür ve Araştırma Genel Müdürlüğü**'nce düzenlenen **Kültür Çalıştayı**nı ve **Türkiye Halk Oyunları Federasyonu** işbirliği ile 2. Uluslararası Halk Oyunları Kongresini içerisinde alarak daha renkli ve geniş bir etkinliğe imza atmıştır.

UBİKS, 3. kongresini Bosna Hersek ve Türkiye'den çok sayıda üniversitenin desteğini alarak, ayrıca **Bosna-Hersek Milli Olimpiyat Komitesi** ve **Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA)** işbirliğini sağlayarak, 2014 yılında Saraybosna'da gerçekleştirmiştir.

UBİKS, 4. kongresini ise 2015 yılında yine **Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA)** çatısı altında, **Türk İşbirliği Kalkınma Ajansı (TİKA)**'nın destekleri ve **İdareci Bürokratlar Birliği (İBB)** ve **Muradiye Mezunları Derneği (MMD)** gibi sivil toplum kuruluşların katılımı ile Makedonya'nın Ohrid şehrinde gerçekleştirmiştir.

UBİKS, 5. Uluslararası Kongresini ise 2016 yılı Nisan ayında **Ahmet Yesevi Üniversitesi** işbirliği ile gerçekleştirmiştir. **2016** yılının **UNESCO** tarafından **Ahmet Yesevi Yılı** ilan edilmesi münasebetiyle, Türk ve İslam düşüncesinin

önder ismi Hoca Ahmet Yesevi'nin anılması amacıyla, kongre **Kazakistan'ın Türkistan şehrinde** bulunan Ahmet Yesevi Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiş, kongreye çok sayıda ulusal/uluslararası sivil toplum kuruluşu da destek sağlamıştır.

UBİKS, 6. Uluslararası Kongresini ise **25-27 Nisan 2018** tarihleri arasında **Ukrayna Lviv Beden Kültürü Devlet Üniversitesi**'nin ev sahipliğinde gerçekleştirilmiş olup, bu kongreye **Ivan Franko Devlet Üniversitesi** de destek vermiştir.

2016 yılından başlamak üzere de ülkemizde yapılmak üzere **Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi (IECSES)** ve kongre ile eşzamanlı olarak **Uluslararası Jüri Karma Sanat Sergisi** düzenlemeye başlamıştır. Bu kongre ve sergi, **2016** ve **2017** yıllarında Antalya'da, **2018** de **Mardin Artuklu Üniversitesi**'nin ev sahipliğinde, 2019 da ise **Pamukkale Üniversitesi**'nin ev sahipliğinde düzenlenmiştir, bu etkinliklerle birlikte yüzlerce gencin katıldığı spor ve kültür festivalleri de düzenlenmiştir.

IECSES, 5. Uluslararası Kongresini ise Üniversitenin Kuruluşunun 75. Yılı Kapsamında **Lviv Beden Kültürü Ivan Boberskyj Devlet Üniversitesi**'nin ev sahipliğinde **9-11 Temmuz 2021 Tarihleri** arasında sizlerin desteği ve işbirliği ile Lviv/Ukrayna 'da yapmayı arzuluyoruz.

Kongrelerin arşiv sayfalarını görmek için yandaki **Önceki Kongrelerimiz** menüsüne başvurabilirsiniz.



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

Onursal Komite / Honorary Committee

Prof. Dr. Yevhenii Prystupa - Rector of Lviv State University of Physical Culture
Prof. Dr. Yevgen Imas - Rector of National University of Physical Education and Sport of Ukraine, President of Ukrainian Students Sport Association
Prof. Dr. Volodymyr Melnyk - Rector of Lviv Ivan Franko National University
Mykola Velychkovych - Member of Ukrainian parliament
Mykola Knyazytskiy - Member of Ukrainian parliament
Prof. Dr. İrfan ASLAN -YÖK Denetleme Kurulu Üyesi
Prof. Dr. Fahrettin GÖKTAŞ - Rector of Fırat University
Prof. Dr. Mehmet GUNAY - Spor Bilimleri Derneği ve Avrasya Spor Bilimleri Birliği Başkanı
Prof. Dr. Erdal ZORBA - TAFISA Onursal Kurul Üyesi
Prof. Dr. Stanislaw Kunikowski, Rector of Kujawska Szkola Wyzsza we Weoclawku
Prof. Dr. Yuriy Turyanskiy, Head of Lviv Regional Branch of National Olympic Committee of Ukraine
Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN - Rector of Bayburt University
Dr. Ahmet Recep TEKCAN - Türkiye Kızak Federasyonu Başkanı
Yasin BÖLÜKBAŞI - Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı
Alper Cavit KABAKÇI - Türkiye Kano Federasyonu Başkanı
Murat PAZAN - Türkiye Ragbi Federasyonu Başkanı
Ömür Fatih KARAKULLUKÇU - Türkiye Okul Sporları Federasyonu Başkanı
Doç. Dr. Taner BOZKUŞ- Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği Başkanı

CHAIRMAN OF CONGRESS

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Prof. Dr. Andriy VOVKANYCH

Organizasyon Kurulu /Organizing Committee

Lilya Bedriy / Fertsak Head of International Relations Office
Oksana Borys / Head of Editorial and Publishing department
Lilya Gula / Head of Cultural and Artistic department
Alina Senytsya / Director of Theater of Sport
Lilya Svysch / Head of Postgraduate Studies department

Organizasyon Danışma Kurulu/ Organization Advisory Board

Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN
Dr. Saliha AĞAÇ
Dr. Metin YAMAN
Dr. Taner BOZKUŞ

Kongre Sekreteryası / Congress Secreteriat

Dr. Mine TURGUT / Genel Sekreter
Dr. Ayça GENÇ
Betül AYHAN
Caner CENGİZ
Merve DURA

Uluslararası İlişkiler /International relations

Tural VERDİYEV
Zaid KAZI GASIM

BT Kurulu / BT Board

Zekai ÇAKIR
Ali ALTUNAY

Bt Kurulu / BT Board

Dr.Zekai ÇAKIR
Engin SARIKAYA
Ali ALTUNAY
Sezai ÇAKIR
Güngör DOĞANAY
Erol KILIÇ



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

Scientific Committee

- Dr. Abakir MAMITOV - KRG
Dr. Adeel Nazir AHMAD – SUUDİ ARABİSTAN
Dr. Adel M. ALNASHAR – BAHREYN
Dr. Adela BADAU - ROM
Dr. Adriana NEOFIT – ROMANYA
Dr. Afrah AICHMDAN - IRQ
Dr. Ahmed AL-HARAMLAH - SA
Dr. Ahmed BOUSSAKRA – CEZAYİR
Dr. ALI SHARIFNEZHAD – IR
Dr. Ali Ahmet DOĞAN – TR
Dr. Ali ÖZKAN - TR
Dr. Alin LARION – ROMANYA
Dr. Andriy VOVKANYCH - UA
Dr. Angela MAGNANINI – İTALYA
Dr. Bachir KHELIFI – CEZAYİR
Dr. Balkozar S. ADAM – ABD
Dr. Baojun ZHANG – TAYVAN
Dr. Bechir HOUSSAM – CEZAYİR
Dr. Bilal DEMİRHAN – TR
Dr. Bogdan VYNOGRADSKIY -UA
Dr. Bselat KZAZOVIC – MAKEDONYA
Dr. Bülent GÜRBÜZ – TR
Dr. Cıparkül ABDİRAHMANOVA - KRG
Dr. Damir DJEDOVIĆ – BIH
Dr. Dana BADAU - ROM
Dr. Demenescu VERONICA – ROMANYA
Dr. Dragulin STELA – ROMANYA
Dr. Dusan MITIC – SİRBİSTAN
Dr. Dusco BJELICA - MNE
Dr. Ekrem ÇOLAKHODŽIĆ - BIH
Dr. Ekrem Levent İLHAN – TÜRKİYE
Dr. Erdal ZORBA - TR
Dr. Erzhan MAKHANBET - KAZ
Dr. Fadil MAMUTI - MKD
Dr. Fatih BEKTAŞ - TR
Dr. Fatma Tezel Şahin - TR
Dr. Fatmir PIREVA - KS
Dr. Ferhat GÜDER – TÜRKİYE
Dr. Fermin ALGÜL – TÜRKİYE
Dr. Feryal Beykal ORHUN – TÜRKİYE
Dr. Fikret SOYER – TÜRKİYE
Dr. Gabriel TALAGHIR – ROMANYA
Dr. Gennadiy YEDYNAK – UKRAYNA
Dr. Ghaidaa Salim AZEEZ - IRQ
Dr. Giyasettin DEMİRHAN - TR
Dr. Gökhan BAYRAKTAR - TR
Dr. Gürhan KAYIHAN – İNGİLTERE
Dr. Hanem MEKNI – TUNUS
Dr. Hasan Fehmi MAVİ – ABD
Dr. Hashim ALISSA - IRQ
Dr. Hatice ÇAMLIYER – TÜRKİYE
Dr. Khaled ABEDA – MISIR
Dr. Krzysztof GANDZIARSKI - POLONYA
Dr. Lence ALEKSOVSKA VELICKOVSKA - MKD
Dr. M. Akif ZİYAGİL – TÜRKİYE
Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN – TÜRKİYE
Dr. Magdy ABOUZEID – MISIR
Dr. MAHDI HOSSEINZADEH - IR
Dr. Malik SERBOUT – CEZAYİR
Dr. Menekşe SAKARYA - TR
Dr. Maryan PITYN - UA
Dr. Mehmet GÜNAY - TR
Dr. Mehmet ACET - TR
Dr. Mewlud DUDIC – SİRBİSTAN
Dr. Mikail TEL – TÜRKİYE
Dr. Mirela DAMIAN - ROM
Dr. Mitra Rouhi DEHKORDI – İRAN
Dr. Mohammed KHALEEL - IRQ
Dr. Mona Saleh Al ANSARİ – BAHREYN
Dr. Muhsin HAZAR - TR
Dr. Musa SELİMİ - KS
Dr. Murat TAŞ - TR
Dr. Myroslaw DUTCHAK – UA
Dr. Nadhim YOUSIF - IRQ
Dr. Nadim ALWATTAR- IRAK
Dr. Natalia SOROKOLİT- UKRAYNA
Dr. Oleg RYBAK - UA
Dr. Olha PAVLOS- UKRAYNA
Dr. Peter KAPUSTIN- AVUSTURYA
Dr. Rafet METİN – TR
Dr. Ramazan Timuçin GENÇER - TR
Dr. Razvan ENOIU - ROM
Dr. REZA RAJABI - IR
Dr. Rijad NOVAKOVIĆ - BIH
Dr. Rina POONIYA- HİNDİSTAN
Dr. Robert SCHNEIDER – USA
Dr. Roman Gladyshevskiy - UA
Dr. S. Rana VAROL- TR
Dr. Saadullah Abas RASHID – IRAK
Dr. Saeid Dabbagh NIKOUKHESLAT - IR
Dr. Saliha Ağaç –TR
Dr. Semiyha TUNCEL - TR
Dr. Sevil BAGIROVA- AZE
Dr. Shams MUSTAFAYEVA - AZE
Dr. Stevo POPOVIC - MNE
Dr. Suat KARAKÜÇÜK - TR
Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ – TR
Dr. Şebnem Şarvan CENGİZ- TR
Dr. Şehmus ASLAN- TR
Dr. Taner BOZKUŞ - TR
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU- TR
Dr. Teodora Mihaela ICONOMESCU- ROMANYA



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

Dr. Hatice PAŞAOĞLU – TÜRKİYE
Dr. Hayati BEŞİRLİ – TÜRKİYE
Dr. Hikmat ALMADHKHORI – IRAK
Dr. Husnija KAJMOVI - BIH
Dr. Hürmüz KOÇ – TÜRKİYE
Dr. Hüseyin GÜMÜŞ – TÜRKİYE
Dr. Ifet MAHMUTOVIC - BIH
Dr. Igor ZANESKIY – UKRAYNA
Dr. Ivanna BODNAR - UA
Dr. İbrahim SABATIN – FİLİSTİN
Dr. İlhan TOKSÖZ – TÜRKİYE
Dr. İlker ÖZMUTLU – TÜRKİYE
Dr. John A. JOHNSON – GÜNEY KORE
Dr. Jwo HANK – TAYVAN
Dr. Kadir YILDIZ – TÜRKİYE
Dr. Kalliope PAVLI – YUNANİSTAN
Dr. Kanat CANUZAKOV – KGY
Dr. KAUKAB AZEEM - IND
Dr. Kaukab AZEEM – SUUDİ ARABİSTAN
Dr. Kevser GÜRCAN YARDIMCI – TÜRKİYE
Dr. Khadraoui Mohamed HABİB – CEZAYİR

Dr. Teodora VALOVA- BULGARİSTAN
Dr. Thelam ALLAWI - IRQ
Dr. Toktobek İMANALİYEY - KRG
Dr. Vedat ÇINAR - TR
Dr. Veli Toptaş - TR
Dr. Vladimir PUZOVIC- SİRP
Dr. Yağmur AKKOYUNLU- TR
Dr. Yasuo YAMAGUCI- JAPONYA
Dr. Yuriy BORETSKY - UA
Dr. Yuriy BRISKIN –UA
Dr. Yuriy PLEVACHUK-UKRAYNA
Dr. Yücel OCAK- TR
Dr. Zaid Kazi GASIM- IRAK
Dr. Zubaidullo UBALDULLOEV- JAPONYA
Dr. Olga BORISOVA – UA
Dr. Yuliya PAVLOVA – UA
Dr. Monalachi VEACESLAV - MD

SCIENTIFIC ADVISORY BOARD

Dr. Ahmet ALPTEKİN	Dr. Mehmet GÜÇLÜ
Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA	Dr. Mehmet KILIÇ
Dr. Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU	Dr. Mehmet KOÇAK
Dr. Ahmet ÖZCAN	Dr. Mehmet KUMARTAŞLI
Dr. Ahmet UZUN	Dr. Mehmet ÖÇALAN
Dr. Akan BAYRAKTAR- TÜRKİYE	Dr. Mehmet ÖZAL
Dr. Akın ÇELİK	Dr. Mehmet ÖZDEMİR
Dr. Aksel ÇELİK	Dr. Mehmet ÖZTÜRK
Dr. Ali Emre EROL	Dr. Menderes KABADAYI
Dr. Ali KIZILET	Dr. Meriç ERASLAN
Dr. Alper Cenk GÜRKAN	Dr. Mert AYDOĞMUŞ
Dr. Alper KARADAĞ	Dr. Metin ARGAN
Dr. Alper UĞRAŞ	Dr. Metin KAYA
Dr. Arslan KALKAVAN	Dr. Metin ŞAHİN
Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU	Dr. Metin Vehbi SAYIN
Dr. Atahan ALTINTAŞ	Dr. Metin YAMAN
Dr. Ayça GENÇ	Dr. Mikail TEL
Dr. Aydın ŞENTÜRK	Dr. Mitat KOZ
Dr. Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ	Dr. Mine TURĞUT
Dr. Aysel PEHLİVAN	Dr. Murat AKYÜZ
Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU	Dr. Murat TAŞ
Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN İLKER	Dr. Murat TEKİN
Dr. Ayşegül YAPICI	Dr. Murat UYGURTAŞ



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| Dr. Baki YILMAZ | Dr. Mustafa HİZMETLİ |
| Dr. Beyza Merve AKGÜL | Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN |
| Dr. Bilgehan BAYDİL | Dr. Mustafa YILDIZ |
| Dr. Birol DOĞAN | Dr. Mutlu TÜRKMEN |
| Dr. Bülent AĞBUĞA | Dr. Muzaffer SELÇUK |
| Dr. Canan Gülbin ESKİYECEK | Dr. Muzaffer SÜMBÜL |
| Dr. Cengiz AKALAN | Dr. Mümine SOYTÜRK |
| Dr. Cengiz ARSLAN | Dr. N. Güven ERDİL |
| Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU | Dr. Nazmi SARITAŞ |
| Dr. Çağrı ÇELENK | Dr. Necati CERRAHOĞLU |
| Dr. Çetin YAMAN | Dr. Necip Fazıl KİSHALI |
| Dr. Çiğdem ÖNER | Dr. Nefise BULGU |
| Dr. Dilek SEVİMLİ | Dr. Nejla GÜNAY |
| Dr. Emre Bağcı | Dr. Nevin ERGUN |
| Dr. Ender EYUBOĞLU | Dr. Nevzat MİRZEOĞLU |
| Dr. Engin GEZER | Dr. Nezahat GÜÇLÜ |
| Dr. Erdil DURUKAN | Dr. Nimet H. KORKMAZ |
| Dr. Eren ULUÖZ | Dr. Niyazi ENİSELER |
| Dr. Erkal ARSLANOĞLU | Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU |
| Dr. Erkan GÜNAY | Dr. Nurettin KONAR |
| Dr. Ersan TOLUKAN | Dr. Oğuzhan YONCALIK |
| Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU | Dr. Oktay ÇAKMAKÇI |
| Dr. F. Hülya AŞÇI | Dr. Olcay KİREMİTÇİ |
| Dr. Fatih DERVENT | Dr. Osman İMAMOĞLU |
| Dr. Fatih HAZAR | Dr. Ozan SEVER |
| Dr. Fatih KILINÇ | Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY |
| Dr. Fatih YAŞARTÜRK | Dr. Ömer ŞENEL |
| Dr. Fikret RAMAZANOĞLU | Dr. Ömür DUGAN |
| Dr. Gökhan ACAR | Dr. Önder DAĞLIOĞLU |
| Dr. Gökhan BAYRAKTAR | Dr. Özcan SAYGIN |
| Dr. Gökhan ÇALIŞKAN | Dr. Özer YILDIZ |
| Dr. Gözde ERSÖZ | Dr. Özgür BOSTANCI |
| Dr. Gülbin RUDARLI NALÇALKAN | Dr. Özkan IŞIK |
| Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI | Dr. Özlem ORHAN |
| Dr. Gülsüm BAŞTUĞ | Dr. Özlem YENİGÜN |
| Dr. Gülten HERGÜNER | Dr. Perican BAYAR |
| Dr. H. Ahmet PEKEL | Dr. Pınar GÜZEL |
| Dr. H. Birol ÇOTUK | Dr. Recep CENGİZ |
| Dr. H. Hüsrev TURNAGÖL | Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU |
| Dr. Hacı Murat ŞAHİN | Dr. Selahattin AKPINAR |
| Dr. Hakan SUNAY | Dr. Selami YÜKSEK |
| Dr. Hakkı ULUCAN | Dr. Selçuk AKPINAR |
| Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU | Dr. Selçuk GENÇAY |
| Dr. Haluk KOÇ | Dr. Sema ALAY ÖZGÜL |



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ
Dr. Hamdi PEPE
Dr. Hasan ŞAHAN
Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
Dr. Hayri DEMİR
Dr. Hürmüz KOÇ
Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU
Dr. Hüseyin ÖZTÜRK
Dr. İbrahim YILDIRAN
Dr. İlyas OKAN
Dr. İmdat YARIM
Dr. İrfan YILDIRIM
Dr. İsmail GÖKHAN
Dr. İsmail KARATAŞ
Dr. İzzet KARAKULAK
Dr. Kadir PEPE
Dr. Kemal TAMER
Dr. Kürşat KARACABEY
Dr. Kürşathan DÖNMEZ
Dr. Latif AYDOS
Dr. Malik BEYLEROĞLU
Dr. Manolya AKIN
Dr. Mehibe AKANDERE
Dr. Mehmet ACET
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL
Dr. Mehmet Ali CEYHAN
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ
Dr. Mehmet DALLI
Dr. Mehmet DEMİREL
Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK
Dr. Mehmet GÖKTEPE
Dr. Mevlüt GÖNEN

Dr. Serdar ELER
Dr. Serdar GERİ
Dr. Serdar TOK
Dr. Serdar USLU
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU
Dr. Serkan HAZAR
Dr. Sibel ARSLAN
Dr. Sinan AYAN
Dr. Sinem TARHAN
Dr. Sümmani EKİCİ
Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Dr. Tevfik Cem AKALIN
Dr. Tonguç Osman MUTLU
Dr. Tuncay ÖKTEM
Dr. Uğur ABAKAY
Dr. Uğur Altay MEMİŞ
Dr. Ulviye BİLGİN
Dr. Ünal TÜRKÇAPAR
Dr. Vedat AYAN
Dr. Veysel KÜÇÜK
Dr. Yağmur AKKOYUNLU
Dr. Yeliz ILGAR
Dr. Yunus Emre ÜSTGÖRÜL
Dr. Yunus YILDIRIM
Dr. Yusuf CAN
Dr. Yücel OCAK
Dr. Zekai ÇAKIR
Dr. Zişan KAZAK ÇETİNKALP

Davetli Konuşmacılar / Invited Speakers

	
<p>Prof. Dr. Dana BADAU - (Tirgu Mures Üniversitesi Öğretim Üyesi, ROMANYA) Konuşma Başlığı: "<i>Trends of Assessment in Physical Education</i>"</p>	<p>Assoc. Prof. Dr. Simona Pajaujiene- (Lithuanian Sports University,LITHUANIAN) Konuşma Başlığı: "<i>Fighting Obesity: Humanistic Approach</i> "</p>
	
<p>Prof. Dr. Mariia Paska - Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, Ukraine Konuşma Başlığı: "<i>NUTRITION FEATURES BASED ON THE DIFFERENT SPORTS' SPECIFICS</i> "</p>	<p>Prof. Dr. Mitat KOZ- (Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TÜRKİYE) Konuşma Başlığı: "<i>Strategies to Improve Metabolic Health: Role of Exercise and Diet</i>"</p>
	
<p>Nagif HAMZAYEV- (Azerbaycan Milletvekili, AZERBAYCAN) Konuşma Başlığı: "<i>Azerbaycan'ın Dünya Sporuna Katkısı ve Entegrasyon Süreci</i>"</p>	<p>Prof. Dr. Fadil Mamuti- (University of Tetova, Vice Dean for Science Faculty of Physical Education) Konuşma Başlığı: "<i>The impact of the Bologna process and the globalization on higher education in the Western Balkans: Reforms and Challenges</i>"</p>

	
<p>Prof. Dr. Nadhim Al- Wattar- (University of Mousl, IRAQ) Konuşma Başlığı: <i>"Pettlep Imagery Intervention"</i></p>	<p>Prof. Dr. Veli TOPTAŞ- (Kırıkkale Üniversitesi) Konuşma Başlığı: <i>"Eğitsel Oyunlarla Matematik Öğretimi :::::::Mathematics Teaching With Educational Games"</i></p>
	
<p>Prof. Dr. Levent ERASLAN- (SODIMER) Konuşma Başlığı: <i>"Spor ve Sosyal Medya"</i></p>	



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

CONTENTS / İÇİNDEKİLER

1	NUTRITION FEATURES BASED ON THE DIFFERENT SPORTS' SPECIFICS <i>Mariia Paska, Iryna Olenych, Alla Levchuk, Olha Lychuk</i>	1
2	The impact of the Bologna process and the globalization on higher education in the Western Balkans: Reforms and Challenges <i>Fadil Mamuti</i>	2
3	ADVENTURE EDUCATION – FORMS OF PRACTICE <i>Badau Dana</i>	5
4	KÖY ENSTİTÜLERİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR <i>Taner BOZKUŞ, Selime Ela TOĞANÇ</i>	6
5	Fighting Obesity during COVID-19: Humanistic Approach <i>Simona PAJAUJIENE</i>	8
6	Mindfulness in Sports <i>Nadhim Al-Wattar</i>	11
7	Afet Farkındalığı Uygulamaları: AFAD Örneği <i>Gazanfer ERBAY</i>	20
8	Türkiye'de E-Spor Üzerine Yapılan Akademik Çalışmaların İçerik Analizi <i>Buğra AKAY, Betül AYHAN</i>	22
9	«Yenilikçi Rehabilitasyon Eğitimi - Ukrayna'da Yeni Yüksek Lisans Programlarının Tanıtımı (REHAB)» Projesinin Üç Yılı <i>Maryana BABYCH, Kateryna TYMRUK-SKOROPAD, Lyubov TSIZH</i>	23
10	Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları, Algıladıkları Vücut Kompozisyonları, Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasında ki İlişki / The Relationship Between Academic Achievement and Regular Physical Activity Habits, Perceived Body Compositions, Health and Happiness Levels of University Students <i>Murat İŞÇİ, M. Akif ZİYAGİL</i>	25
11	Profesyonel Futbolcuların Sıçrama Performanslarının Değerlendirilmesi / Evaluation of Jumping Performances of Professional Football Players <i>Hakan KARABIYIK*, Tugay DURMUŞ*</i>	28
12	AKADEMİSYENLERİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYONU, YAŞAM DOYUMU VE FİZİKSEL AKTİVİTE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ /EXAMINATION OF THE FREE TIME MOTIVATION, LIFE SATISFACTION AND PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATIONS OF ACADEMICIANS <i>Güngör DOĞANAY, H. Erdem MUMCU</i>	30
13	DOĞAL ÇİM VE SENTETİK ÇİM SAHALARDA YAPILAN T ÇEVİKLİK TESTİNİN KARŞILAŞTIRILMASI / THE COMPARISON OF THE AGILITY TEST DONE ON BOTH NATURAL AND SYNTHETIC GRASS <i>Ender EYUBOĞLU, Doğukan BAŞCAN</i>	32
14	Akademik personellerin serbest zaman faaliyetlerindeki kolaylaştırıcıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi /An inquiry into relationship between facilitators in leisure time activities and motivation levels of academic staff <i>Öznur BİLGİLİ, Fatih YAŞARTÜRK</i>	34



15	Evaluation of Lymphedema of the Lower Extremities in Physical Therapy Fizik Tedavide alt Ekstremitel Lenfödeminin Değerlendirilmesi /Solomiia <i>KOPYTKO, Olha BAS</i>	37
16	Methods of Examination of the Feet in a Preschool Institution <i>Andriy Vovkanych, Ulyana PRYSYAZHNYUK</i>	38
17	IDENTIFICATION OF THE GENETIC AND PHYSIOLOGICAL MARKERS RELATED TO INJURY RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS <i>DULIBSKYY Andriy, VOVKANYCH Lyubomyr, PRYSTUPA Yevhen</i>	40
18	Euroleague Başarılı ve Başarısız Takımların Covid-19 Öncesi Ve Sonrası İç Saha Performanslarının Karşılaştırılması /Comparison of Euroleague's Successful and Unsuccessful Teams' Home Game Performances Before and After Covid-19 Pandemic <i>Mehmet Güllü, Tugay Durmuş</i>	42
19	Improving balance of the people after stroke in the acute period <i>Oleh Holovanov, Nikita Berdnikov</i>	45
20	THE INFLUENCE OF FITNESS ON THE MENTAL STATE OF WOMEN <i>Victoriya IVANOCHKO*, Iryna HRYBOVSKA* , Rostyslav HRYBOVSKYY*</i>	47
21	Covid-19 Pandemisi Sürecinde Futbolcuların Performans ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi /Evaluation of Performance and Physiological Characteristics of Football Players during the Covid-19 Pandemic Process <i>Eren Bozyılan, Serdar ORHAN</i>	48
22	Current State of Hiking Tourism in the Lviv Region <i>Valentyna LABARTKAVA, Volodymyr KHUĞOBA, Roman SKABARA Kostiantyn LABARTKAVA</i>	51
23	NUTRITION FEATURES BASED ON THE DIFFERENT SPORTS' SPECIFICS <i>Mariia Paska, Iryna Olenych*, Alla Levchuk, Olha Lychuk</i>	52
24	Prospects of the Eco-Tourism Development within the National Ecological Network Territories of Ukraine <i>Mariya VASHCHYSHYN</i>	53
25	AÇIK VE KAPALI GOZ GERÇEKLEŞEN COUNTERMOVEMENT DİKEY BACAK İTİŞ HAREKETİNE VERİLEN KAS YANITLARININ İNCELENMESİ /INVESTIGATION OF MUSCLE RESPONSE TO COUNTERMOVEMENT VERTICAL LEG PRESS MOVEMENT WITH OPEN AND CLOSED EYES <i>Merve Nur YASAR, Murat ÇİLLİ</i>	54
26	AÇIK VE KAPALI GOZ GERÇEKLEŞEN SQUAT DİKEY BACAK İTİŞ HAREKETİNE VERİLEN KAS YANITLARININ İNCELENMESİ /INVESTIGATION OF MUSCLE RESPONSE TO SQUAT VERTICAL LEG PRESS MOVEMENT WITH OPEN AND CLOSED EYE <i>Merve Nur YASAR, Murat ÇİLLİ</i>	56
27	Kyokushinkai Karate Duruşları Performansının Elektromiyogram Analizi /Electromyogram Analysis of the Kyokushinkai Karate Stances Performance <i>Lyubomyr VOVKANYCH, Bogdan KINDZER, Mariia FEDKIV</i>	58
28	Specifics of application of blood flow restriction means in the training of high-class athletes in classic powerlifting <i>Mariia Roztorhuj, Dariia Iskiv</i>	60



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

29	Üniversite Öğrencilerinde Besin Seçimi, Yeme Davranışları ve Beden İmajı İlişkisi /The Relationship between Nutrition Choice, Eating Behaviors and Body Image in University Students	61
	<i>Gamze MURATHAN, Prof.Dr.Cengiz ARSLAN</i>	
30	Bütünleşik Beden Eğitimi Dersi Ve Akran Bilgilendirme Uygulamalarının Ortaokul Öğrencilerinin Özel Gereksinimli Akranlarına Yönelik Tutumları Ve Empati Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi /Investigation Of The Effects Of Inclusive Physical Education And Peer Information Program On The Attitudes And Empathical Skills Of The Secondary School Students	64
	<i>Berkan Ataman, Hakan Levent GÜL</i>	
31	THE EFFECT OF BELLY DANCE ON THE PHYSICAL STATE OF THE SECOND MATURE AGE WOMEN	68
	<i>Liubov Chekhovska, Olena Averina</i>	
32	Ballance Dr. Tahja Kühne Method as A Means of Restoring Women's Health After Covid-19	69
	<i>Mariana Luzhna, Liubov Chekhovska, Tetyana Siroochenko</i>	
33	Using Synchronization's Indicator of Cardiac Output and Ventilatory Volume /SENKRONİZASYONUN KARDİYAK DEBİ VE VENTİLASYON HACMİ GÖSTERGESİNİ KULLANMA	71
	<i>Oleksandr ROMANCHUK*, Vira BUDZYN*, Oksana GUZII*, Ivan RYBCHYCH*, Nataliia ZHARSKA*, Romanna RUDENKO*</i>	
34	Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi /Investigation of the relationship between elite level boxers' in sports motivation, aggression and anger levels	75
	<i>Şennur DEMİR*, Fatih YAŞARTÜRK**</i>	
35	THE EFFECT OF BELLY DANCE ON THE PHYSICAL STATE OF THE SECOND MATURE AGE WOMEN /	78
	<i>Liubov Chekhovska , Olena Averina</i>	
36	IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR SCHOOL-AGE STUDENTS BY AERIAL SILKS AND POLE SPORT	79
	<i>Cymbalyuk Olena rostyantynivna, Drach Tamara Leonidivna</i>	
37	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyinin Belirlenmesi	81
	<i>Talha GÜNTÜRK, Mine TURĞUT, Akif ÖZKAN</i>	
38	Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Ruh Hali Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	82
	<i>Eylül ŞAFAK, Mine TURĞUT</i>	
39	Dynamics of HRV Indices in Highly Qualified Athletes in the Formation of Overstrain by Sympathetic and Parasympathetic Types under Physical Training	83
	<i>Oksana GUZII*, Oleksandr ROMANCHUK*, Anatolii MAHLOVANYI**, Volodymyr Trach*</i>	
40	Covid-19 Pandemi Dönemindeki Uzaktan Egitimin BESYO öğrencilerinin akademik ve mesleki gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi /Investigation of the Effects of Distance Education on Academic and Professional Development of BESYO students during the Covid-19 Pandemic Period	85
	<i>Nasiba Hallyyeva</i>	
41	Nörodejeneratif Hastalıklarda Egzersiz ve Bağırsak Mikrobiyotası İlişkisi /The Relationship between Exercise and Gut Microbiota in Neurodegenerative Diseases	88
	<i>Merve Gezen Bölükbaş, Şerife Vatansever</i>	
42	Obesite Tedavisinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi /The Effect of Exercise Practices in the Treatment of Obesity	90
	<i>Fatma Busenur AYGÜN, Şerife VATANSEVER, Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ, Bengisu VURGUN</i>	



42	Obezite Tedavisinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi /The Effect of Exercise Practices in the Treatment of Obesity <i>Fatma Busenur AYGÜN, Şerife VATANSEVER, Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ, Bengisu VURGUN</i>	90
43	Multiple Skleroz ve Egzersiz /Multiple Sclerosis and Exercise <i>Bengisu VURGUN, Şerife VATANSEVER, Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ, Şenay ŞAHİN, Fatma Busenur AYGÜN</i>	92
44	BASKETBOLDA RENKLİ FİLE, BEYAZ FİLE VE FİLESİZ ÇEMBERLERİN FAUL ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİ / THE EFFECT OF HOOPS WITH COLORED NET, WHITE NET AND WITHOUT NET ON FOUL SHOOTING PERFORMANCE IN BASKETBALL <i>Merve Nur YASAR, Arda POLAT, Tuncay AKGÖZ</i>	93
45	FARKLI BRANŞLARDA GÖREV YAPAN ANTRENÖRLERİN LİDERLİK TARZLARININ BELİRLENMESİ <i>Caner CEĞİZ, Mert mazhar ERDURAN, Mehmet AYDOĞDU</i>	96
46	Dallı Zincirli Amino Asitlerin Egzersiz Kaynaklı İskelet Kas Hasarı Ve Kas Hipertrofisi Belirteçleri Üzerine Etkisi /The Effect Of Branched-Chain Amino Acids On Exercise-Induced Muscle Damaged And Muscle Hypertrophy Markers <i>Serkan PANCAR,Şerife VATANSEVER,Emre SARANDÖL,Şenay ŞAHİN,Yakup Zühtü BİNİCİ,Hüseyin TOPÇU</i>	97
47	Farklı Dozlarda Alınan Pancar Suyunun Submaksimal Koşu Performansına Etkisi /The Effect Of Beetroot Juice Taken At Different Doses On Submaximal Running Performance <i>Melike Nur Eroğlu, Şerife Vatansever</i>	99
48	BU ETKİNLİK BENİM: ETKİNLİK KİMLİĞİ, TATMİN, İMAJ, WOM VE YENİDEN KATILIM NİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN KEŞFEDİLMESİ /THIS EVENT IS ME! DISCOVERING THE RELATIONSHIPS BETWEEN EVENT IDENTITY, SATISFACTION, IMAGE, WOM AND INTENTION TO RE-PARTICIPATE <i>Caner Özgen*, Hüseyin Köse*, Servet Reyhan**</i>	102
49	Sosyallığe kaçış: Fitness merkezi müşterilerinin kaçış, sosyallik, arkadaş ve yer bağlılığı yapılarının sadakat düzeyleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi /Escape to sociality! Evaluation of the relationship between fitness club members' escape, sociability, friendship and place loyalty structures with their loyalty levels <i>Caner Özgen, Hüseyin Köse, Servet Reyhan</i>	104
50	Profesyonel erkek basketbol oyuncularında pozisyon değişkenleri açısından narsizm düzeylerinin incelenmesi /Examination of narcissism levels in terms of position variables in professional male basketball players <i>Atakan YAZICI, Şenol GÜVEN*, Emre BAĞCI*</i>	106
51	Çocukluk Çağı Kanserlerinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi /The Effect of Exercise Practices in Childhood Cancers <i>Merve Gezen Bölükbaş, Şerife Vatansever</i>	108
52	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN İŞ ÖZELLİKLERİ: ISPARTA İLİ ÖRNEĞİ /JOB CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS: THE CASE OF ISPARTA <i>Mehmet KUMARTAŞLI, Ceren AĞAOĞLU, Osman PEPE</i>	110



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

53	GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN SOSYO-EKOLOJİK KURAM ÇERÇEVESİNDE SPORA KATILIMLARINI ETKİLEYEN ETMENLERİN İNCELENMESİ /INVESTIGATION OF THE AFFECTING FACTORS OF THE PARTICIPATION OF VISUALLY IMPAIRED SPORTS IN SPORTS WITHIN THE FRAMEWORK OF SOCIO-ECOLOGICAL THEORY <i>Dinçer Özdemir, Mehmet Şahin*, Faruk Salih Şeker</i>	112
54	Assessing Positive and Negative Experiences: Validation of a Measure of Well-being on Ukrainian Student Sample <i>Iuliia PAVLOVA</i>	115
55	Havacılık Sektörü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Algılarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi /The Effects Job Stress and Burnout Perceptions Of Aviation Sector Employees On Organizational Commitment <i>Yaşar Akça, Saniye Yücel</i>	117
56	OTİZMLİ BİREYLERDE SPOR EĞİTİMİNİN SOSYAL VE AKADEMİK BECERİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ /AN INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF SPORTS EDUCATION ON SOCIAL AND ACADEMIC SKILLS FOR INDIVIDUALS WITH AUTISM <i>Özge Parlak, Mehmet Şahin, Salih Şeker</i>	119
57	DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ /NVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS ON SOCIAL DEVELOPMENT OF INDIVIDUALS WITH DOWN SYNDROME <i>Aslı YILMAZ*, Mehmet ŞAHİN*, Salih ŞEKER**</i>	121
58	Yönetim Felsefesi <i>Yaşar Akça</i>	124
59	Management Philosophy <i>Yaşar AKÇA</i>	125
60	Spor Turizminde Sürdürülebilirliğin Önemi: Kuzey Kıbrıs Örneği /The Importance of Sustainability in Sports Tourism: The Case of Northern Cyprus <i>Nafiya Güden*, Mete Ünal Girgen*, Serhat Deniz*</i>	126
61	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ile Marka Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi <i>Ümran SARIKAN</i>	128
62	KKTC’de Sporun Yaygınlaştırılması /Dissemination of Sports in TRNC <i>Serhat Deniz</i>	138
63	Spor Faaliyetlerinden Kaynaklanan Hukuki Sorumluluk / Legal Liabilities In Sports <i>Ayşe Erol*, Serhat Deniz**</i>	140
64	Skapular Bantlamanın Üst Ekstremitte Stabilitesi, Becerisi ve Skapula Kas Enduransı Üzerine Etkisi <i>Hilal Denizoglu Kulli, Helin Deniz Tunc, Ayca İdil Akkus, Ezgi Tunc, Hulya Nilgun Gurses</i>	143



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

65	COMPARATIVE ANALYSIS OF SKI JUMPING IN-RUN HILL PROFILES <i>Ihor ZANEVSKYY, Lyudmyla ZANEVSKA</i>	145
66	Kinezyo bantlama uygulamasının servikal postüre ,gövde ekstansör endüransına ve vücut postürü üzerine hızlı etkisi /The immediate effect of kinesiotaping on neck posture, trunk extensor endurance and posture <i>Ayça İdil Akkuş, Helin Deniz Tunç, Ezgi Tunç, Hilal Denizoğlu Külli, Hülya Nilgün Gürses</i>	147
67	ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDEKİ ÖZGÜVEN GELİŞİMLERİNİN SPOR ve FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ /INVESTIGATION OF SECURITY DEVELOPMENTS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO SPORTS AND DIFFERENT VARIABLES <i>Abdullah Zeyrek, Abdulvahit Doğar, Erdoğan Tozoğlu</i>	149
68	SAĞLIK MESLEK LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÇOCUĞA YÖNELİK ŞİDDET DUYARLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ /INVESTIGATION OF SENSITIVITY LEVELS TO VIOLENCE AGAINST CHILDREN OF STUDENTS AT HEALTH VOCATIONAL HIGH SCHOOLS <i>Öner Gülbahçe, Erdoğan Tozoğlu, Abdulvahit Doğar, Gökhan Bayraktar</i>	151
69	MOĞOLLARDA SPORTİF FAALİYETLER VE EĞLENCE KÜLTÜRÜ /SPORTIVE ACTIVITIES AND ENTERTAINMENT CULTURE IN MONGOLIAN <i>Taner YILDIRIM, Ahmet GÜLBASAN</i>	154
70	Eski Türklerdeki Nazar Anlayışının Günümüz Lohusalık Ritüellerine Yansıması /The Reflection of The Evil Eye Understanding in The Old Turks to Today's Postpartum Rituals <i>Duygu Kornoşor Çınar</i>	156
71	ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSERLERİNDE EGZERSİZ UYGULAMALARININ ETKİSİ <i>Merve Gezen BÖLÜKBAŞ, Şerife VATANSEVER</i>	159
72	NÖRODEJENERATİF HASTALIKLARDA EGZERSİZ VE BAĞIRSAK MİKROBIYOTASI İLİŞKİSİ <i>Merve Gezen BÖLÜKBAŞ, Şerife VATANSEVER</i>	169
73	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN İŞ ÖZELLİKLERİ: ISPARTA İLİ ÖRNEĞİ <i>Mehmet KUMARTAŞLI, Ceren AĞAOĞLU, Osman PEPE</i>	181



NUTRITION FEATURES BASED ON THE DIFFERENT SPORTS' SPECIFICS

Mariia Paska, Iryna Olenych, Alla Levchuk, Olha Lychuk

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi, Lviv UKRAINE

E-mail: maria_pas@ukr.net

Abstract,

By analyzing the load on the athlete's body during competitions and training, we can spot certain differences between athlete's and ordinary person's bodies. In addition, when playing sports, all processes, including metabolic process, are more intense, therefore the body needs more energy and nutrients. On the other hand, too much calories can result in the decrease of training effects and, consequently, a failure in competitions.

The purpose of the work is to form the main principles of athletes' rational nutrition basing on the different sports' specifics, which will provide the best results both in training and during competitions.

Qualities such as speed and strength are closely related to the development of athlete's muscle mass. Protein synthesis is essential for muscle function.

Scientists have developed recommendations for muscle mass increase. Nutrition features based on the different sports' specifics include: the body's need for energy should be covered mainly by foods of carbohydrate nature, taking into account energy consumption; food should contain an increased number of proteins that are easily absorbed by the body, mainly of animal origin (meat, fish, milk, eggs); the frequency of meals consumption should be at least 5 times a day. Athletes who do weights should consume 2-2.4 g of protein per 1 kg of body weight per day and this food should enter the body in small doses 5-6 times a day. It has been proven that switching from the usual three to five meals in two to three weeks can increase sports effect by 7-10%.

Thus, the nutrition features based on the different sports' specifics provide a balanced diet with sufficient protein, fat and carbohydrates for athletes, according to their weight and calories burned during training.

Key Words: food, energy consumption, sport, traini



The impact of the Bologna process and the globalization on higher education in the Western Balkans: Reforms and Challenges

Fadil Mamuti

Faculty of physical Education, University of Tetovo, RN Macedonia

Abstract

Introduction. If we want to anticipate education in the future, it must be based on the past and the present of education. **Methods.** The literature review method was used for synthesizing and analyzing research findings. **Results.** The historical root of the concept of physical education (PE) R. Naul explains it with some important changes such as the early 1960s, first wave of *Europeanization* became visible; in mid-1960s sport had become an integral part of the PE curriculum, that time started a real "Sportification" of the whole PE curriculum; in 1980/81 started the deconstruction of sport disciplines by *general movement activities* (e.g. running, jumping, throwing and non-competitive games); 1980 was not only a decade of transition of the PE curriculum and concept of teaching PE, but it also known by the 'pop songs' refrain "Teachers, leave your kids alone" it also characterized the change to de-schooling, de-education, de-sporting activities, de-moralization in PE and devaluation of former standards in PE; and the transition to an 'anything-goes-concept' in PE, beginning in the 1990s. A Danish colleague Jorgensen has compared this process of transition of former PE concepts to a "supermarket", where everyone may take what he/she wants for teaching PE. Then follows the dark decade of education in Southeast Europe specifically in the Western Balkans and the stagnation of

education as a result of wars. And the last step in education reform is joining the Bologna process since 1999/2003. **Discussion.** This reform brought a lot of challenges and good things such as the exchange of knowledge and the mobility of students and teaching staff, but how many Balkan countries were able to accept such a reform and how accurate they were in implementing Bologna's proposals is the result that many countries face today with this system and are wondering which system was the best the old or the current. Another important issue that has a great impact on the educational process in the Balkans is globalization and its effects. Among other things, *migration* and "brain drain" are the two main factors that destabilize the educational process in general in the Balkans. As a result of migration, only Macedonia with 2 million inhabitants is damaged about 500 million € per year. For a better life, graduates for whom families and the state have invested also leave the country. The departure of young people from the country makes the number of students decrease, thus weakening the competition. **In conclusion,** various studies on the educational process in the Balkans show that these post-conflict countries are not yet regenerated and that problems and defects of an illegal nature still dominate, and no matter how hard they try to keep up with the world education trend, they are far from it.

Keywords: Higher Education, Bologna Process, Globalization, Western Balkans



Literature

1. Ulrich Beck: Globalization of Modern Education. <https://www.assignmentexpert.com/blog/globalization-of-modern-education/>
2. Robin, M. (2005). *Globalising Education, Trends and Applications*. London and New York.
3. Spender, D. (1995). *Nattering on the Net. Women, Power and Cyberspace*, Melbourne: Spinifex.
4. Reinalda, Bob and Ewa Kulesza (2005) *The Bologna Process—Harmonizing Europe's Higher Education*. Barbara Budrich Publishers: Opladen & Bloomfield Hills.
5. The Bologna Declaration (1999) Joint declaration of the European Ministers of Education. Bologna: The European Higher Education area. (https://www.eurashe.eu/library/modernising-phe/Bologna_1999_BolognaDeclaration.pdf), Accessed October 10, 2019).
6. Shaqiri, J. (2017) Reforms in High Education and their Influence in Economic Development of R. Macedonia. In, (JPMNT) *Journal of Process Management – New Technologies, International*, vol. 5, No 4. Pp. 55-60.
7. Kavaja, Kludjo (2017) Ethnicity, Politics and Education in Macedonia. In, *European Journal of Education Studies*, vol. 3, Issue 9. Pp. 480-494.
8. 500 students from Macedonia at the University of Ljubljana. *Factor.mk*. (<https://faktor.mk/500-studenti-od-makedonija-na-univerzitetot-vo-ljubljana>) Accessed October 10, 2019.
9. Strashko T., Jadranka, D., and Dejan, M. (2018). Higher Education in Republic of Macedonia: Challenges and Perspectives. *Balkan Social Science Review*, Vol. 11, June 2018, 95-115.
10. Brajkovic, L. (2016) Higher Education in Western Balkans: Recent Trends and Challenges. In, *International Higher Education*, No 87. Pp. 27-30.
11. Kogut, B. and Macpherson, J. M. (2004). The Decision to Privatize and an Economic Policy Idea: Epistemic Communities, Palace Wars, and Diffusion www.wcfia.harvard.edu/conferences/internationaldiffusion/Papers%20Revised/DecisionKogut%20.pdf.
12. Denkova, J. (2005). Integration into the European educational system: student and teacher mobility and higher education reform in the Republik of Macedonia. In: *Avanza la nuova Europa*, 18 November 2005, Scula Centrale Formazione Centro Congressi Fondazione Stelline Milano Italy.
13. Bakiu, B., Dimitrova, M., and Brava, A. (2016). How to achieve the truly integrated education in the Republic of Macedonia. *Skopje: EPI*.
14. Cornali, F. Tirocchi, S. (2012). Globalization, education, education and communication technologies: what relationships and reciprocal influences? *Social and Behavioral Sciences* 47 (2012) 2060–2069 1877-0428©2012 Published by Elsevier Ltd. Selection and/or peer review under responsibility of Prof. Dr. Hüseyin Uzunboylu Open access under CC BY-NC-ND license. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.949.
15. Parmigiani, D. (2011). ICT and teacher education to build new learning environments. In *REM: Research on Education and Media*, 3, 1, 5-24.
16. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. In *On the Horizon*, MCB University Press ,9,5.
17. Prensky, M. (2009). H. Sapiens Digital: From Digital Immigrants and Digital Natives to Digital Wisdom. In *Innovate*, 5, 3.



18. Tapscott, D. (2008), *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. New York: McGraw-Hill.
19. OECD (2009). *21st Century Skills and Competences for New Millennium Learners in OECD Countries*, OECD Education Working Papers, No. 41, OECD.
20. Guillén, M. (2000). *Is Globalization Civilizing, Destructive or Feeble? A Critique of Six Key Debates in the Social-Science Literature*. *Annual Review of Sociology*, 27, 235-260. Retrieved from: http://www.web.pdx.edu/~mev/pdf/Globalization_Guillen.pdf.
21. Carnoy, M. & Rhoten, D. (2002). *What Does Globalization Mean for Educational Change? A Comparative Approach*. *Comparative Education Review*, 46(1), 1-9.
22. Zajda, J. (2016). *Globalisation, ideology and education reforms*. In J. Zajda (Ed.), *Globalisation, ideology and politics of education reforms* (pp. 1-10). Dordrecht: Springer.
23. Boubstil, O. & Carabajal, K. (2009). *Implications of globalization for distance education in the United States*. *Distances et savoirs*, vol. 7(4), 699-711. <https://www.cairn.info/revue-distances-et-savoirs-2009-4-page-699.htm>.



ADVENTURE EDUCATION – FORMS OF PRACTICE

Badau Dana

George Emil Palade~University of Medicine, Pharmacy, Sciences and Tehnology of tragu Mures, Romnaia,
Department of Sport and Sciences

Abstract

Adventure education (EA) offers the possibility of psychological and behavioral effects by placing the participant in a natural, unfamiliar environment, in an activity or experience that contains a dose of controlled risk. It aims at the interaction between: education, adventure, nature, recreation and the environment.

Adventure Education (EA) aims to encourage participants to try new challenges, learn to cooperate with other participants, accept risk-taking, develop confidence and find solutions to revolve physical tasks with the help and guidance of others.

The objective of using adventure in education is to help participants develop and mature, through experiences that promote the growth of physical, cognitive, non-cognitive and emotional indices as well as awareness and respect for the environment. Through educational adventure activities, participants also acquire specific skills, knowledge and abilities: kinetic, technical, psychological, geographical, artistic and cultural.

Adventure education includes a wide range of activities, including cooperation activities, trust activities and problem-solving initiatives. It also includes activities that occur in the environment, such as hiking and sightseeing. Each of the activities is based on one or more of the following concepts: challenge, cooperation, risk, trust and problem solving. EA can carry out outdoor or indoor activities, by using specific facilities or using the natural setting.

We propose a new systematization according to the forms of organization and practice:

1. Indoor adventure education - forms of organization and practice;
2. Education through urban adventure - forms of organization and practice;
3. Education through adventure in adventure parks - forms of organization and practice;
4. Education through mountain adventure and off road - forms of organization and practice;
5. Education through aquatic adventure - forms of organization and practice;



KÖY ENSTİTÜLERİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Taner BOZKUŞ*, Selime Ela TOĞANÇ*

*Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi

Özet

Kurtuluş mücadelesi sonrasında, eğitim alanında yapılmış olan kurtuluş mücadelesinin en önemli adımı sayılan, kurulması 17 Nisan 1940'da gerçekleşen, 21 bölgeye yayılan ve 1948 yılında kapanan Köy Enstitüleri'nde Beden Eğitimi ve Sporun yeri ve öneminin incelendiği bir çalışma olmuştur. Bu çalışma ileride bu konuda yapılacak çalışmalara ışık tutmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada derleme modeli kullanılmıştır. Derleme; herhangi bir konuda yayımlanmış olan çalışmaların bulgu, tartışma ve sonuç bölümlerinden alınan bilgilerin sentezlenmesidir. Veri

toplama aracı olarak doküman incelemesi yapılmıştır. Dökümanlar literatür taraması sonucu dergi, makale, kitap ve internet sitelerinden elde edilmiştir. Verilerin analizi Köy Enstitüleri, Beden Eğitimi, Spor gibi anahtar kelimeler doğrultusunda olgunlaşmıştır. Araştırmalar sonucunda Köy Enstitüleri'nde Beden Eğitimi ve Sporun yerinin sadece derslerle sınırlı kalmadığı eğitim dönemlerinin genelinde ve gün içerisinde aktif rol oynadığı dikkat çekmiş, aynı zamanda imkânlar doğrultusunda enstitüler arası faaliyetlerin olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Köy Enstitüleri, Beden Eğitimi, Spor



KÖY ENSTİTÜLERİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Taner BOZKUŞ*, **Selime Ela TOĞANÇ***

*Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi

Abstract

The place and importance of Physical Education and Sports in the Village Institutes, which was established on April 17, 1940, spread over 21 regions and closed in 1948, which is considered the most important step of the liberation struggle in the field of education after the liberation struggle, has been a study. This study was carried out to shed light on future studies on this subject. The compilation model was used in the research. Compilation; It is the synthesis of the information taken from the findings, discussion and conclusion sections of the studies published on any subject. Document

analysis was used as a data collection tool. Documents were obtained from journals, articles, books and websites as a result of literature review. The analysis of the data has matured in the direction of keywords such as Village Institutes, Physical Education, Sports. As a result of the researches, it has been noted that the place of Physical Education and Sports in Village Institutes is not limited to lessons only, it plays an active role throughout the education periods and during the day, and at the same time, it has been seen that there are inter-institutional activities in line with the possibilities.

Keywords: Village Institutes, Physical Education, Sports



Fighting Obesity during COVID-19: Humanistic Approach

Simona PAJAUJIENE

Lithuanian Sports University, Kaunas, LITHUANIA

Abstract

Introduction. The COVID-19 pandemic has occurred at a time when the prevalence of individuals with overweight/obesity is increasing in virtually all countries globally. In fact, almost all countries today have a prevalence of individuals with overweight/obesity greater than 20% and no country has experienced a reduction with overweight/obesity (Popkin et al, 2020). Virtual tools, on-line platforms (e.g., Zoom®, MS Teams®) and social media Apps (e.g., Facebook®, WhatsApp®, Instagram®) were suggested to all level communication, work and education. No-one in the world was prepared for the pandemic, and this “helped” to increase sedentary life (Geoffrey et al., 2020), as well as negative changes in dietary habits (Martinez-Ferran et al, 2020). The stress and anxiety caused by the coronavirus pandemic presents a serious threat to psychological well-being

in populations worldwide and may also extend to body image outcomes. In addition, another great concern increased - huge dissatisfaction with own bodies, depression, anxiety, low self-esteem, even disordered eating, etc. Body image is a problematic issue among people (especially young age), and social (even online) space is an important component of body image formation. The pursuit of sociocultural body image expectations is significantly linked to the health-harmful weight control behavior and risk of eating disorder (ED).

Several reports suggest that lockdown measures associated with the COVID-19 pandemic (e.g., social distancing) are having adverse consequences for people's mental health, including increases in maladaptive eating habits and body dissatisfaction (Robertson et al, 2020). People exercising online in the group are presented on the screen, observed,



and sometimes have inadequate behaviour. Health educators and exercise promoters even working online should make more efforts changing perceptions and focus from body weight control to overall feelings of interest and enjoyment. It is important to ensure that obesity prevention programs would not result in unhealthy weight control behaviour, disordered eating or strengthen weight stigmatization.

The findings of many studies suggest that internalization of socially adored body image, emphasis on appearance, fitness and weight control can be associated with a number of negative consequences. Therefore, the following **problematic issues** will be raised: What is the humanistic approach to reduce obesity? How to help, motivate and guide obese people for a healthier lifestyle, weight loss, safe exercising behaviour, and long-term results? What information educators and trainers should update due to COVID-19 situation?

Increased stress and anxiety related to pandemic, leading to a worsening in eating disorder symptoms and body image, may have numerous causes, including the following (Czeczor-Bernat et al, 2021): changes to daily routine, including limited access to leisure facilities and gyms, which

may escalate concerns about one's own body (Weissman, Bauer, Thomas, 2020); increased media coverage of food, its purchase, which may increase ruminations about eating or promoting stockpiling and bingeing (Weissman, Bauer, Thomas, 2020); persistent exposure to COVID-19-related information in the media, which may increase concerns about one's own health (especially in obesity group and patients with anorexia) (Rodgers et al, 2020); changes in the performance of professional duties, which have been largely related to the need to work online and contact colleagues through videoconferencing suites (Lasky, 2020); increased feelings of losing control over the current situation, which may trigger behaviors aimed at "regaining control through body control" (Touyz, Lacey, Hay, 2020); increased time spent on social media, which may exacerbate concerns about appearance and one's body and lead to an increase in compensatory behavior (e.g., restrictive diet and vomiting) (Weissman, Bauer, Thomas, 2020; Holland & Tiggemann, 2026); limited contact with other people, which may be associated with the legitimization of some eating disorder symptoms (Rodgers et al, 2020; Dalle Grave, 2019); disruption of access to specialist support and treatment service (Weissman, Bauer, Thomas, 2020);



limited possibility of direct contact with family, friends, and other people, who are important sources of daily support and help to regulate emotions through adaptive mechanisms (Saltzman, Hansel, Bordnick, 2020).

Lithuanian research findings (Jankauskiene and Baceviciene, 2021) suggest that the majority of young people (students) coped with lockdown-related situation quite well. However, based on the

Tripartite influence model, we can predict that a drastic increase in the internalization of stereotyped thin/low body fat ideals might trigger body image concerns and increase disordered eating after the lockdown. Specific interventions helping students to decrease internalization of stereotyped body ideals, to fight obesity and promote positive body image and physical activity may be beneficial during and after the COVID-19-related lockdown.

Keywords: *obesity, humanistic approach, body image, covid-19, lifestyle, training, education*



Mindfulness in Sports

Prof.Dr.Nadhim Al-Wattar
University of Mousl Iraq

Abstract

"Arguably, a main interest of sport and exercise psychology professionals is in enhancing the performance of those with whom they work. With this interest in mind, it is important for us to broadly look at the available evidence connecting MBI and human performance across domains. Mindfulness is considered a theoretical foundation for numerous treatment models and programs including, but not limited to, mindfulness-based stress reduction , mindfulness-based cognitive therapy acceptance and commitment therapy and the mindfulness, acceptance, and commitment approach to performance enhancement . Within these models

mindfulness is considered both a mechanism for change and a theoretical foundation that underlies specific interventions. Much of the mindfulness literature focuses on the effects of specific interventions, structured programs, and semi-structured programs on particular presenting issues. Nevertheless, mindfulness-based practitioners often use mindfulness in a relatively flexible and unstructured format". We will discuss the importance of mindfulness through different cognitive and behavioral models to support athletes in different kind of games and improve their cognitive abilities to reach the peak performance.

Keywords: Mindfulness, peak performance, relatively flexible



1. Introduction

The organization of a balanced diet of athletes is one of the most important factors in maintaining health and efficiency. The diet should be composed so that its energy value covered the body's energy expenditure. Proper nutrition is an important component, part of a balanced diet. The regimen involves regular meals at certain times hours at certain intervals, as well as the distribution of the daily ration by energy value during of the day. Adherence to a diet provides rhythmic work of digestive system, normal digestion and proper metabolism. In violation of the regime may develop diseases stomach, intestines, etc.

By analyzing the load on the athlete's body during competitions and training, we can spot some differences between athlete's and ordinary person's bodies. In addition, when playing sports, all processes, including metabolic process, are more intense, therefore the body needs more energy and nutrients. On the other hand, too many calories can result in the decrease of training effects and, consequently, a failure in competitions.

The purpose of the work is to form the main principles of athletes' rational nutrition based on the different sports' specifics, which will provide the best results both in training and during competitions.

Qualities such as speed and strength are closely related to the development of athlete's muscle mass. Protein synthesis is essential for muscle function.

Principles of healthy diet: - Energy supply to energy consumption correspondence; the chemical composition of nutrients to the physiological needs of the body correspondence; the maximum diversity of ingredients; following the optimal eating habits

2. Materials and Methods

The following methods were used for the study: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, medical - biological (hygienic analysis menu data-scan of daily diets), sociological methods (questionnaires), method of mathematical statistics (SPSS, 2012; Statistica, StatSoft, 2008) and others.

3. Results and Discussion

The athlete's diet depends on: kind of sport; the training cycle period; purposes of training loads; routine, amount and intensity of training loads; conditions of competitions; level of sportsmanship; climatic conditions; individual features of the athlete.

Tabl. Energy value and nutritional composition of the diet of athletes with different specializations

Sports groups	Energy value of the diet, kJ (kcal)		Nutrient content, % of the daily diet's energy value		
	male	female	proteins	fat	carbohydrates
Speed and power (athletics and weightlifting, swimming)	14644-18828 (3500-4500)	12552-15899 (3000-3800)	17-18	30	52-53
Cyclic (running, cycling, skiing)	14644-16736 (3500-4000)	12552-14644 (3000-3500)	14-15	25	60-61
Complex coordination (gymnastics, acrobatics)	14644-16736 (3500-4000)	12552-14644 (3000-3500)	15	28	57
Martial arts (boxing, wrestling)	17573-25014 (4200-6000)		17-18	29	53-54
Games (football, hockey, volleyball, basketball)	17573-20083 (4200-4800)	15062-15899 (3000-3800)	15-17	27-28	55-58

Useful products for different kinds of sports:

chicken – usefulness: protein (up to 25%), vitamins B3, B12, PP, phosphorus, magnesium; whom it is useful for: bodybuilders, powerlifters, athletes, basketball players, etc;



fatless beef, rabbit meat – usefulness: protein, B vitamins, iron, calcium, potassium, amino acids; whom it is useful for: weightlifters, bodybuilders, boxers, gymnasts, swimmers, etc.;

salmon – usefulness: protein, the whole group of B vitamins, retinol, sodium, potassium, polyunsaturated fatty acids; whom it is useful for: crossfitters, game sports, yoga, zumba, etc.;

tuna – usefulness: complete complex of omega-3 fatty acids, vitamins D, E, manganese, zinc; whom it is useful for: powerlifters and other athletes for whom it is important to build muscle mass;

seafood (shrimp, mussels, squid, etc.) – usefulness: easily digestible protein, vitamins E, A, H, B4, carotene; whom it is useful for: fans of yoga, stretching, athletes who want to lose weight while maintaining muscle mass;

cottage cheese – usefulness: casein, calcium, phosphorus, magnesium; whom it is useful for: bodybuilders, wrestlers, soccer players, volleyball

fermented milk products (kefir, fermented milk,) – usefulness: vitamins B, A, H, PP, C, beta-carotene, choline, selenium, iodine, bifidobacteria, monosaccharides; whom it is useful for: weightlifters, bodybuilders, fitness enthusiasts;

egg (chicken) – usefulness: protein, vitamins A, E, thiamine, riboflavin, folic acid, iodine; whom it is useful for: bodybuilders during the "drying" period, athletes, volleyball players, boxers, etc.;

nuts – usefulness: polyunsaturated fatty acids, oleic, linoleic, palmitic, linolenic acid; whom it is useful for: fitness, weightlifters, wrestlers;

legumes (beans, chickpeas, lentils, peas) – usefulness: ascorbic acid, vitamins PP, E, carotene, sulfur; whom it is useful for: fans of yoga, pilates, sports, athletes involved in all-around;

buckwheat – usefulness: minerals - iron, zinc, iodine, malic acid, easily digestible protein; whom it is useful for: runners, cyclists, car and motorcycle athletes, volleyball players;



whole grain flakes – usefulness: dietary fiber, amino acids, sodium salts, vitamin C; whom it is useful for: fans of active sports, athletes, football players, riders;

brown rice – usefulness: folic acid, phosphorus, zinc; whom it is useful for: climbers, boxers, those who do aerobics;

green vegetables (spinach, lettuce, cabbage, green beans, cucumbers) – usefulness: fiber, riboflavin, oxalic acid, vitamins C, K.; whom it is useful for: whom it is useful for: all sports;

red vegetables (tomatoes, carrots, beets) – usefulness: carotene, fiber, betaine, folic and ascorbic acids; whom it is useful for: boxers, wrestlers, biathletes, swimmers;

fruits (citrus, not sweet apples, pineapple) – usefulness: fiber, pectin, vitamins C, E, P, potassium, magnesium; whom it is useful for: all sports.

Distribution of a diet on caloric content at two and three pieces of training a day: two workouts: first breakfast - 5%; second breakfast - 25%; day training; lunch - 35%; evening training; dinner - 30%.

Three workouts: first breakfast - 15%; second breakfast - 25%; day training; lunch - 30%; afternoon tea - 5%; evening training; dinner - 25%.

Nutrition features based on the different sports' specifics. Scientists have developed recommendations for muscle mass increase. Nutrition features based on the different sports' specifics include: the body's need for energy should be covered mainly by foods of carbohydrate nature, taking into account energy consumption; food should contain an increased number of proteins that are easily absorbed by the body, mainly of animal origin (meat, fish, milk, eggs); the frequency of meals consumption should be at least 5 times a day.

Athletes who do weights should consume 2-2.4 g of protein per 1 kg of body weight per day and this food should enter the body in small doses 5-6 times a day. It has been proven that switching from the usual three to five meals in two to three weeks can increase sports effect by 7-10%.



When choosing specialized sports nutrition products, special attention should be paid to availability of a hygienic certificate on food safety; availability of an anti-doping certificate issued by an anti-doping center laboratory; information that the drug has been studied on volunteer athletes.

Sublimated products from natural vegetable raw materials, which are prepared by the method of sublimation dehydration of fresh-frozen products in a vacuum room at low temperature, have proved to be effective.

Special foods of athletes have several valuable qualities: high nutritional density, homogeneity, high organoleptic and hygienic qualities.

However, the amount of energy obtained from these products should take no more than 5-10% of the diet's total caloric content. The usage in large quantities should not be prolonged.

Athletes use special foods to solve the following specific tasks: acceleration of recovery processes after training and competitions; regulation of water-salt metabolism; reduction of the daily ration during the competition; urgent correction of unbalanced daily diet; increase in the frequency of nutrition during repeated training and competitions; body weight correction; food at the distance and between workouts.

Balance of nutrients in the athlete's diet. The ration of P: F: C in the diet of the athlete depends on the specifics of the discipline, the volume and intensity of physical activity and can be: protein: 10-20%; fats: 20-30%; carbohydrates: 40-70%; when building muscle mass, the proportion of protein can be increased to 30%.

Carbohydrates in the daily diet of athletes: from 6 to 10 g / kg/day, depending on the athlete's total energy expenses per day, sport, and environmental conditions from 45 to 65% of daily calories; 4 hours before training - from 4 to 5 g / kg body weight

Sources: healthy carbohydrates from whole grains and rice, legumes, fruits and vegetables, as part of a generally balanced diet. An hour before training it may be advisable to consume from 1 to 2 g / kg. Sources: simple carbohydrates, sports drinks

At long aerobic competitions on endurance: consumption of carbohydrates approximately from 10 to 12 g / kg of body weight daily, within 2-3 days.



Maximum exercise lasting less than 45 minutes: not required. Maximum exercise lasting from 45 to 60 minutes: less than 30 g. Team duration of physical activity; the number of carbohydrates; type of carbohydrates; time and frequency of carbohydrate intake.

Fats in the daily diet. Fat, as a source of energy, essential fatty acids and fat-soluble vitamins, plays an important role in the diet of athletes. Athletes should get about 20-35% of their total energy intake from fats. Consumption of less than 20% of energy due to fats does not contribute to performance. Diets high in fat ($\geq 50\%$) are not recommended for athletes. Sources: monounsaturated and polyunsaturated fats (olive, rapeseed oil, unsalted nuts, sea fish).

sports, lasting approximately 90 minutes: 50 g / h. Submaximal exercises lasting more than 2 hours: up to 60 g / h. Exercises with maximal and maximum load for more than 2 hours: from 50 to 70 g / h. Sources: glucose, fructose, sucrose and maltodextrins.

Recommendations for athletes on the consumption of carbohydrates: The first 30-40 minutes after exercise - 0.8-1 g of carbohydrates per 1 kg of body weight. The first 4 hours after exercise - about 2 g of carbohydrates per 1 kg of body weight. The next 18-20 hours - the number of carbohydrates at the rate of 8-9 g of carbohydrates per 1 kg of body weight per day.

For complete recovery of muscle glycogen stores after exercise, consuming carbohydrate-rich foods takes about 20-22 hours (average). Factors affecting the rate of glycogen recovery after exercise: Type of physical activity; intensity and

Conclusion

Thus, the nutrition features based on the different sports' specifics provide a balanced diet with sufficient protein, fat and carbohydrates for athletes, according to their weight and calories burned during training.



REFERENCES

Timmons BW, Newhouse IJ, Thayer RE (2000) The efficacy of SPORT as a dietary supplement on performance and recovery in trained athletes. *Can. J. Appl. Physiol.* 25;1:55–67.

Valetska R. (2013). Rational balanced nutrition of athletes. Physical education, sport and health culture in modern society: Coll. of sci. works. Lesia Ukrainka Volyn National University. Lutsk., Iss. 2 (22). pp. 98-101

Sports hygiene: manual for higher education. Teach shut up III-IV level of accreditation in the field of physical education. education and sports. Yu.D. Svistun, O.P. Laptev, S.O. Polievsky, H.E. Shavel. Lviv: Ukrainian Technologies, 2012. 214 p

Fus S.V. (2010). Estimation of nutrition of athletesgymnasiums of high qualification with the use of computerized information program "Analysis of diet of athletes". *Foot-and-mouth disease. Sport medicine* No 1 / 2. Pp. 113-119.

Bian G, McAleer M, Wong W-K (2011). A trinomial test for paired data when there are many ties. *Mathematics and Computers in Simulation*, 81(6): 1153-1160. doi: 10.1016/j.matcom.2010.11.002

Standartyzatsiya, metrolohiya, sertyfikatsiya ta upravlinnya yakisty (2017) : pidruchnyk / Bal'-Prylypko L. V., Slobodyanyuk N. M., Polishchuk H. YE., Paska M. Z., Burak V. YE. Kyiv : Kompynt, 2017. 571 s.

Paska M. (2015). Porivnialna otsinka yakosti yalovychny NOR, PSE ta DFD. [Comparative assessment of NOR, PSE and DFD beef quality]. *Skhidno-Yevropeyskyi zhurnal peredovykh tekhnolohii*. [Eastern European Journal of Advanced Technology]. №3(10). P.59-60.

Kravtsiv R., Paska M., Lychuk M. (2006). Tekhnolohichna otsinka khimichnoho skladu yalovychny pry zastosuvanni mikroelementnykh dobavok. [Technological evaluation of the chemical composition of beef with the use of trace elements]. *Naukovi pratsi*. [Proceedings]. Odesa. issue 28. Vol. 2. P 34–36.

Paska M., Bal-Prylypko L., Masliichuk O., Lychuk M (2018). Microstructural Analysis of Forcemeats of Ready-To-Cook Chopped Meat with Functional Ingredients. *Food science and technology*, Vol.12., Issue 4., P 110-116. <http://dx.doi.org/10.15673/fst.v12i4.1208>

Bal'-Prylypko L., Leonova B., Starkova E., Paska M. (2018). Vyrobnystvo miasnykh syrovalenykh snekiv: perspektyvy ta konkurentospromozhnist. [Production of cured snacks: prospects



and competitiveness]. Naukovyy visnyk LNUVMB imeni S. Z. Gzhyts'koho. [Scientific Bulletin of LNUVMB named after SZ Gzhytsky]. Vol.20. №90. P.79–83. <https://doi.org/10.32718/nvlvet9016>

Kausar, T., Hanan, E., Ayob, O., Praween, B., Azad, Z. (2019). A review on functional ingredients in red meat products. *Bioinformation*, 15 (5), 358–363. doi: <https://doi.org/10.6026/97320630015358>

Zahorulko, A. (2020) Increasing the efficiency of heat and mass exchange in an improved rotary film evaporator for concentration of fruit-andberry purre Zagorulko A., Yancheva M., Ponomarenko N., Tesliuk H., Silchenko, E, Paska M. Dudnyk S. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*, № 8(108). P. 32–38.

Levchuk A. (2020) Uprovadzhennya koncepciyi zdorovogo xarchuvannya dlya uchasny`kiv sporty`vny`x zmagany` / A. Levchuk, M. Paska // *Suchasni tendencyi rozvy`tku industriyi gosty`nnosti : Mizhnar. nauk.- prakt. konf. - Lviv : LDUFK, 2020. - S. 76-79.*



1-iecscs-5th-670-FC-TB

Afet Farkındalığı Uygulamaları: AFAD Örneği

Dr. Gazanfer ERBAY

AFAD Başkanlığı

Afet, insanlık tarihi boyunca toplumların en önemli sorunlarından birisi olmuş, normal yaşamı durdurarak veya kesintiye uğratarak toplulukları etkilemiştir. Diğer toplumlarda olduğu gibi Türkiye de tarih boyunca, gerek insan kökenli, gerekse de doğa kökenli afetlerle sıklıkla karşılaşılan ülkeler arasında yer almıştır. Fakat toplumsal ilerlemelerinde etkisiyle, afet yönetimi yaklaşımı dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de değişmiştir. Nitekim konuya dair bakış açısı, olay olduktan sonraki “kriz yönetimi” anlayışı yerine; olay meydana gelmeden önce birey-toplum odaklı yatırımların merkeze alındığı “risk yönetimi” anlayışına doğru evrilmiştir. Özellikle 2010 yılından itibaren geliştirilmesine yönelik çabaların hızlandığı bu bakış açısının temel aktörü ise AFAD olmuştur. AFAD risk yönetimi aşamasındaki genel bakış açısını, bireysel afet farkındalığı argümanı üzerine kurmuştur.

Afet farkındalığı, bireyin kendi içinde veya dışında algıladığı uyarımın farkında olmasıyla ilişkilendirilmektedir. Afet farkındalığı kapsamındaki faaliyetler ise potansiyel tehlike ve riskler konusunda halkın bilinç düzeyini arttırmak amacıyla kullanılan yazılı ve görsel tüm yöntemleri içermektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, AFAD Başkanlığının afet farkındalığı konusunda geliştirdiği yöntemleri ve kullanılan yöntemlerin etkinlik düzeyini tartışmaktır. Bu bakış açısı doğrultusunda geliştirilen çalışmanın birinci bölümünde afet farkındalığının önemi, Türkiye’nin afetselliği ile ilişkilendirilerek ele alınmıştır. İkinci bölümde AFAD’ın bu konudaki görevinin hukuki kaynağı ile risk yönetimi odaklı modern ve bütünlük afet yönetimi yaklaşımı incelenmiştir. Üçüncü bölümde afet farkındalığına yönelik uygulama örnekleri tartışılmış, sonuç bölümünde ise önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Afet, Farkındalık, Afet Farkındalığı, AFAD.



789-iecscs-5th-4191-FC-TB

Disaster Awareness Applications: AFAD Sample

Dr. Gazanfer ERBAY

AFAD Başkanlığı

Disaster has been one of the most important problems of societies throughout human history, affecting communities by stopping or interrupting normal life. Turkey is among the countries encountered both man-made disasters and natural disasters. However, as social development level increases, the scope of the disaster management has also changed in Turkey as well as worldwide. As a matter of fact, rather than the “crisis management” approach after the incident, the perspective on disaster management, it evolved into a “risk management” approach, which before the incident occurred centered social investments. AFAD has been main actor of this point of view, especially since 2010, in which efforts towards its development have accelerated. Along with, at overview on the risk management phase bases on individual disaster awareness argument.

Disaster awareness is associated with stimulation perceived by individual. Activities within the scope of disaster awareness contains all written and visual methods in order to increase public awareness about potential dangers and risks. In this context, the aim of the study is to discuss the methods and the effectiveness level developed by AFAD Presidency for disaster awareness. In line with this perspective, in the first part of the study, the importance of disaster awareness are discussed in relation to Turkey's disaster history. In the second part, the legal source of AFAD's duty on this issue and the disaster management approach focused on risk management are examined. In the third section, application examples for disaster awareness are examined, and in the conclusion section, the activity level and suggestions are given.

Keywords:Disaster, Awareness, Disaster Awareness, AFAD.



665-iecscs-5th-458-FC-TB

Türkiye’de E-Spor Üzerine Yapılan Akademik Çalışmaların

İçerik Analizi

Buğra AKAY¹, Betül AYHAN²

Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, TÜRKİYE, <https://orcid.org/0000-0003-2567-6544>

Hitit Üniversitesi, Çorum, TÜRKİYE <https://orcid.org/0000-0003-0713-4848>

E-mail: bugraakay@hotmail.com, betulayhan@hitit.edu.tr

ÖZET

Tüm dünyada hızlı gelişme gösteren, ciddi gelirlere ve izleyici sayısına ulaşan e-spor; ülkemizde de serbest zaman etkinliği, amatör ve profesyonel bir şekilde yapılmaktadır. Bu alan ile ilgili bilimsel araştırmalar son yıllarda artış gösterse de yeterli seviyede olmadığı görülmektedir. Çalışmamızın amacı, Türkiye’de e-spor alanında 2021 yılına kadar yapılmış olan tez ve makaleleri incelemektir. Araştırmanın e-spor alanında çalışma yapacak araştırmacıların çalışma konusu ve yöntem belirlemede önem arz edeceği düşünülmektedir. Araştırma Modeli; Nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri Toplama araçları; Yöktez, Ulakbim, Google akademik arama motoru ve çeşitli dergilerde yayınlanan Türkçe makale ve tezlerde, “e-spor”, “elektronik spor” “e-sporcular” ve “spor” anahtar kelimeleri ile tarama yapılmıştır. Verilerin analizinde, nitel veri analizi tekniklerinden biri olan içerik analizi kullanılmıştır. Taramada belirlenen 1 Doktora Tezi, 24 Yüksek Lisans Tezi ve 37 makale belirli ölçütler dikkate alınarak detaylı biçimde incelenmiştir. Belirlenen makalelerin detaylı okumaları yapılarak, ayrıntılı olarak oluşan kategorilere göre not almıştır. Çalışmaların yıllara göre dağılımı incelendiğinde; en çok çalışmanın 2020 yılında yapıldığı görülmektedir. Tez çalışmalarında en çok nicel, makaleler de ise en çok nitel yöntem kullanılmıştır. Örneklem türüne göre “salt e- sporcular üzerine” yapılan çalışmaların ağırlıklı olduğu; çalışmaların en çok “101-499” örneklem aralığında yapıldığı ve veri toplama araçlarından en fazla tezlerde “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (Kaya, 2013) ve makalelerde “E-Spor Katılım Motivasyonu Ölçeği (EKMÖ)” (Öz ve Üstün, 2019). kullanıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmalarda anahtar kelime olarak en fazla “e-spor” anahtar kelimesi kullanılırken en az “obezite” anahtar kelimesi tercih edilmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda Türkiye’de e-spor üzerine yapılan akademik çalışmaların hedef grubuna yönelik araştırmalarda nicel araştırma modellerine ek olarak nitel, karma ve durum araştırma modellerinin derinlemesine bulgular ortaya koyabilmeleri ve zengin içerikler sunabilme potansiyelleri bakımından tercih edilebileceği, e-sporcuların geniş alanlarda araştırma yapılabileceği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: E-spor, tez, makale, içerik analizi



2-iecscs-5th-749-FC-TB

«Yenilikçi Rehabilitasyon Eğitimi - Ukrayna'da Yeni Yüksek Lisans Programlarının Tanıtımı (REHAB)» Projesinin Üç Yılı Three Years Of The Project «Innovative Rehabilitation Education - Introduction Of New Master Degree Programs In Ukraine (REHAB)»

Maryana BABYCH ,Kateryna TYMRUK-SKOROPAD, Lyubov TSIZH
Lviv State University of physical culture named after Ivan Boberskyj,Lviv State University of
physical culture named after Ivan Boberskyj,Lviv State University of physical culture named
after Ivan Boberskyj

Розвиток реабілітації, зокрема фізичної терапії, є одним із національних пріоритетів України. Один із шляхів - розвивати освіту фізичних терапевтів відповідно до світових вимог та враховуючи національний контекст.

Метою дипломної роботи є представлення результатів проекту розвитку фізіотерапевтичної освіти в Україні.

Проект «Інноваційна реабілітаційна освіта - запровадження нових магістерських програм в Україні (REHAB)» стартував у 2018 році за партнерства організацій Латвії (Рига), України (Київ, Львів, Тернопіль, Суми), Польщі (Варшава), Литви (Кошице), Фінляндія (Сатакунта). Також у проекті бере участь Європейська федерація адаптованої фізичної активності та Тестувальна рада.

Проект вирішує три основні цілі:

- 1) формування професійного потенціалу науково-дослідного персоналу;
- 2) розвиток навчальних / навчальних / оціночних ресурсів;
- 3) специфічна освітня інфраструктура, необхідна для забезпечення національної нової професійної навчальної програми з фізіотерапії.



Заходи та заходи, проведені у 2018-2021 роках за участю європейських партнерів, дозволили переглянути та впровадити нову освітню програму (навчальний план) з фізичної терапії, підвищити кваліфікацію викладачів та залучити студентів-магістрів українських університетів, обладнати навчальні лабораторії українського партнера заклади з сучасним реабілітаційним, комп'ютерним та діагностичним обладнанням, підготувати до друку методичні розробки та інноваційний підручник з доповненою реальністю «Терапевтичні вправи». Оскільки проект підтримується Міністерством освіти України, партнери проекту з України були залучені до підготовки державних кваліфікаційних іспитів "Крок 2" та ОБСЄ, які будуть апробовані в університетах-партнерах.

Таким чином, результати є важливими для покращення якості освіти фізіотерапевтів по всій Україні, а розробки будуть доступні студентам та викладачам навіть після її закінчення.

Keywords:physiotherapy, project, master degree program



3-iecscs-5th-748-FC-TB

Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları, Algıladıkları Vücut Kompozisyonları, Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasında ki İlişki

Murat İŞÇİ*, M. Akif ZİYAGİL*

Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ÖZET

Bu çalışma, üniversiteli öğrencilerin akademik başarısı ile düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı, algıladıkları vücut kompozisyonu, sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemektedir. Çalışmamızın katılımcıları, Dicle Üniversitesi merkez kampüsünde eğitimlerini sürdüren erkek ve kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılıma hazır olma seviyelerini ölçmede Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları Anketi (Physicalactivitystages of changequestionnaire, PASCQ) kullanıldı. Ayrıca, katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ile sağlık ve mutluluk düzeyleri belirlendi. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle sırasıyla; ikili ve çoklu grupların karşılaştırılmasında çapraz tablolar, Mann Whitney U ve KruskalWallis analizleri ile Spearman sıralı korelasyon katsayıları kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, algılanan akademik başarı, genel sağlık ve mutluluk hariç diğer değişkenlerde erkek ve kadın öğrenciler arasında farklılıklar anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Erkek öğrenciler arasında sadece aylık harcama ve egzersiz davranış aşamaları bakımından düzenli egzersiz yapanların lehine anlamlı farklılık vardır. Kadın öğrencilerde düzenli egzersiz yapan kadınların lehine ortalama boy uzunluğu ve sedanterlerin lehine ortalama genel sağlık düzeyi ve akademik başarısı anlamlı düzeyde farklıdır. Akademik başarı değişkeni egzersiz davranışı veya fiziksel aktivite alışkanlığı ile negatif yönde anlamlı ilişkili iken algılanan sağlık ve mutluluk düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişki sergilemektedir. Erkeklerde düzenli fiziksel aktivitenin daha çok gelir düzeyi yüksek, kadınlarda ise daha uzun boylu ve büyük vücut ağırlığına sahip öğrenciler tarafından tercih edildiğini göstermektedir.



Sonuç olarak, bu çalışmaya benzer tarama ve araştırmaların periyodik olarak yapılması veri tabanlı politikaların geliştirilmesine esastır. Ancak bilimsel yöntemlerle toplanan verilerin değerlendirilmesiyle gençlik yıllarında geliştirilen fiziksel ve sportif aktivitelere katılım alışkanlığı ile fiziksel uygunluğu ve yaşam kalitesini uzun vadeli sürdürmesi mümkün olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Düzenli Fiziksel Aktivite, Vücut Kompozisyonu, Sağlık, Akademi Başarı Mutlu olma.

The Relationship Between Academic Achievement and Regular Physical Activity Habits, Perceived Body Compositions, Health and Happiness Levels of University Students

This study investigates the relationship among academic achievement, regular physical activity habits of university students and their perceived body composition, health and happiness. Male and female participants of this study were students attending their education at the central campus of Dicle University. The validity of Physical activity stages of change questionnaire (PASCQ) measuring individuals' readiness to participate in physical activity were used for data collection. In addition, participants were asked to express their age, body height, body weight, academic achievement, health and happiness on a five-point Likert scale. Because of irregular data distribution, Mann Whitney U, Kruskal Wallis and cross tabulation analysis and Spearman sequential correlation coefficients were used to compare pairs and multiple groups, respectively.

The results of this study showed that there were significant differences between male and female university students in all variables except academic achievement, general health and happiness. There was a significant difference among male students only in terms of monthly income and exercise behavior stages in favor of exercised students. In female students, the average height in favor of exercised females, and the average general health level and academic achievement in favor of sedentary students were significantly different. While the academic achievement variable was negatively associated with exercise behavior or physical activity habit, it had a positive significant relationship with perceived health and happiness level. It was shown that regular physical activity was preferred more by students with higher monthly income levels in males, and by students with taller and larger body weight in females.



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

As a result, periodic dedection and research similar to this study is essential for the development of data-based policies. However, by evaluating the data collected by scientific methodswill be possible to maintain long-term physical fitness and quality of life with the habit of participating in physical and sportive activities developed during the youth years.

Keywords: Academic achievement, regular physical activity, body composition, health, happiness.



4-iecscs-5th-743-FC-TB

Profesyonel Futbolcuların Sıçrama Performanslarının Değerlendirilmesi

Hakan KARABIYIK*, Tugay DURMUŞ*
*Ankara Üniversitesi

Giriş: Futbolcular günümüzde müsabaka içinde birçok aktivite yapmaktadır. Bu aktivitelerin içinde sıçrama performansı önemli bir yer kaplamaktadır. Diğer taraftan sıçrama performansı hem nöromusküler hem güç göstergesi olarak da bilgiler sağladığı rapor edilmektedir. Bu çalışmanın amacı profesyonel futbol oyuncularının sıçrama performanslarını çeşitli açılardan değerlendirmektir.

Materyal-Metod: Çalışmaya Ankara ilinde faaliyet gösteren 3.lig profesyonel erkek futbol takımının 19 oyuncusu (yaş: $22,84 \pm 4,11$ yıl; Vücut Ağırlığı: $73,05 \pm 5,75$ kg; Boy Uzunluğu: $180,58 \pm 6,19$ cm) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara uygulamalar öncesinde standart bir ısınma periyodu uygulanmış akabinde sıçrama verilerini elde etmek için sıçrama matı ((Fusion Sport, QLD, Avustralya) kullanılmıştır. Sıçrama protokolü eller serbest olacak şekilde üç sağ, üç sol ve üç çift bacak sıçramalardan oluşmuştur. Her bacak arasında katılımcıların dinlenmek için süre verilmiştir. Güç (w): $[(51,9 \times \text{dikey sıçrama yüksekliği (cm)}) + (48,9 \times \text{Vücut Ağırlığı (kg)})] - 2007$ formülü ile hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular SPSS 22 paket programı ile tanımlayıcı istatistik olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Futbolcuların sağ bacak sıçrama yükseklikleri $26,68 \pm 4,13$ cm, sol bacak sıçrama yükseklikleri $26,83 \pm 3,25$ cm, çift bacak sıçrama yükseklikleri $45,98 \pm 5,33$ cm, mutlak güç $3951,86 \pm 408,40$ w, rölatif güç $54,11 \pm 3,84$ w/kg olarak bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak futbolcuların sağ ve sol bacak sıçrama performansı benzer bulunmuş, güç değerleri $3951,86$ w, $54,11$ w/kg olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: futbol, sıçrama performansı, güç



4-iecscs-5th-743-FC-TB

Evaluation of Jumping Performances of Professional Football Players

Hakan KARABIYIK*, **Tugay DURMUŞ***

***Ankara Üniversitesi**

Introduction: Football players do many activities in the competition today. Jumping performance occupies an important place in these activities. On the other hand, jumping performance is reported to provide information as both neuromuscular and power indicators. The aim of this study was to evaluate the jumping performances of professional football players from various perspectives.

Material-Method: 19 players of the 3rd league professional men's football team operating in Ankara (age: 22.84 ± 4.11 years; Body Weight: 73.05 ± 5.75 kg; Height: 180.58 ± 6 years) .19 cm) participated voluntarily. A standard warm-up period was applied to the participants before the practices, and then the jump mat ((Fusion Sport, QLD, Australia) was used to obtain the jump data. The jumping protocol consisted of three right, three left and three pairs of leg jumps with hands free. Power (w): Calculated with the formula $[(51.9 \times \text{vertical jump height (cm)}) + (48.9 \times \text{Body Weight (kg)})] - 2007$. The findings are descriptive with SPSS 22 package program analyzed statistically.

Results: The footballers' right leg jump height is 26.68 ± 4.13 cm, left leg jump height is 26.83 ± 3.25 cm, double leg jump height is 45.98 ± 5.33 cm, absolute power is $3951.86 \pm 408, 40$ w, relative power was found to be 54.11 ± 3.84 w/kg.

Conclusion: As a result, the right and left leg jump performances of the football players were found to be similar, and the power values were found to be 3951.86 w, 54.11 w/kg.

Keywords: football, jumping performance, güç



5-iecscs-5th-414-FC-TB

AKADEMİSYENLERİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYONU, YAŞAM DOYUMU VE FİZİKSEL AKTİVİTE MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Güngör DOĞANAY*, H. Erdem MUMCU**
*Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
**Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

ÖZET

Topluma ışık tutan bir meslek grubu olarak algılanan akademisyenler, yarının eğitimcilerini, hukukçularını, doktorlarını ve daha pek çok meslek grubunu oluşturan kitleyi yetiştirmede önemli bir misyon üstlenmişlerdir. Dolayısıyla akademisyenlerin tutum ve davranışları genç kuşaklara ve yetiştirdikleri bireylere model olma açısından önem teşkil etmektedir. Bu araştırmanın amacı topluma ışık tutan bir kitle olarak akademisyenlerin boş zaman motivasyonu, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite motivasyonlarının incelenmesidir. Araştırmaya Çukurova ve Mersin üniversitelerinde görev yapan 112 erkek 107 kadın olmak üzere toplam 119 akademisyen katılmıştır. Araştırmada veri toplama formu olarak Pelletier ve ark. (1991) tarafından geliştirilen ve Mutlu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği", Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geçerlik güvenirliği yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği" Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemlerinin yanı sıra korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre akademisyenlerin %31,7'sinin fiziksel aktivite motivasyonlarının düşük olduğu, boş zaman motivasyon düzeylerinin Özdeşim/içe atım alt boyutunda yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak korelasyon sonuçları yaşam doyumu ile fiziksel aktivite motivasyonu ve boş zaman motivasyonu arasında pozitif anlamlı korelasyon olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizi sonrası yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyumunu yordayan önemli değişkenin fiziksel aktivite motivasyonu olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Yaşam Doyumu, Akademisyen



5-iecscs-5th-414-FC-TB

EXAMINATION OF THE FREE TIME MOTIVATION, LIFE SATISFACTION AND PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATIONS OF ACADEMICIANS

Güngör DOĞANAY*, H. Erdem MUMCU**
*Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

**Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

Abstract,

Academicians, perceived as an occupational group shedding light on the society, have undertook an important mission in training the masses forming educators, jurists, doctors and many more occupational groups of the future. Therefore, the attitudes and behaviors of the academicians carry importance regarding being a model for the young generation and the individuals they educate. The goal of this research is to examine the free time motivations, life satisfaction and physical activity motivations of the academicians as a group shedding light on the society. Total of 119 academicians, 112 males and 107 females, working at Çukurova and Mersin Universities had participated in the research. As the data collection form “Leisure Time Motivation Scale” developed by Pelletier et al. (1991) and adapted in Turkish by Mutlu (2008), “Life With Satisfaction Scale” developed by Diener et al. (1985) and of which the validity reliability is performed by Dağlı and Baysal (2016), and “Motivation Scale For Participation In Physical Activity” developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018) are used in the study. In analysis of the data, for the personal information, besides the descriptive statistical methods, correlation and multi-linear regression analysis are applied. According to the findings of the study, it is determined that physical activity motivations of 31,7% of the academicians are low, and their free time motivation levels are high at the sub dimension of Identification/introjection. In addition to these findings, correlation results showed that there is a positive significant correlation between the life fulfillment, the physical activity motivation and leisure time motivation. According to results of the multi-linear regression analysis conducted after the correlation analysis, it can be said that the significant variable predicting the life satisfaction is the physical activity motivation

Keywords: Physical Activity, Motivation, Life Satisfaction, Academician



6-iecscs-5th-737-FC-TB

DOĞAL ÇİM VE SENTETİK ÇİM SAHALARDA YAPILAN T ÇEVİKLİK TESTİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Ender EYUBOĞLU*, Doğukan BAŞCAN*
Bartın Üniversitesi*

Özet

Çeviklik, vücudun veya bölümlerinin yönlerini hızlıca ve doğru bir biçimde değiştirme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır.

. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi farklı saha zeminlerinin çeviklik becerilerinde farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma doğal çim ve sentetik çim sahalarda yapılan t çeviklik testinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmaya Sinop amatör futbol liginde mücadele eden Tersane Spor U-19 takımından 16 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların boy ortalaması 1,72cm , kilo ortalaması 66 kilogram olarak hesaplanmıştır. Farklı zeminlerde ölçülecek çeviklik performansı için T Çeviklik Testi kullanılmıştır. T test ölçümleri 48 saat ara ile Sinop Atatürk Kapalı Spor Salonuna ait sentetik antrenman sahasında ve doğal çim sahasında olmak üzere 2 farklı zeminde fotosel yardımı ile alınmıştır. Elde edilen sonuçlar SPSS 25 programında değerlendirilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilere Man Whitney U karşılaştırma testi uygulanmıştır. Doğal sahada alınan T Testi skorları sentetik zemindekilere oranla aritmetik ortalama olarak daha yüksek olsa da, gruplararası karşılaştırmalarına istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Doğal zeminde gerçekleşen çeviklik performansının sürtünmeden kaynaklı olarak sentetik sahaya göre daha iyi olduğu düşünülmesine rağmen, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememesinin nedeninin denek sayısının düşük olması ve futbolcu grubunun homojen performans dağılım göstermemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: saha zemini, çeviklik, test



6-iecscs-5th-737-FC-TB

THE COMPARISON OF THE AGILITY TEST DONE ON BOTH NATURAL AND SYNTHETIC GRASS

Ender EYUBOĞLU*, Doğukan BAŞCAN*
Bartın Üniversitesi*

Abstract :

This study we are aiming to do a ‘Comparison of T agiliyt tests done on both natural and synthetic grass’. Agility is being able to quickly change directions with your whole body or parts of it. Going by another definition, agility helps athletes who try to better their performance and is seen as the primary thing that helps an athlete change his direction. As you can see by these definitions, agility can be different on different fields. 16 athletes who are part of Sinop’s Amateur League team Tersane Spor’S U19 Team participated in this study. The average height of the athletes participating in the study was calculated as 1.72 cm, and the average weight was calculated as 66 kilograms. T test measures were taken with a 48 hour break in Sinop Atatürk Indoor gym and the tests were done on both natural and synthetic grass which are both part of the gym. After every attempt the athletes were given enough time so they could fully rest. Measurements were recorded in a digital environment using the photosel method. The temperatures on both fields were similar to each other. The results obtained were evaluated in SPSS 25. The Man Whitney U comparison test was applied to the data that did not show normal distribution. Although the T Test scores obtained in the natural field were higher in the arithmetic mean than the synthetic ground, no statistically significant difference was found in the comparisons between the groups ($p>0.05$). Although it is thought that the agility performance on natural ground is better than the synthetic field due to friction, it is thought that the reason for not obtaining a statistically significant result may be due to the low number of subjects and the lack of homogeneous performance distribution of the football player group.

Keywords:field ground, agiliyt, test



7-iecscs-5th-301-FC-TB

Akademik personellerin serbest zaman faaliyetlerindeki kolaylaştırıcıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Öznur BİLGİLİ*, Fatih YAŞARTÜRK*
*Bartın Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı akademik personellerin serbest zaman faaliyetlerindeki kolaylaştırıcıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evreni 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi'nde görev yapan 588 akademik personelden oluşmaktadır. Örneklemi ise Bartın Üniversitesinde görev yapan 272 akademik personelden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Kim ve ark. (2011) tarafından geliştirilen "Leisure Facilitators Scale (LFS)" Türkçe uyarlaması Gürbüz, Öncü ve Emir (2015) tarafından yapılan (SZKÖ) ve Zeynel ve Çarıkçı (2014) tarafından geliştirilen "Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapması, ikili gruplarda bağımsız örneklem t-Testi, ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. "SZKÖ" güvenirlik katsayısı .835 olduğu "AYMMÖ" güvenirlik katsayısı ise .957 olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet değişkeninde serbest zaman kolaylaştırıcıları ölçeği alt boyutlarına incelendiğinde "kişisel kolaylaştırıcılar" ve "kişilerarası kolaylaştırıcılar" alt boyutlarında kadın katılımcıların lehine anlamlı fark tespit edililirken, "yapısal kolaylaştırıcılar" alt boyunda ise erkek katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Akademisyenlere yönelik mesleki motivasyon ölçeği alt boyutlarında, "yönetim politikaları ve uygulamaları" alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Katılımcıların akademik personel olarak çalışma yılı ile akademisyenlere yönelik mesleki motivasyon ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, "işyerinde fiziksel koşullar" ile akademik personel olarak çalışma yılı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların basamak süreçlerindeki başarılarının mesleki motivasyona etkisi akademisyenlere yönelik mesleki motivasyon ölçeği alt boyutları arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre ise "mesleki özellikler", "yönetim politikaları ve uygulamaları", "işyerinde ilişkiler" ve



“öğrenci” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir, farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre, farklılığın “evet arttırdı” ile “etkisi olmadı” durumlarından, “evet arttırdı” lehine olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman kolaylaştırıcıları ve akademisyenlere yönelik mesleki motivasyon ölçeği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, akademisyenlerin serbest zaman kolaylaştırıcıları ile mesleki motivasyonlarının birbirleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, akademisyenlerin serbest zaman kolaylaştırıcı etmenleri ve süreleri arttıkça mesleki motivasyon düzeyleride artar. Serbest zaman kolaylaştırıcıları ve faaliyetlerine katılımları arttıkça duygusal çöküş, düşük başarı, motivasyon kaybı, yıpranma, enerji kaybı gibi etmenlerden uzak kalarak mesleki motivasyon düzeyleri artar ve daha verimli çalışırlar.

Anahtar Kelimeler:Akademik personel, serbest zaman kolaylaştırıcıları, mesleki motivasyon

An inquiry into relationship between facilitators in leisure time activities and motivation levels of academic staff

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between motivators and facilitators in leisure activities according to some demographic variables. The population of the research consists of 588 academic staff working at Bartın University in 2018-2019 academic year. The sample consists of 272 academic staff working at Bartın University. As a data collection tool, the personal information form, Kim et al. (2011), the Turkish adaptation of Leisure Facilitators Scale (LFS) was developed by Gurbrz, Oncu and Emir (2015) and the Occupational Motivation Scale for Academicians developed by Zeynel and Carıkcı (2014). Frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation, independent samples t-test, ANOVA (One Way Analysis of Variance) and Pearson correlation tests were used for data analysis. The scale's reliability coefficient was found to be .835 and it was concluded that the scale was highly reliable according to this value. The reliability coefficient of AYMMÖ was determined as .957 and it was concluded that the scale was highly reliable according to the value. As a result of findings of this research, according to gender in “personal facilitators” and “interpersonal facilitators” dimensions which are lower dimensions of Leisure Facilitators



Scale” a significant difference has been found for women on the other hand in “structural facilitators” dimension there is a significant difference for men. In lower dimensions of Professional Motivation Scale for academic staff, in “management policies and applies” dimension a significant difference has been found for women participants. As a results of correlation analysis made for examine the relationship between the time working as an academic staff and lower dimensions of professional motivation scale, there is a significant and positive correlation between the time working as an academic staff and “physical conditions of workplace” dimension in a low level. According to results of ANOVA Test between effects of successes of participants in milestones of their careers to professional motivation and lower dimensions of professional motivation scale for academic staff, there is a significant difference in dimensions “professional characteristics”, “management policies and applies”, “relationships in workplace” and “student”. According to results of Tukey Test to find source of the difference, it is found that the difference in favor of the “yes, it increased” among the “yes, it increased” and “it is ineffective” situations. There is a significant difference in positive way has been found between leisure facilitators scale and professional motivation scale for academic staff. Consequently, it is found that there is a relationship between leisure facilitators and professional motivations of academic staff. Thus, as leisure facilitators factors and durations of academic staff increase, their professional motivation level also increases. Academic staff can stay away from factors like depression, failure, motivation loss, frazzle and energy loss by increasing amounts of leisure facilitators and joining its activities, therefore their motivation levels increase and they can work more efficient.

Keywords:An Inquiry into Relationship Between Facilitators in Leisure Time Activities and Motivation Levels of Academic Staff



8-iecscs-5th-745-FC-TB

Evaluation of Lymphedema of the Lower Extremities in Physical Therapy

Fizik Tedavide alt Ekstremitte Lenfödeminin Değerlendirilmesi

Solomiia KOPYTKO*, Olha BAS*

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskij, Lviv, UKRAINE

Abstract

Lymphedema is a chronic condition that can result from cancer treatment. If lymphedema is not treated over time, it can progress, thereby burdening patients and becoming a costly burden on the health care system. Successful treatment affects or may affect functional status and quality of life. The main task of physical therapy is to manage symptoms. Therefore, evaluation should be performed throughout treatment to monitor and control the disease.

The aim of the study is to examine a variety of methods for assessing lymphedema that would be reliable.

Materials and methods: analysis of scientific and methodological literature on evidence-based medical sites: PubMed, Cochrane Library, Web of science, PEDro.

Results. In clinical practice, several methods are used to assess lymphedema. Because lymphedema is a lifelong and incurable condition, it is important for the physical therapist to accurately assess lymphedema, as this is key to determining the effectiveness of the intervention, program, and monitoring of the dynamics of change. There are several available non-invasive methods for evaluation, namely methods of imaging techniques, measurement of impedance, water plethysmography give accurate and reliable data, but their use is limited by the complexity of the equipment and the cost. Circumferential measurement is a method that can be obtained using several data to determine the severity of lymphedema, to assess the effectiveness of the intervention. Circumference is usually measured during diagnosis, after, and during therapy or examination. Evaluation of the results of measuring swollen limbs is carried out using appropriate mathematical formulas, calculations, geometric models.

Conclusion. Methods of circumferential measurement of the lower extremities in lymphedema are reliable, simple and easy to apply in practice, subject to a clear sequence of actions. However, the combination of information from limb methods of circumferential measurement and objective assessment methods will improve understanding of lymphedema.

Keywords: lenfödem, çevresel ölçüm, fizik tedavi, lymphedema, circumferential measurement, physical therapy.



10-iecscs-5th-36-FC-TB

Methods of Examination of the Feet in a Preschool Institution

Andriy Vovkanych*, Ulyana PRYSYAZHNYUK*

*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, Ukraine

Abstract

Introduction.,

There has been an increase in the number of children with flat-foot deformity over the last decade. There are specialized institutions that deal with physical therapy of preschool children in our country. To control the treatment of foot deformities they are examined several times a year. Under quarantine restrictions, such examinations are difficult to perform according to an approved plan. That is why we tried to select such methods that can be carried out in a preschool setting.

Purpose: to highlight the methods of studying the feet of children that can be used in preschool.

Presenting main material. Methods of studying the feet of preschool children:

1. **Conturography** - is performed in the position of the child standing, feet shoulder-width apart. The feet are circled with a pencil pressed tightly to the foot, the pencil is directed perpendicular to the horizontal surface. The result is evaluated by the volume of reduction of the valgus position of the foot (bending inward)



2. **Friedland's subometric index** - the length of the foot (L, cm) measured the distance between the end point of the heel bone and the end point of the big toe. The height of the foot (h, cm) was measured by a triangle, which is placed at right angles to the supporting surface of the medial side of the foot and a ruler, which is placed to the highest point of the dorsal surface of the foot (boat-shaped bone). Obtained calculated by the formula: $h / L \cdot 100\%$ The index was evaluated according with a scale: the indicator "above 33%" - a very high vault; to the indicator "below 25%" – “sharp” flat feet.

Conclusions: foot deformity requires long-term physical therapy and control. In this article, we have described the main methods of foot research that can be used in a specialized preschool.

Keywords: flat-foot deformity, preschool children, examination



11-iecse-5th-99-FC-TB

IDENTIFICATION OF THE GENETIC AND PHYSIOLOGICAL MARKERS RELATED TO INJURY RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS

DULIBSKYY Andriy*, VOVKANYCH Lyubomyr*, PRYSTUPA Yevhen*

*Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Abstract

The **goal** of the study is to evaluate fitness, physiological and genetic, pre-determinants related to the injury tolerance and sensitivity in amateur and professional sport on example of footballers.

Participants were male footballers'. They were divided into three conditional groups: HRLS – with high resistance and low sensitivity to injuries ("steel"); MRLS – with medium resistance and low sensitivity to injuries ("steel-crystal"); LRHS – with low resistance and high sensitivity to injuries ("crystal"). The groups were formed on the basis of studying the players' medical records.

Methods. Analysis of the fitness and physiological injury pre-determinants: the speed of running short and sub-short distances, the time of single movement and reaction to the object, the height of vertical jumping, the coefficients of differentiation of muscular efforts. Methods of molecular genetic analysis: determination of allelic polymorphism of genes, determination of gene expression using real-time (PCR). The population-statistical methods: study of the dependence of manifestations of hereditary information in the phenotype on certain conditions of competitive activity of footballers.

Results. According to the results of genetic analysis, the subjects were divided into two groups - α -actinin 3 (12 footballers) and ACTN3 R577X (7 footballers). The result of running at a distance of 15 m in the first group (2.08 ± 0.02 s) was significantly better than in the second



group (2.17 ± 0.03 , $p < 0.05$). A similar dependence is observed at a distance of 30 m, which the representatives of the first group overcame in 4.03 ± 0.03 s, and the second - in 4.16 ± 0.02 s ($p < 0.05$).

The data obtained in evaluate fitness, physiological and genetics studies analyzed in order to identify the correlation between them. This will allow us to summarize the observed phenomena and deduce basic principles that can be further developed into physiological and genetic markers for injury tolerance predictions.

Keywords: footballers, speed, injuries, α -actinin 3, polymorphism



12-ieces-5th-743-FC-TB

Euroleague Başarılı ve Başarısız Takımların Covid-19 Öncesi Ve Sonrası İç Saha Performanslarının Karşılaştırılması

Mehmet Gülü*, Tugay Durmuş**

*Kırıkkale Üniversitesi, Ankara Üniversitesi

GİRİŞ VE AMAÇ

Basketbol, dinamik ve oyun temposunun yüksek olduğu bir spordur. Euroleague, dünyanın en önde gelen basketbol organizasyonlarından biridir. İç saha avantajı, takım sporlarında sezon performanslarının belirleyici unsurlarından birisidir. Pandemi öncesi ve sonrasında iç sahada oynanan karşılaşmalarda meydana gelen istatistiksel değişimlerin incelenmesi, takımların seyirci avantajlarının performansları üzerindeki etkilerinin incelenmesinde kullanılabilir. Bu çalışmanın amacı Covid-19 pandemisi öncesi ve sonrası Euroleague’de başarılı ve başarısız takımların iç saha performanslarının değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmada 2018/2019 ve 2020/2021 normal sezonlarında iç sahada en çok maç kazanan 5 takım ve en az maç kazanan 5 takımın istatistikleri karşılaştırılmıştır. Araştırma kapsamında analiz edilen veriler, Euroleague resmi istatistik sitesi www.euroleague.net’ten edinilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile kontrol edilmiş ve normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Başarılı ve başarısız takımların iç saha istatistikleri Bağımlı örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22 kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi, $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

SONUÇLAR

Yapılan analizlere göre; Euroleague’de iç sahada en başarılı takımların sayısı ortalaması Covid-19 pandemisi öncesine göre anlamlı şekilde azalmıştır ($p<0,05$). Covid-19 pandemisi sonrasında oynanan sezonda başarılı takımlar daha fazla maç kaybetmiştir ($p<0,01$). Covid-19



pandemisi sonrasında ise iç sahada başarısız olan takımların kaybettikleri toplam maç sayısı anlamlı şekilde artış göstermiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Covid-19 pandemisi sonrasında iç sahada başarılı takımların maç başına sayı ortalamaları anlamlı düşüş göstermiştir. Bununla birlikte, iç sahada başarılı olan takımların kazandığı toplam maç sayısında anlamlı bir düşüş görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkılarak, maçların seyircisiz oynanmasıyla birlikte iç saha avantajının azaldığı düşünülmektedir. İç sahada başarısız olan takımların kaybettikleri maç sayısında meydana gelen artış ise takımların seyirci avantajlarından yararlanamaması olarak yorumlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, iç saha performansı, seyirci

Comparison of Euroleague's Successful and Unsuccessful Teams' Home Game Performances Before and After Covid-19 Pandemic

INTRODUCTION

Basketball is a dynamic sport with a high pace of play. Euroleague is one of the leading basketball organizations in the world. The home advantage is one of the determining factors of the season performances in team sports. Examining the statistical changes in the games played in the home court before and after the Covid-19 pandemic can be used to examine the effects of the fans on team's performance. The aim of this study is to evaluate the home performances of successful and unsuccessful teams in the Euroleague before and after the Covi-19 pandemic.

METHOD

Statistics of the 5 teams that won the most games and the 5 teams that won the least games in the 2018/2019 and 2020/2021 regular seasons were compared. The data analyzed within the scope of the research were obtained from the Euroleague's official statistics website www.euroleague.net. Shapiro-Wilk test applied to check normality of data and normal distribution has found. Home game statistics of successful and unsuccessful teams were



analyzed by paired sample t-test. SPSS 22 was used in the analysis of the data. The level of significance in all analyzes were accepted as $p < 0.05$.

RESULTS

Results: In Euroleague, the average points per game of the most successful teams in the home court decreased significantly compared to the season before Covid-19 pandemic ($p < 0.05$). Successful teams lost total of more games in the season played after the Covid-19 pandemic ($p < 0.01$). After the Covid-19 pandemic, the total number of games lost by unsuccessful teams increased significantly ($p < 0.05$).

DISCUSSION

After the Covid-19 pandemic, the average points per game of successful teams in the home court decreased significantly. However, there was a significant decrease in the total number of games won by the teams that were successful in the home court. Based on these results, it is thought that the home court advantage decreases with the games being played without an audience. The increase in the number of game lost by the teams that were unsuccessful in the home field can be interpreted as the teams' inability to benefit from the audience advantages.

Keywords: Basketball, home game performance, fans



13-iecscs-5th-740-FC-TB

Improving balance of the people after stroke in the acute period

Oleh Holovanov, Nikita Berdnikov
Ukrainian Catholic University, Ukrainian Catholic University

Abstract

Summary. Stroke is one of the leading causes of long-term disability in adults [1]. Of all the functional disorders caused by stroke, imbalance is the most common and is considered the main disorder [2]. Impaired balance and impaired walking make it difficult to live a daily life, move at home or in the community, and live independently [3].

Elisheva R. Coleman in her study says that therehabilitation studies in the first 2 weeks after a stroke are insufficient.

The aim of the work is to develop and test a method for improving balance for people after ischemic stroke in the acute period.

Research design: This study was conducted at the Lviv Regional Clinical Hospital. 10 participants took part in our research. On the second day after the patient was admitted to the hospital, we interviewed the patient or relatives, collected a medical history, filled out an ICF card, conducted examinations, set goals, and designed a physical therapy program.

For examination were used tests: SS QOL, BergBalance, Trunk Control Test, Up & Go, FunctionalReach Test.

We work with a every patient 5 times a week, lasted from 20 to 45 minutes. The technique involvedperforming exercises with own

weight, isometric loadsand functional training. When the patient moved to a sitting position, we used exercises with resistance, tiltsand turns of the trunk reaching for objects and trainingthe transferfrom siting to standing position. When thepatient moved to a standing position, we used exerciseswith weights and resistance, reaching objects, turnsand tilts of the trunk, types of walking, walking withobstacles and changing direction, as well as walking upstairs.



Results: The mean value of the Berg Balance test on day 7 was 31.1 points, and after therapy was 47.9 points, indicating that the walking of these patients became independent. The average value of the test results Functional achievement on day 7 is 10.9 cm, indicating a high risk of falling, and after therapy was 30.6 cm, indicating a low risk of falling. The mean value of the Get Up and Go test on day 7 was 52.6 seconds, and after therapy was 26.9 seconds, indicating a low risk of falling patients.

Key words: exercises, stroke, balance.

References

1. Heart Disease and Stroke Statistics—2015 Update
2. Genthon N, Rougier P, Gissot A-S, Froger J, Pélissier J, Pérennou D. Contribution of each lowerlimb to upright standing in stroke patients. *Stroke*.
3. Weerdesteyn V, de Niet M, van Duijnhoven HJR, Geurts ACH. Falls in individuals with stroke. *J Rehabil Res Dev*. 2008;45(8):1195–213.



14-iecscs-5th-736-FC-TB

THE INFLUENCE OF FITNESS ON THE MENTAL STATE OF WOMEN

Victoriya IVANOCHKO*, **Iryna HRYBOVSKA***, **Rostyslav HRYBOVSKYY***
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskij

A positive trend of increase in the number of people who participate in different types and forms of physical activity has been noticed recently in Ukraine. Scientific research shows that people go in for dance aerobics, mental fitness, etc. in order to enhance physical activity and improve their health and physical condition at the same time. One of the widely known types of mental fitness is yoga.

The aim of this research was to examine the effect of yoga on the mental state of women 30 to 40 years of age.

The research was conducted on the basis of the Yoga Sadhana Studio (Lviv). According to the method developed by G. Eysenck, there were determined indicators of psycho-emotional states (anxiety, frustration, rigidity, aggression) in 30 women who practiced yoga (a group for beginners).

At the beginning of the pedagogical experiment (PE), it was found out that only 20% of women showed an average level of anxiety. After nine months of training, half of the subjects (50%) had reduced their levels of anxiety. The rate of frustration before the PE in most women (80.0%) was low; in 20% it was average. At the end of the PE, a decrease in frustration was found in 70% of women ; in 20% it remained unchanged, while in 10% it increased.

Besides, it was found out that before the PE, the level of rigidity was average in 40% of women ; 60% did not show any. After the PE, the rigidity level decreased in 30% of women and increased in 30%. What is more, before the PE the aggression level in 70% of women corresponded to the average one; in 30% it was low. After the PE, the number of women with a low level of aggression increased to 70%; in 30% of women it remained unchanged.

The results of the research prove that yoga has a positive effect on the mental state of women.

Keywords: fitness, yoga, mental state, women



15-iecscs-5th-742-FC-TB

Covid-19 Pandemisi Sürecinde Futbolcuların Performans ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Eren Bozyılan*, Serdar ORHAN*

*Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

*Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Yeni tip koronavirüs (Covid-19) salgınının 2020 yılında ortaya çıkması ile Türkiye’de salgın hastalık konusu tekrar gündeme gelmiştir. Covid-19 sürecinde frengi ve sıtma hastalıklarının görüldüğü döneme benzer önlem uygulamaları yapılmıştır. Bu uygulamalardan biri, sportif karşılaşmaların ve etkinliklerin ileri bir tarihe ertelenmesi olmuştur. Özellikle dünya çapında en çok ilgili gören spor dalı olan futbol maçları federasyonlar tarafından geçici bir süre durdurulmuştur. Koronavirüs nedeniyle tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de futbol karşılaşmaları ertelenmiştir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada Covid-19 pandemisi sürecinde profesyonel futbolcuların performans ve fizyolojik özelliklerindeki değişimlerin ilgili alan yazın çalışmalarındaki sonuçları içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Alan yazın çalışmalarının derlenmesi sonucunda, beklenmeyen bu pandemi sürecinde dünyamız ani ve benzeri görülmemiş bir şekilde normal düzenini yitirirken, organize spor etkinliklerinin de çoğu iptal edilmek zorunda kaldığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda, neredeyse her düzeyde ve yaştaki sporcuyla içeren tüm spor etkinlikleri iptal edilmiş veya süresiz olarak ertelenmiştir. Tespit edilen vakalardaki artış ve takiben ölümlerin artmasıyla birlikte, dünya çapındaki çoğu ülke “evde kalma” önlemlerini almıştır. Sonuç olarak, bu önlemlerden rekreasyonel sporcular ve “hafta sonu savaşıları” da dahil olmak üzere sporla ilgilenen tüm kişiler etkilenmiştir. Parkların, spor salonlarının ve spor alanlarının kapatılması göz önüne alındığında, sportif faaliyetlere devam etmek açısından olasılıklar oldukça kısıtlanmıştır.

Araştırma sonucunda elit sporcuların büyük çoğunluğunun pandemi sürecinde liglerin tatil edilmesi veya tescillenmesi gerektiğini, bu sürede evde egzersiz yapılması gerektiğini belirttiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca literatür çalışmalarında bireysel kaygı ve sosyalleşme



kaygısına göre liglerin ileri bir tarihte oynatılması veya tescil edilmesi şeklinde görüş bildiren sporcuların kaygı puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna erişmiştir.

Anahtar Kelimeler:Covid-19, Futbolcu, Fizyolojik özellikler, Performans

Evaluation of Performance and Physiological Characteristics of Football Players during the Covid-19 Pandemic Process

Abstract

With the emergence of the new type of coronavirus (Covid-19) epidemic in 2020, the issue of epidemic disease has come to the fore again in Turkey. During the Covid-19 process, similar precautions were taken during the period when syphilis and malaria were seen. One of these practices was the postponement of sportive games and events to a later date. Football matches, which are the most popular sports in the world, have been temporarily suspended by the federations. Due to the coronavirus, football matches have been postponed in Turkey as well as in the whole world.

In the light of this information, in this study, it is aimed to evaluate the results of the changes in the performance and physiological characteristics of professional football players during the Covid-19 pandemic, using the content analysis method.

As a result of the review of the literature studies, it has been determined that while our world suddenly and unprecedentedly lost its normal order during this unexpected pandemic, most of the organized sports events had to be cancelled. In this context, all sports events involving athletes of almost all levels and ages have been canceled or postponed indefinitely. With the increase in detected cases and subsequent deaths, most countries worldwide have adopted “stay-at-home” precautions. As a result, all those involved in sports, including recreational athletes and "weekend warriors", have been affected by these precautions. Considering the closure of parks, gyms and sports fields, the possibilities for continuing sports activities are very limited.

As a result of the research, it was concluded that the majority of the elite athletes stated that the leagues should be suspended or registered during the pandemic process and that they



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

should exercise at home during this period. In addition, in the literature studies, it was found that the anxiety scores of the athletes who stated that the leagues should be played or registered at a later date, according to individual anxiety and socialization anxiety, were higher.

Keywords: Covid-19, Football player, Physiological characteristics, Performance



16-iecscs-5th-735-FC-TB

Current State of Hiking Tourism in the Lviv Region

**Valentyna LABARTKAVA*, Volodymyr KHUDOBA*, Roman SKABARA*,
Kostiantyn LABARTKAVA***

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, Lviv, UKRAINE

Hiking tourism is a kind of active tourism that involves certain physical activities with the use of active means of transportation, mainly on the territory with a unique landscape and preserved natural environment.

The natural and climatic resources, the transport network, and the tourism infrastructure facilities available in the Lviv region are favorable for the development not only of recreational and health-improving activities, but also for active tourism.

The most popular type of active tourism in the Lviv region is hiking tourism. Both short-term and long-term trips are conducted in region. Usually long-term hikes are organized in the mountainous part of the region, short-term – in Podilli and Roztochchi.

The following objects hiking are popular among tourists: waterfall on the river Kamianka, Dead Lake, Hurkalo waterfall, sources of the Dnister River, Pikui Mountain (1408 m), Mahura Mountain (1363 m), Parashka Mountain (1286 m), Kliuch Mountain (927 m), Makivka Mountain (958 m), Trostian Mountain (1232 m), Rozhanytsia Mountain (433 m) in the village of Pidkamin, Lahodovska Mountain (419 m) near the village of Univ and others.

Active tourism in Lviv region has a number of social functions: recovering of mental and physical resources of society, promoting human efficiency and the rational use of free time, ensuring optimal use of natural resources. In the Lviv region, hiking tourism is developing at a fairly good pace and has favorable conditions for further development, in particular, it is the geographical location, terrain, hydrological network, vegetation, climatic features, rich nature reserves, developed infrastructure. Approved Development Strategy of Lviv region for the period of 2021 – 2027 and Tourism and Resorts Development Program in Lviv Region for 2021 – 2025 will contribute to the further development of active tourism throughout the region

Keywords:hiking tourism, Lviv region, current state, active tourism.



17-iecscs-5th-739-FC-TB

NUTRITION FEATURES BASED ON THE DIFFERENT SPORTS' SPECIFICS

Mariia Paska*,Iryna Olenych*,Alla Levchuk*,Olha Lychuk*

*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi

By analyzing the load on the athlete's body during competitions and training, we can spot certain differences between athlete's and ordinary person's bodies. In addition, when playing sports, all processes, including metabolic process, are more intense, therefore the body needs more energy and nutrients. On the other hand, too much calories can result in the decrease of training effects and, consequently, a failure in competitions.

The purpose of the work is to form the main principles of athletes' rational nutrition basing on the different sports' specifics, which will provide the best results both in training and during competitions.

Qualities such as speed and strength are closely related to the development of athlete's muscle mass. Protein synthesis is essential for muscle function.

Scientists have developed recommendations for muscle mass increase. Nutrition features based on the different sports' specifics include: the body's need for energy should be covered mainly by foods of carbohydrate nature, taking into account energy consumption; food should contain an increased number of proteins that are easily absorbed by the body, mainly of animal origin (meat, fish, milk, eggs); the frequency of meals consumption should be at least 5 times a day. Athletes who do weights should consume 2-2.4 g of protein per 1 kg of body weight per day and this food should enter the body in small doses 5-6 times a day. It has been proven that switching from the usual three to five meals in two to three weeks can increase sports effect by 7-10%.

Thus, the nutrition features based on the different sports' specifics provide a balanced diet with sufficient protein, fat and carbohydrates for athletes, according to their weight and calories burned during training.

Keywords: food, energy consumption, sport, training



18-iecscs-5th-739-FC-TB

Prospects of the Eco-Tourism Development within the National Ecological Network Territories of Ukraine

Mariya VASHCHYSHYN*

*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi

A modern form of biodiversity conservation is the development of the Pan-European Ecological Network, which includes the National Ecological Network of Ukraine. European researchers Graham Bennett and Kalemani Jo Mulongoy point out that the formation and operation of ecological networks contributes to the sustainable use of natural resources. The main social, economic and environmental results of the ecological network of Ukraine formation are the preservation and reproduction of landscape diversity, promoting the development of resources for tourism, recreation and public health improvement, as well as creating conditions for achieving environmental balance.

Eco-tourism, which should become a popular area of nature-oriented tourism, is currently underestimated type of ecosystem services in Ukraine. The growing anthropogenic pressure on natural resources due to significant popularity of the general tourism cause a great need to find new approaches to the preservation and restoration of the natural environment and to develop eco-tourism rapidly.

The world practice shows that eco-tourism is developed mostly in areas with special environmental and legal status, namely nature reserves, where you can competently organize recreational activities, calculate the maximum allowable loads, carry out ecological monitoring. The territories of the nature reserve fund are the main components of the national ecological network, so stimulating the development of eco-tourism within such territories should become one of the priorities of the regional policy of Ukraine.

Eco-tourism is one of the most promising ways to improve the state of nature reserves and other natural areas, which provides comprehensive support for environmental protection, conservation of biological and landscape diversity and natural ecosystems and improving the ecological culture of tourists. From the economic and social point of views, the development of eco-tourism in Ukraine provides additional income to the local population and does not require significant investment, since the environmental resource is almost inexhaustible.

Keywords: Eco-Tourism, National Ecological, Network Territories of Ukraine



19-iecscs-5th-718-FC-TB

AÇIK VE KAPALI GOZ GERÇEKLEŞEN COUNTERMOVEMENT DİKEY BACAK İTİŞ HAREKETİNE VERİLEN KAS YANITLARININ İNCELENMESİ

Merve Nur YASAR*, **Murat ÇİLLİ***
*Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı açık göz ve kapalı göz olarak gerçekleştirilen pliometrik egzersizlere verilen kas yanıtlarının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma grubunu, pliometrik antrenman geçmişi olan U19 kategorisinde 23 futbol oyuncusu oluşturmaktadır. Kas yanıtlarının incelenmesi amacıyla, sırt üstü yatar pozisyonda gerçekleştirilen Countermovement Dikey bacak itiş (CDBİ) hareketleri uygulanmıştır. Sporculardan vücut ağırlığına göre belirlenen ağırlığa sahip platformu bacakları ile hızla yukarı yönde fırlatmaları istenilmiştir. Hareketler süresince alt üyeler ve platforma ait kinematik veri ile SEMG verisi eş zamanlı olarak kaydedilmiştir. Farklı durumlarda ortaya çıkan kinematik değişkenler ve SEMG verilerinin karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına CDBİ testi kinematik verileri ve EMG verilerinin açık göz ve kapalı göz durumunda benzer olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Bu duruma çevrenin daha önceden bilinmesinden ve sporcunun daha önceden pliometrik antrenmanlara aşina olup CDBİ hareketini daha önce çok kez tekrarlanmasından kaynaklı bir adaptasyonun söz konusu olduğunu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : kapalı göz, EMG, performans, pliometrik, kas aktivasyonu

INVESTIGATION OF MUSCLE RESPONSE TO COUNTERMOVEMENT VERTICAL LEG PRESS MOVEMENT WITH OPEN AND CLOSED EYES

Background and Aim: The aim of this study is to examine the muscle responses to vertical leg press movement performed with open eyes and closed eyes.

Method: The research group consists of 23 football players in the U19 category with a history of plyometric training. In order to examine the muscle responses, Countermovement Vertical leg press (CVLP) movement performed in the supine position were applied. Athletes



were asked to throw the platform, which has a weight determined according to their body weight, rapidly upwards with their legs. During the movements, the kinematic data of the lower limb and the platform and the SEMG data were recorded simultaneously. Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare kinematic variables and SEMG data in different situations.

Results: The results of the analysis showed that CVLP test kinematic data and EMG data were similar in open eye and closed eye conditions.

Conclusion: It is thought that there is an adaptation to this situation due to the knowledge of the environment and the fact that the athlete was familiar with plyometric training and repeated the CVLP movement many times before.

Keywords: closed eye, EMG, performance, plyometrics, muscle activation



20-iecscs-5th-718-FC-TB

AÇIK VE KAPALI GÖZ GERÇEKLEŞEN SQUAT DİKEY BACAK İTİŞ HAREKETİNE VERİLEN KAS YANITLARININ İNCELENMESİ

Merve Nur YASAR*, Murat ÇİLLİ*
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı açık göz ve kapalı göz gerçekleştirilen squat dikey bacak itiş (SDBİ) hareketine verilen kas yanıtlarının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma grubunu, pliometrik antrenman geçmişi olan U19 kategorisinde 23 futbol oyuncusu oluşturmaktadır. Kas yanıtlarının incelenmesi amacıyla, sırt üstü yatar pozisyonda gerçekleştirilen Squat dikey bacak itiş (SDBİ) hareketi uygulanmıştır. Sporculardan vücut ağırlığına göre belirlenen ağırlığa sahip platformu bacakları ile hızla yukarı yönde fırlatmaları istenilmiştir. Hareketler süresince alt üyeler ve platforma ait kinematik veri ile SEMG verisi eş zamanlı olarak kaydedilmiştir. Farklı durumlarda ortaya çıkan kinematik değişkenler ve SEMG verilerinin karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Bulgular: SDBİ testi esnasında açık göz ve kapalı göz durumunda her bir kasın üretebildiği en yüksek MVC yüzde değerleri benzerdi. Kaslarının en yüksek MVC yüzdesine ulaştığı zaman değerleri benzer olup sadece RF kası için farklıydı. RF kası kapalı göz durumunda daha kısa sürede daha yüksek MVC yüzde değeri gösterdi. Konsantrik evredeki RMS değerleri ST kası hariç diğer kaslarda benzer değerler gösterdi. ST kası kapalı göz haberli durumda daha yüksek RMS değeri göstermiştir. Konsantrik evre sonu ile platformun ulaştığı en yüksek nokta arasında geçen süredeki RMS değerleri VL ve VM kasları haricinde diğer kaslarda benzerdi. VL ve VM kasları açık göz haberli durumda daha yüksek RMS değeri göstermiştir. SDBİ testinde konsantrik evredeki frekans değerleri ve konsantrik evre sonu ile platformun ulaştığı en yüksek nokta arasında geçen süredeki EMG sinyalleri frekans değeri benzer olup sadece ST kasında farklılık gösterdi. ST kası açık göz haberli durumda daha yüksek EMG sinyali frekans ortalaması göstermiştir. Her bir evredeki frekans değerleri ise benzerdir.

Sonuç: SDBİ hareketinde açık göz ve kapalı göz durumunda hareketlerin benzer olarak gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Görme mevcut olmadığı zaman propriyoseptif ve vestibüler bilginin entegrasyonunun görmenin yerini alabileceğini ve benzer kas aktivitelerinin görülebileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: kapalı göz, EMG, performans, kas aktivasyonu, pliometrik

INVESTIGATION OF MUSCLE RESPONSE TO SQUAT VERTICAL LEG PRESS MOVEMENT WITH OPEN AND CLOSED EYE

Background and Aim: The aim of this study is to examine the muscle responses to the squat vertical leg press (SVLP) movement performed with open eyes and closed eyes.



Method: The research group consists of 23 football players in the U19 category with a history of plyometric training. In order to examine the muscle responses, the SVLP movement performed in the supine position was applied. Athletes were asked to throw the platform, which has a weight determined according to their body weight, rapidly upwards with their legs. During the movements, the kinematic data of the lower limb and the platform and the SEMG data were recorded simultaneously. Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare kinematic variables and SEMG data in different situations.

Results: During the SVLP test, the maximum MVC percentage values that each muscle could produce were similar in the open-eye and closed-eye conditions. The values when their muscles reached the highest MVC percentage were similar but different only for the RF muscle. The RF muscle showed a higher MVC percentage value in a shorter time in the closed-eye condition. The RMS values in the concentric phase showed similar values in other muscles except the ST muscle. The ST muscle showed a higher RMS value in the closed-eye condition. RMS values between the end of the concentric phase and the highest point reached by the platform were similar in other muscles except VL and VM muscles. VL and VM muscles showed higher RMS value in the open-eyed condition. The frequency values in the concentric phase and the frequency values of the EMG signals between the end of the concentric phase and the highest point reached by the platform were similar, but differed only in the ST muscle. ST muscle showed higher EMG signal frequency average in the open-eyed state. The frequency values in each phase are similar.

Conclusion: It can be said that the open-eye and closed-eye movements occur similarly in the SVLP movement. When vision is not available, integration of proprioceptive and vestibular information can replace vision and similar muscle activities can be seen.

Keywords: Closed eye, EMG, performance, muscle activation, plyometric



22-ieces-5th-732-FC-TB

Kyokushinkai Karate Duruşları Performansının Elektromiyogram Analizi

Lyubomyr VOVKANYCH, Bogdan KINDZER, Mariia FEDKIV

Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture

topic. The study aimed to improve postures based on a detailed analysis of muscle activity. The skeletal muscle activation process was examined by analyzing their electrical activity.

The methods. The study included 16 highly qualified (I Dan, 12-17 years of experience) male Kyokushinkai karate athletes between the ages of 18 and 25. Surface electromyogram (sEMG) was recorded during basic Fudo dachi and Kokutsu dachi stops. Electrical activity m. gluteus maximus, m. rectus femoris, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. gastrocnemius (kaput lateralis), m. tibialis anterior were recorded. Average sEMG amplitude (%) and frequency (%) with maximum voluntary contraction (100%) normalization procedure. Results. During fudo dachi performance, low levels of sEMG's average amplitude and frequency (up to 38% of the maximum value) and high right-left symmetry were found. However, the electrical activity of some legs (up to 23%) and feet (up to 26%) was unexpectedly high, which can accelerate the development of fatigue. Compared to fudo dachi posture, we found higher levels of sEMG indexes of left ankle dorsifors, left knee flexors and extensors, as well as right ankle plantar flexors in Kokutsu dachi. The highest sEMG amplitude level was recorded for m. heartburn d. (up to 58%) and m. tibialis pre-s. (up to 46%). Bilateral asymmetry in sEMG incredges was found in most leg muscles except m. semitendinosus. Unexpectedly high activity of the ankle plantar flexor of the front leg was found.

The results. Comparing sEMG indices allowed to analyze internal models of muscle activity management and revealed some characteristics of posture performance. Improving posture performance can be recommended based on sEMG analysis.

Anahtar Kelimeler: Kyokushin Karate, Fudo dachi, Kokutsu dachi, yüzey elektromiyogramı.



Electromyogram Analysis of the Kyokushinkai Karate Stances Performance

Subject. The study was aimed at improvement of stances based on a detailed analysis of the muscles activity. The process of skeletal muscle activation was studied by the analysis of their electrical activity.

Methods. The study involved 16 highly qualified (I Dan, 12-17 years of experience) male Kyokushinkai karate athletes, aged 18-25 years. Surface electromyogram (sEMG) was recorded during the basic Fudo dachi and Kokutsu dachi stances. Electrical activity of m. gluteus maximus, m. rectus femoris, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. gastrocnemius (caput lateralis), m. tibialis anterior was registered. The mean sEMG amplitude (%) and frequency (%) they were determined with the procedure of maximum voluntary contraction (100%) normalization.

The results. The low (up to 38% of the maximum) levels and high right-left symmetry of the mean amplitude and frequency of sEMG during Fudo dachi performance was found. However, the electrical activity of some leg (up to 23%) and foot (up to 26%) Flexors were unexpectedly high, which may speed up the fatigue development. We found the higher levels of sEMG indices of the left ankle dorsiflexors, left knee flexors and extensors, as well as the right ankle plantarflexors in Kokutsu dachi as compared to Fudo dachi stance. The highest level of sEMG amplitude was registered for the m. gastrocnemius d. (up to 58%) and m. tibialis anterior s. (up 46% to). The bilateral asymmetry in the sEMG indexes was found for the majority of the leg muscles, except the m. semitendinosus. The unexpectedly high level activity of the ankle plantarflexor of the front leg was found.

Conclusions. Comparison of the sEMG indices allowed to analyze the internal models of muscle activity management and reveals some features of the stances performance. The improvement of stance performance may be suggested based on sEMG analysis.

Keywords: Kyokushin Karate, Fudo dachi, Kokutsu dachi, surface electromyogram.



23-iecscs-5th-266-FC-TB

Specifics of application of blood flow restriction means in the training of high-class athletes in classic powerlifting

Mariia Roztorhui, Dariia Iskiv
Lviv State University of Physical Culture

Introduction. Today the level of sports results in classic powerlifting is so high that in some weight categories the achievements of athletes are close to the results in equipped powerlifting. This tendency is associated with the systematic search for ways to improve the training of athletes. One of them is the use of blood flow restriction means in the training of powerlifters.

The purpose of this research is to identify the specifics of use of blood flow restriction means in the training of high-class athletes in classic powerlifting.

The following methods were used in this research: bibliographic study of specialized scientific-methodical literature; study of documentary materials; method of mathematical statistics.

Results. In the practice of power sports, blood flow restriction means in the training of high-class athletes are used to ensure a high level of muscle activation during low-intensity exercise. Performing a low-intensity load for extreme rest (30 seconds) between sets with restricted blood flow means causes muscle ischemia. The use of blood flow restriction means results in a local increase in muscle fiber diameter and absolute strength. Analysis of high-achieving powerlifters' daily load-plans shows that blood flow restriction means occur in training programs of during transition, preparatory training periods and also in rehab programs after sports injuries. The intensity of the load varies between 50-55% of the maximum, and the amount is 16-18 lifts during the exercise. The average percentage of exercises using blood flow restriction means is $10.12 \pm 1.67\%$ of the total amount.

Conclusion: We defined specifics of use of blood flow restriction means in the training programs of highly qualified athletes in classical powerlifting, which are associated with low intensity

Keywords: training, powerlifting, blood flow restriction means, results



24-iecscs-5th-734-FC-TB

Üniversite Öğrencilerinde Besin Seçimi, Yeme Davranışları ve Beden İmajı İlişkisi

Gamze MURATHAN*, Prof.Dr.Cengiz ARSLAN **

*Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

**Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bireylerin kendilerini diğer bireylere yakın veya uzak hissetmesini sağlayan unsurların başında fiziksel görünüşleri yer almaktadır. Kişiler arasındaki çekicilikte yalnız başına olmasa bile dış görünüşleri son derece önemlidir.

Bireylerin, ailelerin ve toplumların öncelikli hedefleri sağlıklı ve üretken olabilmektir. Bu hedefin gerçekleştirilebilmesi için de yeterli ve dengeli beslenmek şarttır ve doğumdan ölüme kadar her yaş grubunda beslenmenin ayrıcalıklı bir yeri ve önemi bulunmaktadır. İnsan yaşamında beslenme her dönemde önem taşısa da belli dönemlerde bu önem daha da artmaktadır. Özellikle üniversite öğrenimi dönemindeki gençlerde, erişkinlik dönemine geçiş dönemi olması nedeniyle yeterli ve dengeli beslenme açısından oldukça önem taşımaktadır. Üniversite dönemindeki gençlerin, yeterli ve dengeli beslenmeyle birlikte yeme davranışlarının şekillendiği ve yetişkinliğe aktarıldığı dönem olması nedeniyle sadece besin öğelerinin vücuda alınması değil, diğer psikolojik ve sosyal etmenlerin de önemli rol aldığı beslenme boyutlarının bireye kazandırılmasının sağlanması açısından insan yaşamında kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada temel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada, belge (doküman) incelemesi veri toplama yöntemi kullanılmıştır. İlgili konu üzerinde gerçekleştirilen alan yazın çalışmalarının derlenerek sunulması amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda ilgili literatür çalışmaları sonuçları derlendiğinde tüm besin öğelerinin yetersiz tüketim miktarları değişmekle birlikte, gençlerin çoğunluğunun total enerji, E, D, B1 vitaminleri ile kalsiyum, çinko, demir ve selenyum minerallerini yetersiz tükettiği saptanmıştır.

Sağlıklı olabilmek için yeterli ve dengeli beslenmek şart olarak görülmektedir. Bu dönemde yeme davranışlarının kazanılması ile ömür boyu sürecek alışkanlıklar elde



edilmektedir. Özellikle öğün atlanmamalı, dışarıda hazır yiyecek yerine bu bireyler evde aile ile birlikte ev yemekleri yemeye özendirilmelidir. Öğrencilerin günün büyük kısmını okulda geçirdikleri düşünüldüğünde okul kantinlerinde satılan sağlıksız besinlerin satışı sınırlandırılmalı, denetim yapılmalıdır. Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yeme davranışlarının oluşturulması konusunda uzmanlar tarafından gerekli eğitimler ebeveynlere verilmelidir. Ayrıca okullarda da düzenli aralıklarla öğretmenlere beslenme konusunda eğitimler, seminerler verilmeli ve öğretmenlerin öğrencilerine doğru bir şekilde örnek olmaları sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, besin seçimi, yeme davranışları, beden imajı

The Relationship between Nutrition Choice, Eating Behaviors and Body Image in University Students

Abstract

Physical appearance is one of the elements that make individuals feel close or distant from other individuals. Even if not alone, their appearance is extremely important in the attraction between people. The primary goals of individuals, families and societies are to be healthy and productive. In order to achieve this goal, adequate and balanced nutrition is essential and nutrition has a privileged place and importance in every age group from birth to death. Although nutrition is important in every period of human life, this importance increases in certain periods. It is very important in terms of adequate and balanced nutrition, especially in young people in the university education period, since it is the transition period to adulthood. It is considered as a critical period in human life in terms of ensuring that not only nutritional elements are taken into the body, but also nutritional dimensions in which other psychological and social factors play an important role, as it is the period in which the eating behaviors of young people during the university period are shaped and transferred to adulthood with adequate and balanced nutrition. In the light of this information, content analysis method, which is one of the basic research methods, was used in this study. In this study, document analysis data collection method was used. It is aimed to review and present literature studies on the subject. As a result of the research, when the results of the relevant literature studies were reviewed, it was determined that the majority of the young people consumed insufficient consumption of total energy, vitamins E, D, B1 and calcium, zinc, iron and selenium minerals,



although the amount of insufficient consumption of all nutrients varied. Adequate and balanced nutrition is seen as essential to be healthy. In this period, with the acquisition of eating behaviors, habits that will last a lifetime are obtained. In particular, meals should not be skipped, and these individuals should be encouraged to eat home-cooked meals with the family at home instead of fast food. Considering that students spend most of the day at school, the sale of unhealthy foods sold in school canteens should be limited and audited. Parents should be given the necessary training by experts on healthy eating and creating healthy eating behaviors. In addition, at regular intervals in schools, teachers should be given nutrition trainings, seminars, and teachers should be properly exemplary for their students.

Keywords: University student, nutrition choice, eating behaviors, body image



25-iecscs-5th-733-FC-TB

Bütünleşik Beden Eğitimi Dersi Ve Akran Bilgilendirme Uygulamalarının Ortaokul Öğrencilerinin Özel Gereksinimli Akranlarına Yönelik Tutumları Ve Empati Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Berkan Ataman, Hakan Levent GÜL
İstanbul Gedik Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı, bütünleşik beden eğitimi dersi ve akran bilgilendirme uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin özel gereksinimli akranlarına yönelik tutumları ve empati becerileri üzerindeki etkilerini incelemektir.

Araştırmanın katılımcıları; Etik Kurul ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün onayı ile 2018-2019 eğitim öğretim yılında, İstanbul İli, Pendik İlçesi'nde hizmet veren üç devlet ortaokulunda, 5.sınıfa devam eden ortaokul öğrencilerinden oluşturulmuştur. Rastgele yöntemle okullar Bilgilendirme Grubu (BG), Bütünleşik Beden Eğitimi Grubu (BBE) ve Kontrol Grubu (KG) olarak belirlenmiştir. BBE Grubu'nda 23 öğrenci (11 kız + 12 erkek) BG Grubu'nda 24 öğrenci (13 kız + 11 erkek), Kontrol Grubu'nda 16 öğrenci (9 kız + 7 erkek) bulunmaktadır. BBE, BG ve Kontrol Grubu'nun yaş ortalamaları 11'dir (X: 11,00).

Araştırmada karma araştırma yöntemi uygulanmıştır. Bütünleşik beden eğitimi (BBE) programı ve bilgilendirme uygulamalarının etkililiğini belirlemek için nicel araştırma yöntemlerinden 'ön test son test kontrol gruplu deneysel model, kişilerin, duygu ve düşüncelerini derinlemesine anlayabilmek için nitel araştırma yöntemlerinden "Tematik Analiz Yöntemi" kullanılmıştır.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Arkadaşlık Aktivite Ölçeği (AAÖ), Sıfat Kontrol Listesi (SKL), Çocuklar İçin Empati Ölçeği (ÇEÖ) ve açık uçlu sorulardan oluşan anket formu kullanılmıştır.

BBE Programı ve Bilgilendirme Programı öncesinde katılımcılara kişisel bilgi formu ve ön testler ve 6 haftalık uygulamaların ardından da son testler uygulanmıştır. Kontrol Grubu'na sadece ön ve son testler uygulanmış herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.



BBE Grubu, okul dışında bir spor merkezinde 6 hafta boyunca, haftada 1 gün 2 saatlik bütünleşik beden eğitimi derslerine katılmıştır.

Bilgilendirme Grubu'na ise kendi sınıflarında 6 hafta boyunca, haftada 1 gün 1 saatlik engellilikle ilgili farkındalık ve bilinç geliştirmeye yönelik bir program uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre SKL yönünden BBE Grubu (ön test =29,86±3,95; son test X=32,13 ± 2,47) ve Bilgilendirme Grubu'nun (ön test =28,75±4,46; son test =31,37±2,82) son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (P<05). BBE Grubu'nun AAÖ (ön test =57,13±1,34; son test =56,04±10,16) ve ÇEÖ (ön test =10,56±1,34; son test =10,08±2,39) yönünden ön ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Bilgilendirme Grubu'nun AAÖ (ön test =59,54±7,58; son test =61,38±6,73) ve ÇEÖ yönünden (ön test =9,42±1,95; son test =10,21±3,09) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (P> 0,05). Kontrol Grubu'nun, SKL (ön test =27,25±4,20; son test =28,38±6,32), AAÖ (ön test =59,69±7,96; son test =55,38±8,77) ve ÇEÖ (ön test =10,25±2,40; son test =9,06±1,84) yönünden ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (P> 0,05)

Araştırmanın nitel sonuçlarına bakıldığında; “Engellilik Tanımı”, “Empati Algısı ve Engelli Bireylerle İlgili Duygular”, “Arkadaşlık Algısı”, “Engelli Bir Arkadaşın Olumlu ya da Olumsuz Yönleri”, “Birliktelik Algısı”, “Sosyal Yargı Algısı”, “Eşitlik Algısı”, “Sportif Beceri Algısı” adı altında 8 temaya ulaşılmıştır. BBE ve Bilgilendirme Grubu'nun uygulama öncesinde özel gereksinimli bireyler ile ilgili empati, arkadaşlık, birliktelik, sosyal kabul, eşitlik ve engelli bireylerin sportif yeteneklerine ilişkin tanımları; üzüntü, acıma, oyun arkadaşlığı, korku, küçümsenme sebebi, rahatsızlık ve iletişim güçlüğü iken, uygulamalar sonrası; eğlenceli, komik, eşit haklar, öğrenme ve destek olma fırsatı olarak değişmiştir. KG'nin uygulama öncesi ve sonrası tanımlarında sadece arkadaşlık algısında değişiklik gözlenmiştir. KG ön testlerde özel gereksinimli biriyle arkadaşlığı “mutluluk ve yardımcı olma fırsatı” olarak tanımlamışken son testlerde “üzüntü ve zorluk” olarak tanımlamıştır.

Bütünleşik beden eğitimi, bilgilendirme, tutum, özel gereksinimli çocuk, empati, bütünleştirme, akran.



Investigation Of The Effects Of Inclusive Physical Education And Peer Information Program On The Attitudes And Empathical Skills Of The Secondary School Students

The purpose of this study is to examine the effects of integrated physical education lessons and peer information practices on the attitudes and empathy skills of middle school students towards their special needs peers.

The participants of the research; With the approval of the Ethics Committee and the Istanbul Provincial Directorate of National Education, were composed of middle school students continuing their 5th year in three public secondary schools serving in Pendik District of Istanbul Province in the 2018-2019 academic year. Schools were randomly identified as Information Group (IG), Inclusive Physical Education (IPE) Group and Control Group (CG). There are 23 students (11 girls + 12 boys) in the IPE Group, 24 students (13 girls + 11 boys) in the IG, and 16 students (9 girls + 7 boys) in the Control Group. The average age of IPE, IG and Control Group is 11 (X: 11.00).

In this research a mixed method was applied in order to determine the effectiveness of the IPE program and information practices. An experimental model with quantitative research methods son pre-test, post-test control group, “Thematic Analysis Method” was used from qualitative research methods in order to understand people's feelings and in depth thought.

The research is used as a data collection tool. A questionnaire consisting of Personal Information Form, Friendship Activity Scale (FAS), Adjective Checklist (ACL), Empathy Scale for Children (ESC) and open-ended questions were used.

Before the IPE Program and Information Program were administered a personal information form and pre-test were applied to the participants, and post-tests after 6 weeks of application. Preliminary and post tests were applied to the Control Group and there was no intervention.

IPE group attended 2 hours of IPE lessons 1 day a week for 6 weeks in a sports center outside the school.

Another program was developed for the information group to raise awareness about disability for 1 hour a day for 6 weeks in their classes.



According to the research results, IPE Group (pre-test = 29.86 ± 3.95 ; post-test $X = 32.13 \pm 2.47$) and Information Group (pre-test = 28.75 ± 4.46 ; post-test = $31,37 \pm 2.82$) ACL post-test scores were found to be significantly higher than the pre-test scores ($P < 0.05$). IPE Group's FAS (pre-test = 57.13 ± 1.34 ; post-test = 56.04 ± 10.16) and CET (pre-test = 10.56 ± 1.34 ; post-test = 10.08 ± 2) There was no statistically significant difference between, 39). Similarly, FAS (pre-test = 59.54 ± 7.58 ; post-test = 61.38 ± 6.73) and CET (pre-test = 29.42 ± 1.95 ; post-test = 30, No statistically significant difference was found between 21 ± 3.09) ($P > 0.05$). Control Group's ACL (pre-test = 27.25 ± 4.20 ; post-test = 28.38 ± 6.32), FAS (pre-test = 59.69 ± 7.96 ; post-test = $55.38 \pm 8,77$) and CET (pretest = 10.25 ± 2.40 ; posttest = 9.06 ± 1.84) scores were not statistically significant ($P > 0.05$).

When the qualitative results of the research were examined; “Definition of Disability”, “Perception of Empathy and Emotions About Disabled People”, “Perception of Friendship”, “Positive or Negative Aspects of a Disabled Friend”, “Perception of Cooperation”, “Perception of Social Judiciary”, “Perception of Equality”, “Sporting Skill” Perception ”had reached 8 themes. Definitions of IPE and Information Group regarding empathy, friendship, togetherness, social acceptance, equality and sportive abilities of individuals with disabilities before the implementation; sadness, pity, playfulness, fear, disdain, discomfort and communication difficulties, after applications; fun, funny, equal rights, opportunities to learn and support. Only changes in perception of friendship were observed in the pre and post application definitions of CG. While CG defined the friendship with someone with special needs as “happiness and opportunity to help” in the pre-tests, it is described as “sadness and difficulty” in the post-tests.

Keywords: Inclusive physical education, informing, attitude, child with special needs, empathy, integration, peer.



26-iecscs-5th-728-FC-TB

THE EFFECT OF BELLY DANCE ON THE PHYSICAL STATE OF THE SECOND MATURE AGE WOMEN

Liubov Chekhovska*, Olena Averina**

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Bellydance is a fitness program based on the technique and movements of classical belly dancing, and all the explanations and construction of training process are borrowed from health aerobics. The organization of training process based on dance movements with music helps to create motivation to regular belly classes and improve the women' health. However, the aspect of the impact of belly dance as a health fitness program on the body of the second mature age women has not been covered yet. The research has been conducted on the base of the DFA studio in Lviv with women of the second mature age (36-57 years old). We have developed a program of classes, the main part of which included dance exercises for all muscles: starting with the work of shoulders, using strikes, shaking, twisting, waves (by one part of the body, by arms, torso or by whole body), shaking (hips, shoulders, head, knees), making circles and "eights" (with the help of shoulders, hips or pelvis).

Strikes of the abdomen helped to strengthen the work of the gastrointestinal tract, massaged the abdominal cavity, which helped to improve blood circulation in the pelvic organs. Shaking gives an aesthetic effect, stimulate weight loss and relaxation of the shaking part of body; affects the emotional, psychological and physical state positively. Twists affect the correction of the spine and can be both by upper and lower part of torso. Women of the second mature age face to the process of menopause that leads to aging and attenuation of female reproductive function. The bellydance fitness program can have a positive effect on delaying the menopause, because we use movements that prevent stagnation and improve the hormonal background, improve the emotional and psychological state of women and thus delay the aging and menopause.

Keywords:bellydance, fitness-program, women of the second mature age.



27-ieceses-5th-729-FC-TB

Ballance Dr. Tahja Kühne Method as A Means of Restoring Women's Health After Covid-19

Mariana Luzhna, Liubov Chekhovska, Tetyana Siroochenko
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Recovery after coronavirus infection, which affected a large part of Ukrainian population, is required by everyone, regardless of its severity. That is why it is important to find new methods and tools that would be effective and helpful in expediting the process of recovery. Among those, there is a “BALLance Dr. Tanja Kühne Method”, which was first introduced eight years ago as a result of experimental research by its author, a German doctor Tanja Kühne, and the method spread rapidly all over Europe. The method was primarily aimed at reducing the manifestations of chronic non-specific back pain, improving the general mobility of thoracic spine and chest, etc. However, during the COVID-19 pandemic, new opportunities were offered by “BALLance Dr. Tanja Kühne Method” – effective and safe restoration of lungs respiratory function.

The unique quality of BALLance Dr. Tanja Kühne Method is a combination of patented equipment (specially designed balls) and physical exercises. The balls are of two sizes: small ones are 9 cm in diameter and large ones – 11 cm; their weight is 270 g and 360 g correspondingly. They are made of the material of suitable softness and connected with a metal spring of certain resistance. Simple exercises on the balls put optimal pressure on muscles, improve blood circulation, eliminate muscle spasm and reduce excessive pressure on intervertebral discs and small vertebral joints.

The aim of the study is to prove the effectiveness of BALLance Dr. Tanja Kühne Method when applied in physical therapy for women after COVID-19.

We have established an experimental group of women who had COVID-19 and pneumonia. Sports sessions offered twice a week were based on a special program, which included performing exercises at a slow pace with controlled breathing and various starting



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Lviv, Ukraine

positions (lying on one's back, side) as well as different placement of the balls. The sessions were held at Pilates Lviv Studio. The proposed physical therapy program for women after COVID-19 has improved chest excursion, lungs capacity as well as psychological and emotional well-being and the quality of life.

Keywords: Recovery, BALLance Dr. Tanja Kühne Method, non-specific back pain, exercises, after COVID-19, lungs capacity, psychological and emotional well-being, quality of life



29-iecscs-5th-724-FC-TB

Using Synchronization's Indicator of Cardiac Output and Ventilatory Volume

**Oleksandr ROMANCHUK*, Vira BUDZYN*, Oksana GUZII*, Ivan RYBCHYCH*,
Nataliia ZHARSKA*, Romanna RUDENKO***
Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture,

The data which certify the importance of determining the frequency synchronization index of cardiovascular and respiratory systems (Hildebrand index), with simultaneous determination of HR and RR, are well-known. Its significance is shown in a number of publications aimed at studying the autonomous regulation of the cardiorespiratory function.

The emergence of new technical capabilities, namely the simultaneous registration of cardiovascular and respiratory systems work, implemented in the device "Spiroarthriocardiorhythmograph" (SACR), opens prospects for researching other parameters of combined functioning. The device defines the parameters of the ECG, pulse wave, and time (pattern) and volumetric parameters of spontaneous breathing. Recall that for the full characteristic of the studied parameters of the cardiorespiratory system using SACR, it is spent only 2-5 minutes, which provides a number of additional advantages in conducting surveys in field conditions [1].

Our attention has been attracted by the possibility of calculating a volumetric synchronization of cardiac output (CO) and pulmonary ventilation (Ve), namely their ratio CO/Ve. This index determines the ratio of blood flow and inhaled air per minute. Considering the physiological positions, the CO/Ve characterizes hemodynamic provision of the air volume entering the pulmonary system [2].

Of course, a number of components associated with the mechanism of oxygenation under such conditions are lost. However, the resulting parameter that characterizes the ratio of a pumping heart function and external respiration is determined.

The preliminary analysis of the examination results of a significant number of young, healthy and fit individuals (about 1500) allowed to establish the average values of this index among them - 0.64 (0.56; 0.84) liter of blood / liter of air [3]. The study of this index changes



under the influence of physical activity of moderate intensity in 27 male and female gender showed a clearly defined tendency to reduce it from 0.57 (0.43; 0.71) to 0.48 (0.38; 0.58). An analysis of the index in 71 patients with bronchial asthma showed its significant decrease, as with a controlled 0.30 (0.23; 0.55), and uncontrolled 0.40 (0.33; 0.53) course. It turned out sufficiently informative that this index practically does not change at the rhythm of breathing (6 times per min.) in physically fit individuals. The latter may certify essential individual sustainability (homeostatic) of this index.

That is, the volumetric synchronization index of the cardiopulmonary system has some informativity regarding to its status. On the other hand, its further use requires proper validization taking into account age, gender, morphofunctional and reserve capacity of the organism, the state of the oxygen transmission system, the presence of pathological processes, etc. In this case it may have a significant prognostic value in the control of individual changes in the body functional state while practicing sports and physical rehabilitation.

1. Romanchuk A, Guzii O. Variability and Pattern of Spontaneous Respiration in Different Types of Cardiac Rhythm Regulation of Highly Trained Athletes. *Int J Hum Mov Sport Sci.* 2020;8(6):483-93

2. Noskin L, Rubinskiy A, Romanchuk A. Indications of the Level Individual Cardiovascular and Respiratory Homeostasis Using Continuous Spiroarteriocardiography. *Biomed J Sci Tech Res.* 2018 Jun 27;6(1)

3. Guzii O et al. Polyfunctional express-evaluation criteria of the sportsman organism state. *J Phys Educ Sport.* 2019;19(4):2352-8.

Anahtar Kelimeler: Kardiyak çıkışı; Havalandırma Hacmi; Kardiyorespiratuar Senkronizasyon

SENKRONİZASYONUN KARDİYAK DEBİ VE VENTİLASYON HACMİ GÖSTERGESİNİ KULLANMA

Kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin frekans senkronizasyon indeksinin (Hildebrand indeksi) eşzamanlı olarak HR ve RR tespiti ile belirlenmesinin önemini doğrulayan veriler iyi



bilinmektedir. Önemi, kardiyorespiratuar fonksiyonun otonom regülasyonunu incelemeyi amaçlayan bir dizi yayında gösterilmektedir.

Yeni teknik yeteneklerin ortaya çıkması, yani "Spiroartheriocardiograph" (SACR) cihazında uygulanan kardiyovasküler ve solunum sistemi çalışmalarının eşzamanlı kaydı, birleşik işleyişin diğer parametrelerinin araştırılması için umutlar açar. Cihaz, EKG, nabız dalgası ve zaman (kalıp) parametrelerini ve spontan solunumun hacimsel parametrelerini tanımlar. SACR kullanarak kardiyorespiratuar sistemin çalışılan parametrelerinin tam karakteristiği için, sadece 2-5 dakika harcandığını ve bu da saha koşullarında anketler yürütmede bir takım ek avantajlar sağladığını hatırlayın [1].

Kalp debisi (CO) ve pulmoner ventilasyonun (Ve) hacimsel senkronizasyonunu, yani CO/Ve oranlarını hesaplama olasılığı dikkatimizi çekmiştir. Bu indeks dakikada kan akışının ve solunan havanın oranını belirler. Fizyolojik pozisyonlar göz önüne alındığında, CO/Ve pulmoner sisteme giren hava hacminin hemodinamik sağlanmasını karakterize eder [2].

Tabii ki, bu tür koşullar altında oksijenlenme mekanizması ile ilişkili bir dizi bileşen kaybolur. Bununla birlikte, pompalayan bir kalp fonksiyonunun ve dış solunumun oranını karakterize eden sonuç parametresi belirlenir.

Önemli sayıda genç, sağlıklı ve formda bireyin (yaklaşık 1500) muayene sonuçlarının ön analizi, aralarında bu endeksin ortalama değerlerini belirlemeye izin verdi - 0,64 (0,56; 0,84) litre kan / litre hava [3] . 27 erkek ve kadın cinsiyette orta yoğunluktaki fiziksel aktivitenin etkisi altında bu indeks değişikliklerinin incelenmesi, bunu 0,57'den (0,43; 0,71) 0,48'e (0,38; 0,58) düşürmek için açıkça tanımlanmış bir eğilim göstermiştir. Bronşiyal astımı olan 71 hastada endeksin analizi, kontrollü 0.30 (0.23; 0.55) ve kontrolsüz 0.40 (0.33; 0.53) seyrinde olduğu gibi önemli düşüşünü gösterdi. Fiziksel olarak formda olan bireylerde bu endeksin pratik olarak nefes alma ritminde (dk.da 6 kez) değişmediği yeterince bilgilendirici çıktı. İkincisi, bu endeksin temel bireysel sürdürülebilirliğini (homeostatik) onaylayabilir.

Yani, kardiyopulmoner sistemin hacimsel senkronizasyon indeksi, durumu ile ilgili bazı bilgilendiriciliğe sahiptir. Öte yandan, daha fazla kullanımı, organizmanın yaşı, cinsiyeti, morfofonksiyonel ve rezerv kapasitesi, oksijen iletim sisteminin durumu, patolojik süreçlerin



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

varlığı vb. dikkate alınarak uygun doğrulama gerektirir. Bu durumda önemli olabilir. spor ve fiziksel rehabilitasyon yaparken vücut fonksiyonel durumundaki bireysel değişikliklerin kontrolünde prognostik değer.

Keywords: Cardiac Output; Ventilatory Volume; Cardiorespiratory Synchronization



30-ieceses-5th-301-FC-TB

Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Şennur DEMİR*, Fatih YAŞARTÜRK**
*Milli Eğitim Bakanlığı, **Bartın Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı Türkiye Boks Federasyonunu 2019-2020 sezonunda lisanlı faal elit düzey boksörlerin spor güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Güdülenme Ölçeği - SGÖ" ve Maxwell ve Moores (2007) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Kural ve Özbek (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği - SSÖÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programından yararlanılmış ve frekans, yüzde, betimsel istatistikler, bağımsız iki örneklem t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında cinsiyet değişkeninin t-Testi sonuçlarına göre SGÖ dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$) SSÖÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Katılımcıların yaş değişkenine göre ANOVA testi öğrenim durumu değişkeni göre t-Testi sonuçlarında SGÖ ve SSÖÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca spor yaşı değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonucunda SGÖ dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), SSÖÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Milli sporcu durumu değişkenine göre yapılan t-Testi sonucunda SGÖ dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), SSÖÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sporda güdülenme alt boyutlarının sporda öfke üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla kurulan regresyon modelinin uygun olmadığı ($F(3;173)=2,23$; $p<0,05$) ve sporda güdülenme değişkenleri sporda öfke düzeyindeki değişimin yaklaşık %2'sini ($\Delta R^2=0,020$) açıklayabilmektedir Ek olarak Sporda güdülenme alt boyutlarının sporda saldırganlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla kurulan regresyon modelinin uygun olduğu ($F(3;173)=9,36$; $p<0,05$) ve sporda güdülenme değişkenleri sporda saldırganlık düzeyindeki



değişimin yaklaşık %12'sini ($\Delta R^2=0,125$) açıklayabilmektedir. Sonuç olarak elit düzey boksörlerin sporda güdülenme düzeyi ile saldırganlık ve öfke düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bu durum elit düzey boksörlerin spor müsabakalarında saldırganlık ve öfke düzeyinin artmasıyla motive olmakta ve güdülenme düzeyleri de artış göstermektedir.

Anahtar Kelimeler:Elit Boksörler, Motivasyon, Saldırganlık, Öfke

Investigation of the relationship between elite level boxers' in sports motivation, aggression and anger levels

The aim of this study is to examine the relationship between elite level boxers' in sports motivation, aggression and anger levels Turkey Boxing Federation licensed active in the 2019-2020 season. As a data collection tool in the research, Personal information form, developed by Pelletier et al. (1995) and adapted to Turkish by Kazak (2004), "Sport Motivation Scale - SMS" and developed by Maxwell and Moores (2007) and adapted to Turkish by Gurbuz, Kural and Ozbek (2019) "Competitive Aggressiveness and Anger Scale - CAAS" were used. SPSS 21.0 package program was used to analyze the data and frequency, percentage, descriptive statistics, independent two sample t-Test, one-way variance analysis ANOVA, pearson correlation and regression analysis were used. According to the t-Test results of the gender variable in the findings of the study, there was a significant difference in the external regulation sub-dimension of SSI ($p<0.05$), while no statistically significant difference was found in the total score averages and sub-dimensions of the SSRS ($p>0.05$). According to the age variable of the participants, no statistically significant difference was found in the total score averages and sub-dimensions of the SDI and SSRS according to the ANOVA test educational status variable ($p>.05$). In addition, as a result of the ANOVA test performed according to the sports age variable, there was a significant difference in the external regulation sub-dimension of SSI ($p<0.05$), and no statistically significant difference was found in the total score averages and sub-dimensions of the SSRS ($p>0.05$). As a result of the t-Test conducted according to the national athlete status variable, there was a significant difference in the external regulation sub-dimension of the SSI ($p<0.05$), while no statistically significant difference was found in the total score average and sub-dimensions of the SSRS ($p>0.05$). The regression model established to determine the effect of sports motivation sub-dimensions on anger in sports is not appropriate ($F(3;173)=9,36$; $p<0,05$) and the motivation variables in sports are about 2% of the change in anger level in



sports ($\Delta R^2 = 0.020$) can explain. In addition, the regression model established to determine the effect of the motivation sub-dimensions in sports on aggression in sports is appropriate ($F(3;173)=9,36; p<0,05$) and the motivation variables in sports are about 12% of the change in the level of aggression in sports ($\Delta R^2 = 0.125$). As a result, a significant relation was found between the motivation level of elite boxers in sports and their aggression and anger levels. Therefore, this situation is motivated by the aggression and anger level of elite level boxers in sports competitions and their motivation levels increase.

Keywords: Elite Boxers, Motivation, Aggressiveness, Anger



31-iecscs-5th-728-FC-TB

THE EFFECT OF BELLY DANCE ON THE PHYSICAL STATE OF THE SECOND MATURE AGE WOMEN

Liubov Chekhovska , Olena Averina

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Bellydance is a fitness program based on the technique and movements of classical belly dancing, and all the explanations and construction of training process are borrowed from health aerobics. The organization of training process based on dance movements with music helps to create motivation to regular belly classes and improve the women' health. However, the aspect of the impact of belly dance as a health fitness program on the body of the second mature age women has not been covered yet. The research has been conducted on the base of the DFA studio in Lviv with women of the second mature age (36-57 years old). We have developed a program of classes, the main part of which included dance exercises for all muscles: starting with the work of shoulders, using strikes, shaking, twisting, waves (by one part of the body, by arms, torso or by whole body), shaking (hips, shoulders, head, knees), making circles and "eights" (with the help of shoulders, hips or pelvis).

Strikes of the abdomen helped to strengthen the work of the gastrointestinal tract, massaged the abdominal cavity, which helped to improve blood circulation in the pelvic organs. Shaking gives an aesthetic effect, stimulate weight loss and relaxation of the shaking part of body; affects the emotional, psychological and physical state positively. Twists affect the correction of the spine and can be both by upper and lower part of torso. Women of the second mature age face to the process of menopause that leads to aging and attenuation of female reproductive function. The bellydance fitness program can have a positive effect on delaying the menopause, because we use movements that prevent stagnation and improve the hormonal background, improve the emotional and psychological state of women and thus delay the aging and menopause.

Keywords:bellydance, fitness-program, women of the second mature age.



32-iecscs-5th-727-FC-TB

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR SCHOOL-AGE STUDENTS BY AERIAL SILKS AND POLE SPORT

Cymbalyuk Olena rostyantynivna*, **Drach Tamara Leonidivna***
*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky

Summary.Physical education of high school pupils is an important stage of preparation for adult independent life. Finding their own way, choosing a profession and ways of self-realization is most relevant for them. They are looking for ways to express their views, and it is good when they direct their search in the direction of physical education and begin to improve it in amateur dance studios, where they can be offered to study such popular and modern branches as pylon sport, aerial silks and aerial hoop.

Practicing these branches of sports allow them to improve their figure, participate in competitions and improve their performance experience through constant training. They involve the development of their physical shape, gymnastic and choreographic training. In addition, the features of these kinds of sports is the development of coordination and musicality, tempering character, the will to win, the formation of a healthy lifestyle, diet and individual style.

Formulation of scientific problem and its significance. Pylon sport, aerial silks and hoop began to appear in amateur dance studios after famous circus artists began to use performances on these devices in their shows. Due to the relatively simple technique and the ability to teach simple elements in dance studios, these styles quickly spread and gained popularity among amateurs who wanted to learn to do simple gymnastic elements on aerial silks, hoop and pylon. Aerial silks and hoop as well as pylon sports require the development of strength, flexibility, endurance. These styles consist of performing gymnastic elements and dance combinations.

But during the competitions, which are currently held among amateurs and professionals, assess not only the complexity and perfection of gymnastic elements, the correctness of their performance, but also the choreographic training of performers. Therefore, it is equally important to prepare students choreographically so that their dance techniques help to create perfect gymnastic combinations.



Analysis of researches on this problem. The possibility of using choreographic training in sports was considered by such scientists as Sosina V.U. (2009), Todorova V.G. (2010), Rumba O.G. (2011), and others. In their works, they studied the methods of training athletes by means of classical choreography and ballet *parter* training. However, the question of the expediency of using the means of choreographic art in the process of high school students training in pylon sports is not reflected in modern literature.

The purpose and objectives of the article. Purpose: to develop and experimentally test the effectiveness of the program to improve the physical education of high school students engaged in pylon sports and aerial silks and hoop in amateur dance studios.

Objectives of the study:

1. Investigate the methods of physical education, which should be used in the practice of training performers engaged in pylon sports and aerial acrobatics.
2. To determine the proportionality of different types of physical preparation in the process of training performers in pylon sports and aerial acrobatics.
3. To develop and experimentally test a program to improve the physical education of high school students who are engaged in pylon sports and aerial acrobatics in amateurs dance studios.

Conclusions and prospects for further research In our research, we considered ways of physical education of high school students by means of choreographic art at the stage of initial training in pylon sports and aerial acrobatics; improved the classification and structure of the choreographic lesson in pole sport and aerial acrobatics, determined the direction of choreographic training in the training cycle, which can serve as a basis for choreography in pylon sports and aerial acrobatics. Choreographic training in these areas is an additional means of training on the way to higher sports achievements, and the choreography program is part of the general training program for athletes.

Keywords: Physical education, high school students, choreographic training, pylon sports, aerial silks, aerial hoop.



33-iecscs-5th-726-FC-TB

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyinin Belirlenmesi

Talha GÜNTÜRK*, Mine TURĞUT*, Akif ÖZKAN*
*Bartın Üniversitesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde kardiyovasküler hastalıklar risk faktörleri bilgi düzeylerini belirlemektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, araştırmaya dahil edilme ölçütlerine uyan ve 2020-2021 eğitim- öğretim döneminde programa kayıtlı birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf 121 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyi (KARRiF-BD) Ölçeği ”ve sosyo-demografik bilgilerle ilgili veriler ise “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma için elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılıp daha sonra SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada hata payı düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Elde edilen bular değerlendirildiğinde; cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin kardiyovasküler bilgi düzeylerine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Aynı zamanda; yaş, boy, kilo ve VKİ ile kardiyovasküler bilgi düzeyi arasındaki korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, gruplar arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Sonuç: Araştırma bulgularımızdan anlaşıldığı gibi üniversite öğrencilerinin KVH bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun değiştirilebilmesi ve özellikle gençler üzerinde KVH’lar hakkında farkındalık yaratılabilmesi adına gerek ailelerin bilinçlendirilmesi gerekse lise/üniversite düzeylerindeki öğrencilere yönelik eğitimler düzenlenerek her yıl binlerce insanın bilinçsizlik nedeni ile KVH kaynaklı ölümlerin farkındalık kazandırılarak en aza indirgenebileceği düşünülmektedir

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler, Öğrenci ve Bilgi Düzeyi



34-iecscs-5th-725-FC-TB

Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Ruh Hali Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Eylül ŞAFAK*, Mine TURĞUT*
*Bartın Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme ve ruh hali arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalamaları, 21,40±2,10 yıl, boy ortalamaları 164,70±5,42 cm ve ve vücut ağırlıkları 70,01±9,75 kg olan n:64 kadın ve yaş ortalamaları, 223,91±4,91 yıl, boy uzunlukları 176,08±5,55 cm ve vücut ağırlıkları 70,01±9,75 kg olan n:61 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 125 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, duygusal yeme ve brnel ruh hali ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon ile bakılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre farklılığın olup olmadığına ise Independent Sample T-Test ile bakılmıştır. Hata payı düzeyi p

Bulgular: Araştırmada bitkinlik, depresyon, kaygılı, dinçlik ruh halleri, yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve Duygusal yeme genel ortalamada cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Yorgunluk ve dinçlik ruhhallerinde, Duygusal yeme genel ortalama ve tüm alt boyutlarda, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0.05) Dinçlik ruhhalinde ise, erkeklerin kadınlara göre kendilerini daha dinç hissettikleri tespit edilmiştir. Duygusal yeme genel ortalama ve tüm alt boyutlarda ise kadınların erkeklere göre daha fazla Duygusal yeme eğilimlerine sahip oldukları saptanmıştır.

Sonuç: Bireylerin sosyal gelişimleri için destekleyici etkinliklere ihtiyaç vardır. Yeme bozuklukları konusunda grup terapilerine dikkat çekilebilir. Üniversitelerde verilen beslenme eğitim programlarının yanı sıra bireylere tüm duygu durumlarında nasıl ve ne kadar beslenmeleri gerektiği konusunda programlar, eğitimler veya seminerler verilmesi önerilmektedir

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, ruh hali ve öğrenci



36-iecscs-5th-724-FC-TB

Dynamics of HRV Indices in Highly Qualified Athletes in the Formation of Overstrain by Sympathetic and Parasympathetic Types under Physical Training

Oksana GUZII*, **Oleksandr ROMANCHUK***, **Anatolii MAHLOVANYI****, **Volodymyr Trach***

*Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture

**Lviv National Medical University n.a. Danylo Galytskyi

Objective: to determine the HRV changes in highly qualified athletes that occur in the post-loading period, during the formation of overstrains by sympathetic and parasympathetic types.

Research methods. 202 highly qualified male athletes aged 22.6 ± 2.8 years, who are representatives of acyclic sports, were examined. All studies were performed in the pre-competition period using spiroarteriocardiography (SACR): in the morning, on an empty stomach, in a sitting position on the day of training (K_1), immediately (first 5-7 minutes) after training (K_2) and the next morning after training on an empty stomach (K_3). Each registration lasted 2 minutes.

Results. The analysis of changes in absolute values of HRV indicators at K_1 , K_2 and K_3 in OG1 and OG2 in comparison with CG was carried out. The dynamics of changes in most indicators in OG1 at K_3 indicates their underrecovery compared to CG, except for the indicator LF (ms²), which returns to baseline values and indicates the predominance of the sympathetic circuit of cardiac rhythm regulation. The dynamics of changes in and OG2 indicated a significant recovery of parasympathetic effects at K_2 , which was characterized by an increase in HFn (n. u) and RMSSD (ms).

Conclusion. In general, the parameters of HRV, which characterize the overstrain of the cardiovascular system regulation, include RMSSD (ms), the values of which at K_2 change in the opposite direction during the formation the parasympathetic type of overstrain compared to other athletes as well as its stable decrease at sympathetic overstrain at K_2 and K_3 ; the IAB index, which increasing at K_2 remains at the same level at K_3 , at sympathetic overstrain, and at parasympathetic – changes little at K_2 and decreases significantly at K_3 ; the PAPR index, which after a pronounced increase at K_2 remains moderately elevated at K_3 compared to baseline in both variants of overstrain. Activation of VLF-effects in parasympathetic overstrain in K_3 was also indicative.

Objective: to determine the HRV changes in highly qualified athletes that occur in the post-loading period, during the formation of overstrains by sympathetic and parasympathetic types.



Research methods. 202 highly qualified male athletes aged 22.6 ± 2.8 years, who are representatives of acyclic sports, were examined. All studies were performed in the pre-competition period using spiroarteriocardiography (SACR): in the morning, on an empty stomach, in a sitting position on the day of training (K_1), immediately (first 5-7 minutes) after training (K_2) and the next morning after training on an empty stomach (K_3). Each registration lasted 2 minutes.

Results: The analysis of changes in absolute values of HRV indicators at K_1 , K_2 and K_3 in OG1 and OG2 in comparison with CG was carried out. The dynamics of changes in most indicators in OG1 at K_3 indicates their underrecovery compared to CG, except for the indicator LF (ms²), which returns to baseline values and indicates the predominance of the sympathetic circuit of cardiac rhythm regulation. The dynamics of changes in and OG2 indicated a significant recovery of parasympathetic effects at K_2 , which was characterized by an increase in HFn (n. u) and RMSSD (ms).

Conclusion. In general, the parameters of HRV, which characterize the overstrain of the cardiovascular system regulation, include RMSSD (ms), the values of which at K_2 change in the opposite direction during the formation the parasympathetic type of overstrain compared to other athletes as well as its stable decrease at sympathetic overstrain at K_2 and K_3 ; the IAB index, which increasing at K_2 remains at the same level at K_3 , at sympathetic overstrain, and at parasympathetic – changes little at K_2 and decreases significantly at K_3 ; the PAPR index, which after a pronounced increase at K_2 remains moderately elevated at K_3 compared to baseline in both variants of overstrain. Activation of VLF-effects in parasympathetic overstrain in K_3 was also indicative.

Keywords: HRV, training, athletes, overstrain



37-ieces-5th-713-FC-TB

Covid-19 Pandemi Dönemindeki Uzaktan Eğitimin BESYO öğrencilerinin akademik ve mesleki gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi

Nasiba Hallyyeva*

*Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Covid 19 pandemisinin ortaya çıkmasıyla birlikte sosyal mesafeye uymak nedeniyle yüz yüze eğitime ara verilmiş ve uzaktan eğitime geçiş yapılmıştır.. Öğrenciler uzaktan eğitime uyum sağlamakta ve alışmakta oldukça zorlanmışlardır. Öğrencilerin çoğu uzaktan eğitimden verim alamamaktan yakınmıştır.

Uzaktan eğitim 19. yüzyılda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte önemini artırmış bir eğitim şeklidir. Bilgisayarlı eğitim teknolojileri, pandemi başlamadan önce yüz yüze eğitim ve uzaktan eğitim tekniklerini birleştiren karma eğitim sistemlerini öne çıkarmıştır. Pandemi sürecinde yüz yüze eğitim uzun bit süre işlevini gerçekleştirememiştir. Bu dönemde uzaktan eğitim yüz yüze eğitimin yerine geçerek alternatif şekilde tekrar yürürlüğe girmiştir.

Uzaktan eğitimde en çok zorlanan öğrenciler uygulamalı dersleri alan öğrencilerdir. Gerekli uygulamaları yapamadıkları için dersten aldıkları verim oldukça düşmektedir. Uygulamalı eğitim modeli bilgileri öğrencilerin zihinlerine daha kolay yerleştirmekte ve daha kalıcı hale getirmektedir. Uygulamalı eğitimden uzak bir şekilde bölüm derslerinden verim almaya çalışan öğrenciler oldukça zorlanmaktadır.

Beden Eğitimi Spor Bilimleri fakültesi bölümü öğrencileri uzaktan eğitim sürecinde oldukça zorlanan öğrenci grubu arasındadır. Çoğu öğrenci uzaktan eğitimin mesleki kariyerlerine olumsuz etki yarattığını belirtmektedir. Öğrencilere göre bölümün hayatlarına kattığı en olumlu etken sağlıklı yaşamı prensip haline getirmeye yardımcı olmasıdır. Fakat öğrenciler uzaktan eğitim sürecinde spordan ve sağlıklı yaşamdan uzak kalmak zorunda kalmış ve bölüm derslerinden verim alamamıştır. Uzaktan eğitimin mesleki kariyerlerine olumsuz etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmada, pandemi sürecinde yüz yüze eğitime ara verilmesinin bir sonucu olarak uzaktan eğitime geçen Kastamonu Beden Eğitimi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine ilişkin akademik ve mesleki gelişim üzerindeki etkisine değinerek analiz yoluyla öğrencilerin bakış



açları incelenmiş ve söz konusu sürecin verimliliği hakkında bilgi edinmeye çalışılmıştır. Konu ile alakalı açık uçlu sorular yöneltilmiş ve cevapları tek tek titizlikle incelenmiştir. Öğrencilere yöneltilen soruların açık uçlu olması özgürce cevap verebilmelerini sağlamıştır. Alınan cevaplardan elde edilen veriler kaydedilmiş ve analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Uzaktan Eğitim, Öğrenci

Investigation of the Effects of Distance Education on Academic and Professional Development of BESYO students during the Covid-19 Pandemic Period

With the emergence of the Covid 19 pandemic, face-to-face education was suspended due to social distancing and the transition to distance education was made. Students had a hard time adapting and getting used to distance education.

Most of the students complained about not being able to get efficiency from distance education. Distance education is a form of education that has increased its importance with the advancement of technology in the 19th century. Computer education technologies have brought forward mixed education systems that combine face-to-face education and distance education techniques before the pandemic started. During the pandemic process, face-to-face education could not perform its long-term function. In this period, distance education replaced face-to-face education and entered into force again as an alternative.

The students who have the most difficulty in distance education are those who take applied courses. Since they cannot make the necessary applications, the efficiency they get from the course decreases considerably. The applied education model places the information in the minds of the students more easily and makes it more permanent. Students who try to get efficiency from the department courses, away from applied education, have a very difficult time.

Physical Education and Sports School students are among the group of students who have difficulties in the distance education process. Most students state that distance education has a negative impact on their professional careers. According to the students, the most positive factor that the department added to their lives is that it helps to make healthy living a principle.



However, students had to stay away from sports and healthy life during the distance education process and could not get efficiency from the department courses. They stated that distance education has a negative effect on their professional careers.

In this study, students' perspectives were examined through analysis by referring to the effect on the academic and professional development of Kastamonu Physical Education and Sports School students who switched to distance education as a result of the suspension of face-to-face education during the pandemic process, and it was tried to obtain information about the efficiency of the process in question. Open-ended questions related to the subject were asked and their answers were meticulously examined one by one. The open-ended questions asked to the students enabled them to answer freely. The data obtained from the answers received were recorded and analyzed.

Keywords: Covid-19, Distance Education, Student



38-iecses-5th-701-FC-TB

Nörodejeneratif Hastalıklarda Egzersiz ve Bağırsak Mikrobiyotası İlişkisi

Merve Gezen Bölükbaş*, Şerife Vatansever*

*Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,

Hem nörolojik hem de zihinsel sağlık bozuklukları, dünya çapında önemli bir tıbbi zorluk olmaya devam etmektedir. Nörodejeneratif bozuklukların çoğu genetik yatkınlıkla ilişkilendirilmiş olsa da mikrobiyomun nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde ne ölçüde katkıda bulunduğu sorusu hala tam olarak anlaşılammıştır. Mikrobiyom metabolizmasındaki değişiklikler vücut homeostazını etkilemekte ve Alzheimer hastalığı, Otizm spektrum bozukluğu, Bipolar bozukluk, depresyon, Huntington hastalığı, Parkinson hastalığı, travma sonrası stres bozukluğu ve şizofreni gibi farklı insan nörodejeneratif ve nöropsikiyatrik bozuklukların gelişimi ile ilişkilendirilmektedir. Bu karmaşık hastalıkların gelişimi, genetik yatkınlık ve çevresel tetikleyiciler dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Son yıllarda insan bağırsak mikrobiyotasını şekillendirmede egzersizin rolüne odaklanılmıştır. Egzersizin yoğunluğu ve türüne bağlı olarak bağırsak mikrobiyotasının nörodejeneratif hastalıklara duyarlılığı ve ilerlemesini değiştirmede giderek daha fazla rol oynamaktadır. Bu derlemenin amacı; nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde farklı egzersiz uygulamaları ile bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişkiyi güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Bu bağlamda ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde, farklı egzersiz uygulamalarının bağırsak ve tüm vücut sağlığı üzerinde olumlu etkilerin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca egzersizin bağırsak ve beyin sağlığını optimize ettiği göz önünde bulundurulduğunda, nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde bağırsak-beyin ekseninde yer alan mekanizmaları etkileyip etkilemediğini ve nasıl etkilendiğini daha iyi anlamak için daha birçok araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler:Nörodejeneratif hastalıklar, egzersiz, bağırsak mikrobiyotası

The Relationship between Exercise and Gut Microbiota in Neurodegenerative Diseases

Both neurological and mental health disorders remain a major medical challenge worldwide. Although most neurodegenerative disorders have been associated with genetic predisposition, the question of how much the microbiome contributes in individuals with



neurodegenerative disease is still poorly understood. Changes in microbiome metabolism affect body homeostasis and are associated with the development of different human neurodegenerative and neuropsychiatric disorders such as Alzheimer's disease, Autism spectrum disorder, Bipolar disorder, depression, Huntington's disease, Parkinson's disease, post-traumatic stress disorder and schizophrenia. The development of these complex diseases is influenced by a variety of factors, including genetic predisposition and environmental triggers. Recent years have focused on the role of exercise in shaping the human gut microbiota. It plays an increasingly role in altering the susceptibility and progression of the gut microbiota to neurodegenerative diseases, depending on the intensity and type of exercise. The purpose of this review; To discuss the relationship between different exercise practices and gut microbiota in individuals with neurodegenerative disease by summarizing the current literature. When the results in this context were examined, it was observed that different exercise practices had positive effects on gut and whole body health. Also, given that exercise optimizes gut and brain health, more research is needed to better understand whether and how it affects the mechanisms involved in the gut-brain axis in individuals with neurodegenerative disease.

Keywords: Neurodegenerative diseases, exercise, gut microbiota



39-iecscs-5th-723-FC-TB

Obezite Tedavisinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi

Fatma Busenur AYGÜN*, **Şerife VATANSEVER***, **Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ***,
Bengisu VURGUN**

*Department of Training Science, Faculty of Sport Science, Bursa Uludag University, Bursa, Turkey,

**Mnstry of Youth and Sports, TOHM. Bursa, Turkey

Yağ dokularında sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı derecede yağ birikmesi şeklinde tanımlanan obezite, başta gelişmiş ülkeler olmak üzere tüm dünyada prevalansı giderek artan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Obezite, hipertansiyon, insülin direnci gibi kardiyovasküler, iskelet ve kas ve metabolik sistemlerde ciddi sonuçlar doğurabilecek hastalıklara zemin hazırlayan önemli bir risk faktörüdür. Obezitenin önlenabilir ve tedavi edilebilir olduğuna dair kanıtlar mevcuttur. Son yıllarda obezite tedavisinde kullanılan farmakolojik olmayan tedavi yöntemi olarak egzersiz uygulamalarının etkisine odaklanılmıştır. Düzenli egzersizlerin vücut ağırlığının ve yağ kütesinin azalmasına, kilo kontrolüne ve obezitedeki metabolik zindeliğe katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Bu nedenle bu derlemenin amacı; kombine egzersiz uygulamalarının obez bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılım sonucunda enerji harcamasındaki artışların, başlangıçtaki kilo kaybını artırmaya ve kilo alımını önlemeye yönelik etkili yöntemlerin önemli bir bileşeni olabileceği belirtilmektedir. Bununla birlikte, bu bireylerde egzersiz programlarına katılımı sonucunda uzun vadeli vücut ağırlığı ve yağ kütesindeki azalmaların kilo kontrolünü sağlamada tek başına etkili bir yöntem olmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde diyet ve egzersiz kombinasyonunun içerdiği yöntemlerin daha etkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca diyet ve yaşam tarzı değişikliği ile birlikte düzenli egzersize katılımın, obezite tedavisine yönelik programların uzun vadeli başarısını belirleyen ana faktörlerden biri gibi görünmektedir. Bu bağlamda egzersiz yoğunluğunun ve egzersiz türünün etkinliği ve uygulanabilirliği konusunda obez bireyler üzerindeki etkilere dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bireyin fiziksel uygunluk durumu göz önünde bulundurularak bir egzersiz reçetesinin oluşturulması ve uygun bir diyetle birlikte obezite tedavi programlarına devam edilmesi obez bireylere ek faydalar sayılabileceğini söyleyebiliriz.

Anahtar

Kelimeler:Obezite,

Egzersiz,

Fizksel

Aktivite



The Effect of Exercise Practices in the Treatment of Obesity

Obesity, which is defined as abnormal and excessive fat accumulation in adipose tissues, is an important public health problem with an increasing prevalence all over the world, especially in developed countries. Obesity is an important risk factor that paves the way for diseases that may have serious consequences in cardiovascular, skeletal and muscular and metabolic systems such as hypertension and insulin resistance. There is evidence that obesity is preventable and treatable. In recent years, the effect of exercise applications as a non-pharmacological treatment method used in the treatment of obesity has been focused on. It is stated that regular exercises contribute to the reduction of body weight and fat mass, weight control and metabolic fitness in obesity. Therefore, the purpose of this review; To summarize and discuss the current literature on the effects of combined exercise practices on obese individuals. It is stated that increases in energy expenditure as a result of participation in exercise and physical activity may be an important component of effective methods to increase initial weight loss and prevent weight gain. However, it seems that long-term reductions in body weight and fat mass as a result of participation in exercise programs in these individuals are not an effective method alone in providing weight control. When the studies are examined, it is stated that the methods that include a combination of diet and exercise are more effective. In addition, participation in regular exercise along with diet and lifestyle changes seems to be one of the main factors determining the long-term success of obesity treatment programs. In this context, more research is needed on the effects of exercise intensity and exercise type on the effectiveness and applicability of obese individuals. Considering the physical fitness of the individual, we can say that creating an exercise prescription and continuing obesity treatment programs together with a suitable diet can count additional benefits for obese individuals.

Keywords: Obesity, Exercise, Physical Activity



40-iecses-5th-721-FC-TB

Multiple Skleroz ve Egzersiz

Bengisu VURGUN*, **Şerife VATANSEVER****, **Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ****, **Şenay ŞAHİN****, **Fatma Busenur AYGÜN****

*Mnstry of Youth and Sports,TOHM, Bursa, Turkey,

**Department of Training Science, Faculty of Sport Science, Bursa Uludag University, Bursa, Turkey,

Multipl skleroz santral sinir sisteminde sıklıkla beyaz cevher olmak üzere, korteksi ve derin gri cevheri de etkileyebilen fokal demiyelinize plaklarla seyreden kronik inflamatuvar nörodejeneratif bir hastalıktır. Egzersiz, multipl sklerozlu bireylerin hastalığa bağlı olarak görülen semptomlarını iyileştirmek, fonksiyonel işlevini artırmak, yaşam kalitesini optimize etmek, sağlığı teşvik etmek ve günlük yaşam aktivitelerine katılımını artırmak gibi olumlu etkilerin görüldüğü belirtilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, düzenli ve uygun egzersiz ile multipl skleroz hastalarında kardiyorespiratuvar uygunluk (aerobik kapasite), kas gücü, esneklik, denge, stabilizasyon, yorgunluk, biliş ve yaşam kalitesi ve solunum fonksiyonunda önemli ve faydalı gelişmelerin olduğu tespit edilmiştir. Özellikle son yıllarda multiple sklerozlu bireylere uygulanan sanal gerçeklik tabanlı egzersiz yaklaşımlarının bilişsel-motor işlevi, postüral kontrolü, denge ve koordinasyonu, hastaların klinik ve motor semptomları ile yaşam kalitelerini iyileştirdiği sonucuna varılmıştır. Bu derlemenin amacı; multiple skleroz hastalarında geleneksel ve sanal gerçeklik tabanlı egzersiz uygulamalarının hastalığın fizyopatolojik sürecindeki etkilerini özetleyerek tartışmaktır. Bu bağlamda ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde, multiple skleroz hastalarında düzenli ve özelleştirilmiş egzersiz yaklaşımlarının hastalığın seyrine ve evresine göre planlandığında güvenli, etkili ve çok yönlü bir rehabilitasyon aracı olarak uygulanabilir olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler:Multipl Skleroz, Egzersiz, Fiziksel Uygunluk

Multiple Sclerosis and Exercise

Multiple sclerosis is a chronic inflammatory neurodegenerative disease with focal demyelinated plaques in the central nervous system that can affect the cortex and deep gray matter, often in white matter. Exercise has positive effects such as improving the symptoms of individuals with multiple sclerosis, increasing their functional function, optimizing the quality of life, promoting health and increasing their participation in daily life activities. Curent studies



demonstrated that exercise, improve cardiorespiratory fitness (aerobic capacity), muscle strength, flexibility, balance, stabilization, fatigue, cognition and quality of life, and respiratory function in multiple sclerosis patients. It has been concluded that virtual reality-based exercise approaches applied to individuals with multiple sclerosis, especially in recent years, improve cognitive-motor function, postural control, balance and coordination, clinical and motor symptoms and quality of life of patients. The aim of this study is to summarize and discuss the effects of traditional and virtual reality-based exercise applications on the physiopathological process of the disease in patients with multiple sclerosis. When the results are examined in this context, we can say that regular and customized exercise approaches can be applied as a safe, effective and versatile rehabilitation tool when planned according to the course and stage of the disease in multiple sclerosis patients.

Keywords: Multiple Sclerosis, Exercise, Physical Fitness



41-iecscs-5th-718-FC-TB

BASKETBOLDA RENKLİ FİLE, BEYAZ FİLE VE FİLESİZ ÇEMBERLERİN FAUL ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİ

Merve Nur YASAR*, **Arda POLAT***, **Tuncay AKGÖZ***,
Alptuğ ŞİMŞEK*, **Murat ÇİLLİ***
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi,

Giriş ve amaç: Maç veya antrenmanda kullanılan materyallerin yapısı, şekli, görünümü gibi etmenlerin sporcunun görsel algısı ve bilişsel kabiliyetini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu çalışmada, basketbolda renkli file, beyaz file ve filesiz çemberlerin faul atış performansı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın katılımcılarını 5 farklı basketbol kulübünün küçük, yıldız ve genç takım oyuncuları ve bu 3 yaş gurundaki sedanter bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 90 kişi katılmıştır. 10 saniye aralıklarla her birinde 10 atış olmak üzere renkli fileli, beyaz fileli ve filesiz çemberlerde toplam 30 serbest atış gerçekleştirildi. Her birey rastgele çember sırası ile atışlarını kullandı. Çember değişikliği sırasında ise 120 saniye dinlenme süresi verildi. Faul atışlarının isabetli olma veya olmama şekli (deliksiz, çemberli, panyalı, airball, kaçırdı) dikkate alınarak karşılaştırma gerçekleştirildi. Tüm katılımcılardan oluşan grup, sedanter grup ve sadece sporculardan oluşan gruplarda üç farklı çemberdeki isabet yüzdeleri karşılaştırıldı.

Bulgular: Beyaz fileli, renkli fileli ve filesiz çemberdeki isabetli şut yüzdesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<0,05$). Genel grubun ve sporcu grubun performansları incelendiğinde, en yüksek isabet oranının beyaz fileli çemberde olduğu gözlemlendi. Sporcu grubun performansında renkli fileli çember ve filesiz çemberdeki atış oranlarının benzer olduğu gözlemlendi. Genel gruba baktığımızda ise renkli fileli çember, filesiz çembere göre %2'lik bir fark ile daha fazla isabet bulunan çember oldu. Sedanter grupta ise en fazla isabet oranı %2 'lik bir fark ile filesiz çemberde oldu.

Sonuç: Beyaz fileli çemberin en yüksek isabet oranına sahip olmasının sebebini antrenman ve maçlarda daha fazla kullanıldığı ve alışılmış olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: basketbol, serbest atış, renkli file, beyaz file, filesiz çember, performans

THE EFFECT OF HOOPS WITH COLORED NET, WHITE NET AND WITHOUT NET ON FOUL SHOOTING PERFORMANCE IN BASKETBALL

Background and Aim: It is suggested that factors such as structure, shape and appearance of the materials used in matches or trainings may affect athletes' visual perception and cognitive ability. This study aims to investigate the effect of hoops with colored net, white net and without net on foul shooting performance in basketball.



Method: The participants were composed of young, junior and juvenile team players of 5 different basketball clubs and sedentary individuals of these three age groups. The study included 90 participants. The participants performed 30 free shots at hoops with colored net, white net and hoop without net at 10-second intervals, 10 shots each. Each participant performed their shots in a random order of hoops (hoop with colored net, white net, without net). The participants were given 120-second rest time while the hoop nets were changed. The foul shots were compared based on accuracy and inaccuracy (nothing but net, sooter's bounce, bankshot, airball, missed). The participants were categorized as general group, sedentary group and only athletes' group. Participants' accuracy percentages at three different hoops were compared in all three age groups.

Findings: There was a statistically significant difference between accurate shot percentages at hoops with white net, colored net, and without net ($p < 0.05$). On analyzing the performances of the general group and the only athletes' group, it was observed that the highest accuracy rate was at the hoop with white net. In the only athletes' group, the shooting rates at the hoops with colored net and the hoops without net were similar. In the general group, the shots performed at the hoop with colored net were more accurate with a 2% difference compared to the hope without net. In the sedentary group, the maximum accuracy rate was at the hoop without net with a difference of 2%.

Conclusion: It was considered that the highest accuracy rate was at the hoop with white net because participants were more familiar with it as it was used in trainings and matches.

Keywords: basketball, free shot, colored net, white net, hoop without net, performance



42-iecscs-5th-720-FC-TB

**FARKLI BRANŞLARDA GÖREV YAPAN ANTRENÖRLERİN LİDERLİK
TARZLARININ BELİRLENMESİ
DETERMINING THE LEADERSHIP STYLES OF COACHES IN DIFFERENT
BRANCHES**

Caner CEĞİZ* , Mert mazhar ERDURAN* , Mehmet AYDOĞDU*

****Ankara üniversitesi , Sağlık bilimleri enstitüsü **MEB**

Bu çalışmanın amacı; antrenörlerin liderlik tarzlarının araştırılmasıdır. Farklı branşlarda görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarını sporcuların görüşleri doğrultusunda, liderlik tarzlarının nasıl olduğunu, branşlar arasında farklılık olup olmadığını belirleyip, çözüm önerileri sunmaktır. Araştırmanın evreni; Türkiye’de görev yapan antrenörler ve bu takımlarda görev yapan sporcular oluşturmakta olup örneklemini ise; seçilen branşlarda görevli antrenör ve sporcular meydana getirmiştir. Yaklaşık 240 sporculara anket uygulanmış, takımlarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarını sorgulanmıştır. Araştırmamızda, sporcuların kendilerine ait bilgileri edinmek için “Kişisel Bilgi Formu” yanı sıra Chelladurai ve Saleh tarafından geliştirilen ve 40 maddeden oluşan “Spor İçin Liderlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verileri elde edildikten sonra veriler, SPSS istatistik paket programı kullanılarak, sporcuların demografik özelliklerinin frekansı, sıklığı (f) ve yüzde (%) hesaplanarak analiz edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, çalışmaya katılan farklı bölümlerden sporcuların eğitim desteği, sosyal destek ve otokratik alt ölçeklerde farklılık göstermediğini göstermiştir. Ancak, demokratik ve olumlu geri bildirim alt ölçeklerinin ortalama puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Anahtar Kelimeler:Spor, Antrenör, Liderlik, Liderlik Stilleri

Keywords:Sports, Coach, Leadership, Leadership Styles



43-iecscs-5th-716-FC-TB

Dallı Zincirli Amino Asitlerin Egzersiz Kaynaklı İskelet Kas Hasarı Ve Kas Hipertrofisi Belirteçleri Üzerine Etkisi

Serkan PANCAR*,**Şerife VATANSEVER****,**Emre SARANDÖL*****,**Şenay ŞAHİN***,**Yakup Zühtü BİNİCİ******,**Hüseyin TOPÇU***

*Department of Training Science, Faculty of Sport Science, Aksaray University, Aksaray, Turkey,

**Department of Training Science, Faculty of Sport Science, Bursa Uludag University, Bursa, Turkey,

***Department of Biochemistry, Faculty of Medicine, Bursa Uludag University, Bursa, Turkey,

****Ministry of National Education Hacı Sevım Yıldız-2 Vocational and Technical Anatolian Highschool, Bursa, Turkey,

Bu araştırmanın amacı, egzersiz öncesi farklı miktarlarda alınan dallı zincirli amino asitlerin (BCAA) gecikmiş kas ağrısına ve kas hipertrofisine etkisini incelemektir. Bu çalışma, ortalama yaş $21,3 \pm 1,8$ yıl, vücut ağırlığı $74,1 \pm 9,5$ kg, BMI $22,9 \pm 1,8$ kg/m² olan 12 aktif genç katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Gecikmiş kas ağrısını belirlemek için laktat dehidrogenaz (LDH), kreatin kinaz (KK), miyogloblin (MB) ve sübjektif olarak algılanan yorgunlukları (AY) egzersizden önce, hemen sonra ve 1, 3 ve 7. günlerde değerlendirildi. BCAA'nın anabolik etkisini belirlemek için total testosteron (TT), kortizol, büyüme hormonu (BH) ve insülin değerleri egzersizden hemen önce, hemen sonra ve 30 ve 60 dakikalardada ölçülerek değerlendirilmiştir. Yapılan ölçümler sonrasında sporculardan elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Tekrarlı ölçümlerden elde edilen veriler iki yönlü varyans analizi yapılarak karşılaştırıldı. Gruplar arası fark tespit edildiğinde, Bonferoni post hoc test ile karşılaştırmalar yapıldı. Elde edilen sonuçlara göre LDH, MB, AY, TT, BH ve kortizol seviyelerinde, denemeler arasında ve deneme*zaman etkileşiminde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yokken ($p > 0.05$), zamana göre anlamlı farklılık saptanmıştır. KK' de denemeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yokken ($p > 0.05$), zaman ve deneme*zaman etkileşiminde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). İnsülin değerlerinde ise deneme, zaman ve deneme*zaman etkileşiminde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak; egzersizden önce farklı miktarlarda BCAA'nın (2, 10, 20 g) egzersizden sonraki dönemde gecikmiş kas ağrısına ve kas hipertrofisine etkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler:Dallı zincirli amino asit, Kas hipertrofisi, Gecikmiş kas ağrısı, Toparlanma



The Effect Of Branched-Chain Amino Acids On Exercise-Induced Muscle Damaged And Muscle Hypertrophy Markers

The aim of this study was to investigate the effect of different amounts of branched chain amino acids (BCAA) taken before exercise on delayed muscle pain and muscle hypertrophy. The average of the participants (n=12) age was 21.3 ± 1.8 years, body weight 74.1 ± 9.5 kg and body mass index (BMI) 22.9 ± 1.8 kg/m². Lactate Dehydrogenase, Creatine Kinase, Myoglobin, and perceived fatigue were evaluated before and immediately after exercise and on days 1, 3 and 7 to determine delayed muscle pain. To determine the anabolic effect of BCAA, blood total testosterone, cortisol, growth hormone and insulin values were measured before and immediately after and 3 and 60 minutes after the exercise. Data obtained from repeated measurements were compared by using two-way analysis of variance (SPSS 22.0). When the difference between the groups was determined, comparisons were made with Bonferroni post hoc test. According to the results, lactate dehydrogenase, myoglobin, perceived fatigue, total testosterone, cortisol and growth hormone levels were not statistically significant ($p > 0.05$), but there was a significant difference in time interaction between trials and trial * time interaction. While there was no statistically significant difference between trial and time in CK ($p > 0.05$), significant difference was found in time and trial * time interaction ($p < 0.05$). Insulin values were statistically significant differences between trial, time and trial * time interactions. In the group using 20 g BCAA, higher insulin hormone was observed than placebo. As a result; different amounts of BCAA (2, 10, 20 g) before exercise are thought to have no effect on exercise-induced muscle damage and muscle hypertrophy in the post-exercise period.

Keywords: Branched chain amino acid, Muscle hypertrophy, Exercised-induced muscle damage, Recovery



44-ieceses-5th-716-FC-TB

Farklı Dozlarda Alınan Pancar Suyunun Submaksimal Koşu Performansına Etkisi

Melike Nur Eroğlu*, Şerife Vatansever**

*Mnstry of Youth and Sports/ Bursa TOHM,

**Department of Training Science, Faculty of Sport Science, Bursa Uludag University, Bursa, Turkey

Bu çalışmanın amacı, egzersiz öncesi farklı dozlarda tüketilen pancar suyunun submaksimal koşu performansına etkisini araştırmaktır.

Çalışmaya atletizm koşu branşından 18-25 yaş arasında olan gönüllü 12 elit erkek sporcu katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $19,0 \pm 1,54$; boy ortalaması $176,5 \pm 5,3$ cm ve vücut ağırlığı ortalaması $66,0 \pm 4,7$ kg'dır.

Tek kör cross-over deneme modeli ile yapılan çalışmada; birer hafta ara ile iki pancar suyu (6 mmol ve 10 mmol nitrat) ve bir plasebo olmak üzere rastgele 3 farklı deneme yapılmıştır. Tüm denemelerde katılımcılar; pancar suyu/plasebo takviyelerinden 3 saat sonra, tükeninceye kadar kalp atım hızı rezervinin %85' inde yapılan koşu bandı egzersizine katılmışlardır. Farklı dozlarda tüketilen pancar suyunun submaksimal egzersiz performansına etkilerini belirlemek için egzersiz tükenme süresi ile egzersiz esnasında ve toparlanmadaki kalp atım hızı, kan basıncı, sübjektif açlık ve yorgunluk hissi parametreleri değerlendirilmiştir.

Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde tek yönlü ve çift yönlü varyans analizi kullanılmış olup anlamlı fark çıkması durumunda farkın nereden kaynaklandığının tespit edilmesi için Post-hoc testlerden LSD testi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmış ve anlamlılık $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; egzersizden önce tüketilen pancar suyunun koşu süresini uzattığı, sistolik ve diyastolik kan basıncını düşürdüğü, deneme süresince ortalama kalp atım hızını etkilediği, egzersiz esnasındaki maksimum kalp atım hızını arttırdığı, minimum kalp atım hızını azalttığı, algılanan yorgunluğu azalttığı ve koşu RR aralıklarını olumlu etkilediği bulunmuştur ($p < 0.05$). Koşu süresi, algılanan yorgunluk ve kan basınçlarında dozlar arasındaki fark incelendiğinde; 10 mmol nitrat içeren pancar suyunun 6 mmol nitrat içeren pancar suyuna göre daha etkili olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).



Sonuç olarak, akut egzersiz öncesi tüketilen pancar suyunun submaksimal koşu performansını olumlu etkilediği gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Egzersiz, Ergojenik Yardımcılar, Nitrat, Pancar Suyu

The Effect Of Beetroot Juice Taken At Different Doses On Submaximal Running Performance

The aim of this study is to investigate the effect of beetroot juice taken at different doses before exercise on submaximal running performance.

12 elite athletes between the ages of 18-25 voluntarily participated in the study. The average age of the participants was 19.0 ± 1.54 ; average height is 176.5 ± 5.3 cm and body weight average is 66.0 ± 4.7 kg.

In the study conducted with a single blind cross-over trial model; 3 random trials, two beetroot juice (6 mmol and 10 mmol nitrate) and one placebo, were performed one week apart. In all trials, participants participated in the treadmill exercise at 85% of the heart rate reserve until 3 hours after the beetroot juice / placebo intake, until it was exhausted. In order to determine the effects of different doses of beet juice on submaximal exercise performance, exercise-exhaustion time and heart rate, blood pressure, subjective hunger and tiredness parameters during exercise and recovery were evaluated.

In the analysis of the data, one way repeated measures and two way repeated measures analysis was used, and in case of a significant difference, LSD test was performed from Post-hoc tests to determine where the difference originated. SPSS 22.0 computer program was used for statistical analysis of data and significance was accepted as $p < 0.05$.

As a result of the statistical analysis; It has been found that beetroot juice consumed before exercise, increases running time, reduces systolic and diastolic blood pressure, affects the average heart rate during the trial, increases the maximum heart rate during exercise, decreases the minimum heart rate, reduces perceived fatigue and positively affects the running RR interval ($p < 0.05$). When the difference between doses in running time, perceived fatigue



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

and blood pressures is examined, beetroot juice containing 10 mmol nitrate has been found to be more effective than beetroot juice containing 6 mmol nitrate ($p < 0.05$).

Finally, the results also showed that beetroot juice consumed before acute exercise affects submaximal running performance positively.

Keywords: Exercise, Ergogenic Aids, Nitrate, Beetroot Juice



45-iecscs-5th-717-FC-TB

BU ETKİNLİK BENİM: ETKİNLİK KİMLİĞİ, TATMİN, İMAJ, WOM VE YENİDEN KATILIM NİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN KEŞFEDİLMESİ

Caner Özgen*, Hüseyin Köse*, Servet Reyhan**

Eskisehir teknik üniversitesi/spor bilimleri fakültesi
Siirt üniversitesi, beden eğitimi ve spor yüksek okulu

Sürdürülebilir yerel turizm içerisinde etkinliklerin rolü oldukça önemlidir. Literatürde süregelen tartışmalar etkinlik sadakati araştırmasına rağmen özellikle etkinlik kimliğinin rolüne yönelik araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın amacı, etkinlik imajı, tatmini ve kimliğinin olumlu WOM davranışları ve yeniden ziyaret etme davranışı arasındaki ilişkileri yönelik model önermek ve test etmektir. Araştırma kapsamında EDF katılan toplam 412 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen veriler YEM modellemesinin genel metodolojik ilkeleri doğrultusunda ölçüm ve yapısal olmak üzere iki aşamalı yaklaşımla analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde araştırma kapsamında önerilen bütün hipotezler kabul edilmiş ve etkinlik sadakatinin ifade edilmesinin etkinlik kimliğinin önemli rolü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürde devam eden tartışmalara önemli ampirik katkılar sağlamıştır. Bunun yanı sıra alan uygulayıcılarını pazarlama aktivitelerinde etkinlik imajı ile uyumlu etkinlik kimliği geliştirmelerinin etkinlik başarısında oldukça önemli olduğuna dair bilimsel öneriler sunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Etkinlik kimliği, Etkinlik İmajı, Yeniden katılma niyeti

THIS EVENT IS ME! DISCOVERING THE RELATIONSHIPS BETWEEN EVENT IDENTITY, SATISFACTION, IMAGE, WOM AND INTENTION TO RE-PARTICIPATE

The role of events is very important in sustainable local tourism. In the literature, despite the high number of event loyalty researches, the scarcity of researches especially on the role of event identity is remarkable. So, the aim of this research is to propose and test the model for the relationship between the event image, event identity and satisfaction, positive WOM and re-participate behavior. Within the scope of the research, a total of 412 participants who participated in EDF (Eskişehir Dance Festival) were reached. The data obtained were analyzed by two-step approach, measurement and structural, in line with the general methodological principles of SEM modeling. As a result of the analysis, all hypotheses proposed within the



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

scope of the research have been accepted and the identity of the event played an important role in expressing event loyalty. The obtained results made significant empirical contributions to the ongoing discussions in the relevant literature. In addition, the results provide scientific suggestions that it is very important for the field practitioners to develop an event identity compatible with the image of the event for the success of the event in their marketing activities.

Keywords: Etkinlik kimliği, Etkinlik İmajı, Yeniden katılma niyeti



46-iecscs-5th-717-FC-TB

Sosyalliğe kaçış: Fitness merkezi müşterilerinin kaçış, sosyallik, arkadaş ve yer bağlılığı yapılarının sadakat düzeyleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi

Caner Özgen*, Hüseyin Köse*, Servet Reyhan**

*Eskisehir teknik üniversitesi/spor bilimleri fakültesi

**Siirt üniversitesi, beden eğitimi ve spor yüksek okulu

Spor pazarlaması literatüründe sadakat fenomeninin önemi birçok kez vurgulanmıştır. Yapılan literatür taramasında fitness merkezi üyelerinin sadakatlerine etki eden motivasyonel faktörlere yönelik sınırlı sayıda araştırma olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın amacı fitness merkezi kullanıcılarını sadakatleri üzerinde etkili faktörleri ampirik olarak test etmektir. İlgili amaç doğrultusunda toplam 652 fitness merkezi kullanıcılarından elde edilen veriler YEM modellemesinin metodolojik ilkeleri doğrultusunda analiz edilmiştir. Sosyallik, kaçış, arkadaş bağlılığı, yer bağlılığı ve WOM davranışlarının fitness merkezi kullanıcılarını sadakatleri ile doğrudan yada dolaylı olarak etkili olduğu araştırma kapsamında tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, bu araştırmanın hem teorik hem de pratik sonuçları araştırma içerisinde tartışılmıştır. Araştırma sonuçlarının alan pazarlamacılarının sosyallik kaçış, arkadaş bağlılığı ve yer bağlılığı gibi faktörlerin önemli rolünü anlamalarını ve buna yönelik aksiyon alanmaları gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Fitness merkezi, sadakat, yer bağlılığı, kaçış,

Escape to sociality! Evaluation of the relationship between fitness club members' escape, sociability, friendship and place loyalty structures with their loyalty levels

In sports marketing literature, the importance of loyalty phenomenon has been emphasized many times. In the literature review, it has been determined that there are limited number of studies on motivational factors that affect the loyalty of fitness club members. So, the purpose of the current research is to test empirically the factors that affect fitness club members loyalty. For this purpose, data obtained from a total of 652 fitness club members were analyzed in line with the methodological principles of SEM modelling. In the scope of the research it has been determined that sociability, escape, friend attachment and place attachment and WOM behaviors are directly or indirectly effect the loyalty of fitness club members. Based on these findings, both the theoretical and practical results of this research are discussed in the



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

research. The results of the research show that the marketers should understand the important role of factors such as social escape, friend and place attachment and they should act accordingly.

Keywords:Escape, fitness club, loyalty, place attachment



47-iecscs-5th-709-FC-TB

Profesyonel erkek basketbol oyuncularında pozisyon değişkenleri açısından narsizm düzeylerinin incelenmesi

Atakan YAZICI*, Şenol GÜVEN*, Emre BAĞCI*
Gazi University, Sport Sciences Faculty, Ministry of Education

Bu çalışmanın amacı profesyonel olarak Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı profesyonel liglerde 2020-2021 sezonunda basketbol oynayan sporcuların 5 farklı pozisyon değişkeni açısından narsizm düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma evrenini Türkiye Basketbol Süper Ligi (BSL) ile Türkiye Basketbol Ligi (TBL)' de aktif olarak oynayan tüm yerli ve yabancı oyuncular oluşturmaktadır. Araştırmada ölçüm aracı olarak Ames ve arkadaşlarının (2006) geliştirdiği ve Atay (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Narsistik Kişilik Envanteri (Narcissistic Personality Inventory-NPI) kullanılmıştır. İlgili envanter 16 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca 6 alt boyuta sahip olan envanter otorite, teşhircilik, üstünlük, hak iddia etme, kendine yeterlilik ve sömürücülük boyutlarına sahiptir. Araştırma deseni genel tarama modelidir. Araştırma verileri sezon boyunca aktif olarak oynayan oyuncularla sınırlandırılarak toplanmıştır. Araştırma bulgularında oyun pozisyonu, yaş ve eğitim değişkeni açısından anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak pozisyon değişkeni açısından katılımcıların özellikle iki ana pozisyonda oyun kurucu ve pivot olarak en yüksek narsizm kişilik özelliği ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Özellikle temasa dayalı spor branşlarında görülen narsistik kişilik özelliği pivot gibi oyun sırasında en çok fiziksel temasa maruz kalan oyunculara diğer pozisyon sporcularına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler:Basketbol, pozisyon, narsizm



47-iecscs-5th-709-FC-TB

Examination of narcissism levels in terms of position variables in professional male basketball players

Atakan YAZICI, Şenol GÜVEN*, Emre BAĞCI*
Gazi University, Sport Sciences Faculty, Ministry of Education

Abstract

This study aims to examine the narcissism levels of the athletes who play basketball professionally in the professional leagues of the Turkish Basketball Federation in the 2020-2021 season in terms of 5 different position variables. The research population consists of all domestic and foreign players who play actively in the Turkish Basketball Super League (BSL) and the Turkish Basketball League (TBL). The Narcissistic Personality Inventory (NPI), developed by Ames et al. (2006) and adapted into Turkish by Atay (2009), was used as a measurement tool in the research. The inventory consists of 16 questions. In addition, the inventory, which has six sub-dimensions, has the dimensions of authority, exhibitionism, superiority, claiming, self-sufficiency and exploitation. The research design was a survey model. The research data were collected by limiting the players who played actively throughout the season. No significant difference was found in terms of game position, age, and education variables in the research findings. However, it was seen that the participants in the playmaker and pivot positions, which are the two main positions in terms of position variable, have the highest narcissism average. It was found that the narcissistic personality trait, which is seen especially in contact sports branches, is higher in players who are exposed to physical contact during the game, such as the pivot, compared to other position athletes.

Keywords:Basketball, position, narcissism



48-iecscs-5th-701-FC-TB

Çocukluk Çağı Kanserlerinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi

Merve Gezen Bölükbaş*, Şerife Vatansever*

*Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Fiziksel aktivite ve yapılandırılmış egzersiz programları yalnızca birçok kronik hastalığın önlenmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda etkili bir ek tedavi stratejisi olarak uygulanmaktadır. Düzenli egzersiz programlarına katılımın belirli kanser türlerinin teşhisinden sonra nüks ve kanser ölüm riskindeki azalmalarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Çocukluk çağı kanseri, yetişkin kanserinden farklı olarak nadir görülen, heterojen bir hastalıktır. Kanser teşhisi konan çocuklar, tedavi sırasında ortaya çıkan ve sonrasında da devam eden bir dizi olumsuz fiziksel (örneğin, artan yorgunluk ve kas atrofisi, azalmış fonksiyonel kapasite) ve psikososyal etkiler (örneğin, artan depresyon, kaygı ve korku, azalan benlik saygısı) ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Kanserli yetişkinlerde, düzenli egzersiz programlarına katılımın bu semptomların çoğunu iyileştirdiği, hem tedavi sırasında hem de sonrasında çocukluk çağı kanser hastalarına da faydalı olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle bu derlemenin amacı; egzersiz uygulamalarının kanser tedavisi görmekte olan çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Çeşitli hastalıkların tedavisinde ve ilerlemesinin geciktirilmesinde egzersiz uygulamalarına olan önemin giderek arttığı görülmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde kanser teşhisini takiben ek bir strateji olarak egzersiz tedavisinin etkinliğine odaklanılmıştır. Egzersizin yararlarına rağmen, araştırmalar çocukluk çağı kanserli hastaların hem tedavi sırasında hem de sonrasında düşük seviyelerde fiziksel aktivitelerde bulunduğunu göstermiştir. Çocuklarda kanser tedavisi sırasında ve sonrasında rehabilitasyon uzmanları ve egzersiz bilimcileri tarafından bireyin fiziksel uygunluk durumu göz önünde bulundurularak fiziksel aktivite/egzersiz programlarının tasarlanmasına, egzersiz reçetelerini (yani sıklık, süre ve yoğunluk) optimize etmek için ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz

Anahtar

Kelimeler:

Egzersiz,

kanser,

çocukluk

çağı



48-ieceses-5th-701-FC-TB

The Effect of Exercise Practices in Childhood Cancers

Merve Gezen Bölükbaş*, Şerife Vatansever*

*Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Abstract

Physical activity and structured exercise programs not only help prevent many chronic diseases, but are also applied as an effective adjunctive treatment strategy. It is stated that participation in regular exercise programs is associated with reductions in the risk of recurrence and cancer death after diagnosis of certain types of cancer. Childhood cancer is a rare, heterogeneous disease unlike adult cancer. Children diagnosed with cancer are confronted with a range of negative physical (e.g. increased fatigue and muscle atrophy, decreased functional capacity) and psychosocial effects (e.g. increased depression, anxiety and fear, decreased self-esteem) that arise during and persist after treatment. they are confronted. In adults with cancer, participation in regular exercise programs has been reported to improve many of these symptoms, and is also beneficial for childhood cancer patients both during and after treatment. Therefore, the purpose of this review; To summarize and discuss the current literature on the effects of exercise practices on children receiving cancer treatment. It is seen that the importance of exercise applications in the treatment of various diseases and delaying their progression is gradually increasing. When the studies conducted in recent years are examined, it has been focused on the effectiveness of exercise therapy as an additional strategy following the diagnosis of cancer. Despite the benefits of exercise, studies have shown that patients with childhood cancer engage in low levels of physical activity both during and after treatment. We can say that during and after cancer treatment in children, physical activity/exercise programs are designed by rehabilitation specialists and exercise scientists considering the individual's physical fitness, and additional studies are needed to optimize exercise prescriptions (i.e. frequency, duration and intensity).

Keywords:Exercise, cancer, childhood



49-iecscs-5th-195-FC-TB

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN İŞ ÖZELLİKLERİ: ISPARTA İLİ ÖRNEĞİ

Mehmet KUMARTAŞLI *,Ceren AĞAOĞLU, Osman PEPE***

*Süleyman Demirel Üniversitesi

**İstanbul Esenyurt Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev beden eğitimi ve spor öğretmeni oluştururken örneklemini ise tesadüfi yöntem ile seçilen 169 kişi oluşturmuştur. Katılımcılardan araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve öğretmenlik mesleği iş özellikleri ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Araştırma da elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Değişkenler ortalama \pm standart sapma, yüzde ve frekans değerleri kullanılarak ifade edilmiştir. İkili grupların analizinde bağımsız gruplarda T testi, ikiden fazla grupların analizinde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulanmıştır. Farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemek için ise Bonferroni testi uygulanmıştır. Testlerin anlamlılık düzeyi için $p<0,05$ değeri kabul edilmiştir. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri alt başlıkları ve toplam ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin iş özellikleri alt başlıkları ve toplam puanlarında cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Medeni durum değişkenine göre öğretmenlik mesleğinin önemi, eğitim durumuna göre Öğretmen Yeterlikleri alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun, Isparta ilindeki öğretmenlerin mesleklerine verdikleri önem ve değerden ayrıca mesleki anlamda gelişime açık olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:Beden Eğitimi, Spor, Öğretmen , İş



49-iecscs-5th-195-FC-TB

**JOB CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
TEACHERS: THE CASE OF ISPARTA**

Mehmet KUMARTAŞLI *, Ceren AĞAOĞLU, Osman PEPE***

*Süleyman Demirel Üniversitesi

**İstanbul Esenyurt Üniversitesi

The aim of this study is to examine the job characteristics of physical education and sports teachers in terms of some variables. The population of the research consisted of physical education and sports teachers working in schools affiliated to the Isparta Provincial Directorate of National Education, while the sample consisted of 169 people selected by random method. Participants were asked to fill in the personal information form created by the researchers and the scale of job characteristics of the teaching profession. The data obtained in the research were analyzed in the computer environment. Variables are expressed using mean \pm standard deviation, percentage and frequency values. In the analysis of paired groups, T test was used in independent groups, and in the analysis of more than two groups, one-way analysis of variance ANOVA test was used. Bonferroni test was used to determine the origin of the difference. For the significance level of the tests, a value of $p < 0.05$ was accepted. As a result, it has been determined that the sub-headings of physical education and sports teachers' job characteristics and the total are above the average. No significant difference was found in the sub-headings and total scores of teachers' job characteristics, according to gender and age variables. A statistically significant difference was found in the sub-headings of the importance of the teaching profession according to the marital status variable and the Teacher Competencies according to the education level. It is thought that this situation arises from the importance and value that teachers in Isparta give to their profession, and that they are open to professional development.

Keywords: Physical Education, Sports, Teacher, Work



51-iecscs-5th-206-FC-TB

GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN SOSYO-EKOLOJİK KURAM ÇERÇEVESİNDE SPORA KATILIMLARINI ETKİLEYEN ETMENLERİN İNCELENMESİ

Diñer Özdemir* , Mehmet Şahin* , Faruk Salih Şeker**

* İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi ,

**İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Bu araştırma; görme engelli bireylerin spora katılım süreçlerine, sosyo-ekolojik kuram penceresinden bakarak, sporu yaşam biçimi haline getirmiş ve bu süreçte araştırma konusuna yıllarca maruz kalmış görme engelli bireylerin bakış açılarıyla ve olaylara verdikleri anlamlarla analizine odaklanmıştır.

Görme engelli bireylerin bireysel özellikleri çalışmayla bir bütün olarak kabul edilmiş, gelişim sürecinde ailenin özellikleri, kişilik yapıları ve tutumlarının bireyin “ben” algısıyla ilişkilendirilerek spora katılım sürecindeki işlevi bağlamında değerlendirilmiştir. Sosyo-ekolojik kuram bakış açısıyla, spora katılım sürecinin etkenleri, mikro sistem katmanında, ebeveynler, arkadaşlar, personel (antrenör, öğretmen, kulüp başkanı), okul gibi yüz yüze etkileşimin en yoğun olduğu değişken olarak belirlenmiştir. Mezo sistem katmanında, aile desteği, aile kaygısı, ailenin çocuğu kabulü, ailenin bilinçlilik düzeyi, arkadaş desteği, çevrenin bilinçlilik düzeyi, çevre desteği, takdir edilme, ön yargı gibi bireyin çevreyle etkileşim süreçlerini içeren değişkenler olarak görülmüştür. Ekzo sistem katmanında, kurumsal etki temasını oluşturan kurum desteği, yasal düzenlemeler, mali destek, rehberlik hizmeti, yönetim ve denetim gibi sosyal yapılar ve bu yapılarla olan etkileşimin niteliğini gösteren değişkenler görme engelli bir bireyin spora katılım sürecini etkileyen faktörler olarak görülmüştür.

Araştırma nitel analiz yöntem ve teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu seçilirken “Amaçlı Örneklem” stratejisi tercih edilmiştir. Veriler İstanbul’da ikamet eden 13 erkek ve 1 kadın olmak üzere 14 katılımcıya ulaşılarak, yarı yapılandırılmış, açık uçlu sorular vasıtasıyla edinilmiştir. Tematik analiz esnasında notlar alınmış, günlükler tutulmuş, tüm izlenimler, öğrenilen her bilgi saati ve tarihi not düşülerek kayıt altına alınmıştır.



Araştırma; bireyin kendisinden, yaşadığı çağa kadar, etkileşim içerisinde olduğu tüm değişkenlerin spora katılımına etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda bireyin öznel olarak iyi olma hali, mensubu olduğu ailenin özellikleri, yaşamını devam ettirdiği coğrafya ile olan ilişkinin niteliği ve var olduğu çağın gereklilikleriyle olan uyumu olmak üzere; araştırmaya konu olan tüm değişkenlerin, zincirin birer halkaları gibi birbirine bağlı olduğunu göstermektedir.

Araştırma verilerinden elde edilen bulgular üzerinden spora katılım sürecine etki eden faktörler literatürdeki çalışma bulguları referans alınarak tartışılmış, sporu yaşam biçimi haline getirmiş görme engelli bireylerle henüz spora başlamamış görme engelli bireyleri rutin aralıklarla bir araya getirme faaliyetlerinin, spora katılımı pozitif yönde etkileyeceği, önerilerden bazılarıdır. Bununla beraber benzer araştırmaları farklı bölgelerde ve farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirip karşılaştırmalı analizlerinin yapılması araştırmaya değer görülen diğer öneriler olarak belirlenmiş, öneriler kısmında detaylıca izah edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Görme engelliler, spor, fiziksel aktivite, spora katılım, sosyo-ekolojik kuram

INVESTIGATION OF THE AFFECTING FACTORS OF THE PARTICIPATION OF VISUALLY IMPAIRED SPORTS IN SPORTS WITHIN THE FRAMEWORK OF SOCIO-ECOLOGICAL THEORY

This research focuses on the analysis of the participation processes of visually impaired individuals in sports, looking from the perspective of socio-ecological theory with the perspectives and meanings of the visually impaired individuals who have made sports a way of life and have been exposed to the research subject for years in this process.

The individual characteristics of visually impaired individuals have been accepted as a whole by the study, the characteristics of the family, personality structures and attitudes of individuals were associated with the self-perception of the individual and evaluated in the context of their function in the sports participation process. From the point of view of socio-ecological theory, factors of the process of participation in sports such as parents, friends, staff (coach, teacher, club president), and school were determined to be the variable with the most intense face-to-face interaction. In the meso system layer, family support, family anxiety,



family anxiety, family acceptance of the child, family awareness, friend support, environmental awareness, environmental support, appreciation, prejudice were seen as variables that include the individual's processes of interaction with the environment. In the exo system layer, constituting the corporate impact theme: institutional support, legal regulations, financial support, counseling service, social structures and variables showing the quality of interaction with these structures were seen as factors affecting the participation process of a visually impaired individual in sports.

The research was carried out using qualitative analysis methods and techniques. While selecting the research group, the "Purposeful Sampling" strategy was preferred. The data were obtained through semi-structured, open-ended questions by reaching 14 participants (13 male, 1 female) residing in Istanbul. During the thematic analysis, notes were taken, diaries were kept, and all impressions, time and date of each learned information were recorded.

The research shows that all the variables that the individual interacts with have an effect on his participation in sports. In this context, the well-being of the individual, the characteristics of his family, the quality of his relationship with the geography where he lives and his compliance with the requirements of the age shows that all the variables subject to the study are interdependent like the rings of the chain.

It is suggested that activities that bring together visually impaired individuals who have made sports a way of life and visually impaired individuals who have not yet started sports at routine intervals will positively affect participation in sports. Based on the findings obtained from the research data, the factors affecting the process of participation in sports were discussed with reference to the study findings in the literature. In addition, conducting similar studies in different regions and with different sample groups and making comparative analyzes were determined as other suggestions that were deemed worthy of research and explained in detail in the recommendations section.

Keywords: Visually impaired, sport, physical activity, participation in sports, socio-ecological theory



52-iecses-5th-68-FC-TB

Assessing Positive and Negative Experiences: Validation of a Measure of Well-being on Ukrainian Student Sample

Iuliia PAVLOVA
Lviv State University of Physical Culture

The assessment of a person's well-being at different stages of his or her life is of great scientific and practical importance, the first of which is the possibility of identifying and preventing potential psychosocial risks. The study of children and young people's quality of life provides additional information on development and adulthood, highlighting the psychological, social, and cognitive aspects that make these age groups vulnerable in risk situations. According to standardized stages, the development of reliable tools and their validation remain essential for further research on the quality of life of this population group.

The aim of the study was to adapt for Ukrainian youth the Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) to describe various aspects of well-being.

The study involved 779 persons aged 17–20 years (19.8 ± 1.7 years, 57.51% – females). SPANE was translated and adapted for the Ukrainian population in four stages (direct translation from English into Ukrainian, reverse translation, cognitive interviews, and editorial processing). Descriptive statistics were applied, and the α -Cronbach test was calculated. For assessing the model fit, different indexes were examined: comparative fit index (CFI), root mean squared error of approximation (RMSEA), standardized root mean square residual (SRMR).

A questionnaire consisted of 12 questions and had two scales. Each of the elements of the questionnaire makes a significant contribution to the result of the scale (for SPANE-P $\alpha=0.71$; for SPANE-N $\alpha=0.748$). In order to assess the fit of two-factor model the indicators of the models for males and females were analyzed separately. All fit indexes were acceptable (for females – RMSEA (95% CI) = 0.051 (0.038–0.064); SRMR = 0.043; CFI = 0.944; for males - RMSEA (95% CI) = 0.055 (0.040–0.070); SRMR = 0.043; CFI = 0.937).



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

The Ukrainian version of SPANE has the necessary psychometric properties and can be used for Ukrainian youth. The tool is interesting in the context of obtaining information not only about the general level of well-being but also can become part of clinical research.

Keywords: quality of life, validity, cross-culture adaptation, factor analysis



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

53-iecscs-5th-48-FC-TB

Havacılık Sektörü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Algılarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi

Yaşar Akça*, Saniye Yücel**

*Bartın Üniversitesi,

**Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Küresel anlamda yoğun rekabetin yaşandığı havacılık sektöründe, çalışan faktörünün önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Türkiye’de özellikle 2003 yılında yaşanan serbestleşme sonrası hava ulaşımı her kesim tarafından kullanılabilir düzeye gelmiştir. Bu fiili durum, havacılık işletmeleri açısından çalışanlarla bütünleşme gereksinimini ortaya koymaktadır. Yoğun rekabet, yüksek performans ve verimlilik beklentisi, zaman baskısı ve fazla iş yükü gibi faktörler çalışanlar üzerinde strese ve tükenmişliğe neden olmaktadır. Böylece çalışanların örgütlerine bağlılıkları zamanla azalmaktadır. Havacılık işletmelerinin öncelikli amacı, hedeflere ulaşabilmek için çalışanların sağlıklarını korumak ve onların çalıştıkları örgüte bağlılıklarını artırmak olmalıdır. Bu doğrultuda havacılık sektöründe faaliyet gösteren işletmelerde çalışan toplam 179 kişiye anket çalışması uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiş ve sonuçlar değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Havacılık sektörü, İş stresi, Örgütsel bağlılık, Tükenmişlik algısı.



53-iecscs-5th-48-FC-TB

The Effects Job Stress and Burnout Perceptions Of Aviation Sector Employees On Organizational Commitment

Yaşar Akça*, Saniye Yücel**

*Bartın Üniversitesi,

**Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

In the aviation industry, where intense competition is experienced globally. The importance of the employee factor increases day by day. In Turkey, especially after the introduction to liberalization during 2003, air transportation reached a level that can be used by everyone. This actual situation reveals the need for integration with the employees in terms of aviation enterprises. Factors such as intense competition, high performance and efficiency expectations, time pressure and high workload may cause excessive stress and subsequently the burnout on the employee. Thus, employees' loyalty to their organizations decreases over time. The primary purpose of aviation companies should be to protect the health of employees and increase their loyalty to the organization they work in. Accordingly, a total of 179 people work in aviation sector enterprises are surveyed. The data obtained from questionnaires are analyzed in the SPSS 22.0 program and the results are evaluated.

Keywords: Aviation industry, Job stress, Organizational commitment, Perception of burnout



54-iecscs-5th-706-FC-TB

OTİZMLİ BİREYLERDE SPOR EĞİTİMİNİN SOSYAL VE AKADEMİK BECERİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Özge Parlak*, Mehmet Şahin*, Salih Şeker**
Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Ayvansaray Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma otizmlı bireylerde spor eğitiminin sosyal ve akademik becerilere etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya spor eğitimi alan 10 otizmlı bireyin spor aktivitesi sırasında eşlik eden velilerinden biri katılmıştır. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşmelerde Sosyal Beceri Görüşme Soruları Formu ve Akademik Beceri Görüşme Soruları Formu kullanılmıştır. Görüşmeler bilgisayar ortamında Word programı kullanılarak yazıya dökülüp analiz edilmiştir.

Sporun sosyal becerilerden iletişim, oyuna katılma, sosyal ilişki, davranış sorunları ve sıra bekleme, vücut farkındalığı ve denge kontrolü, ilgi alanları, kurallara ve komutlara uyma, yönerge alma gibi becerilerde katkısı olduğu görülmüştür. Sporun etkinlikten etkinliğe geçiş becerisinde ise otizmlı bireylerin birkaçına katkısı görülmezken, bazılarında yavaş olsa da otizmlı bireylerin birçoğunda olumlu katkısı görülmüştür. Sporun akademik becerilerde ise algı çalışmaları, ilk okuma yazmaya hazırlık, ses kelime ve cümle, dinleme, nesnelere arası ilişkiler, ritmik sayma gibi becerilerde katkısı olduğu görülmüştür. Sporun isim yazma, dil bilgisi, doğal sayılar, işlemler, ölçüler gibi becerilerde ise bireylerin bir kısmına katkı sağladığı bir kısmına katkı sağlamadığı görülmüştür. İlerleme göstermeyenlerin genelinin yaşının küçük olduğu görülmüştür. Bölme işlemi ve hesap makinesi kullanarak işlem yapma becerilerine sporun katkısı görülmemiştir.

Araştırmanın sonucunda spor eğitiminin otizmlı bireylerin sosyal ve akademik becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Otizm, sosyal beceri, akademik beceri, spor eğitimi



AN INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF SPORTS EDUCATION ON SOCIAL AND ACADEMIC SKILLS FOR INDIVIDUALS WITH AUTISM

ABSTRACT

This study was conducted to examine the effects of sports education on social and academic skills in individuals with autism. One of the accompanying parents of 10 individuals with autism who received sports training participated in the study. Semi-structured interview technique was used in the study. Social Skills Interview Questions Form and Academic Skills Interview Questions Form were used in the interviews. The interviews were transcribed and analyzed in computer environment using the Word program.

It has been observed that sport contributes to social skills such as communication, joining the game, social relations, behavioral problems and waiting turn, body awareness and balance control, interests, obeying rules and commands, and taking instructions. In the skill of transition among activities, sports did not contribute to a few individuals with autism, and although some of them were slow, positive contribution was observed in the majority of the individuals with autism. It was observed that sports contributed to academic skills such as perception studies, preparation for first reading and writing, phonemes, words and sentences, listening, relations between objects, rhythmic counting.

It was observed that sports contribute to some of the individuals in skills such as writing names, grammar, natural numbers, operations, and measures, but for the rest, no significant progress was observed, where the general age of the latter group was small. No contribution of sports to the skills of dividing and using calculators was observed.

As a result of the study, it was concluded that sports education has a positive effect on the social and academic skills of individuals with autism.

Keywords:Autism, social skills, academic skills, sports education



55-iecscs-5th-706-FC-TB

DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Aslı YILMAZ*, Mehmet ŞAHİN*, Salih ŞEKER**

*Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

**Ayvansaray Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının sosyal gelişimleri üzerinde bir etkisi olup olmadığını incelemek ve eğer varsa ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır.

Bu araştırma bir nitel çalışma olarak tasarlandı. Bu kapsamda Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınlarına yarı yapılandırılmış sorular sorularak derinlemesine görüşmeler yapıldı. Görüşmelerin analizlerinde temalar belirlendi. Belirlenen tüm temalara göre spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerinde olumlu bir katkısı olduğu sonucuna ulaşıldı. Araştırmanın bulgularına göre; bir kurumda yapılan spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu etkilediği, kurum dışı spor aktivitelerinin eğer uygun koşullar sağlanırsa Down Sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerini olumlu etkilediği, Down Sendromlu bireylerin spor aktivitelerine katılımının arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilmelerinde etkili olduğu, spor aktivitelerinin Down Sendromlu bireylerin kaygı ve korku seviyelerini en aza indirebildiği, kontrol altına alabildiği, hatta ortadan kaldırebildiği gibi sonuçlara ulaşıldı. Ayrıca Down Sendromlu bireylere spor aktivitelerinde eşlik eden yakınları da spor aktivitelerinin, söz konusu bireylerin hayatlarında kesinlikle olması gerektiğini belirtti. Spor aktivitelerini koşulsuz destekleyip özel gereksinimli bireylerin sosyal gelişimleri için önerildi.

Çalışmamız bu alanda gerçekleştirilen diğer araştırmalardan kullandığı yöntem sebebiyle farklılaşmaktadır, bundan dolayı bu çalışmanın literatüre olan önemli bir katkısı olacağını göstermektedir. Söylemek gerekir ki bu çalışmanın bulguları alanda yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Down Sendromu, spor aktiviteleri, sosyal gelişim



55-iecscs-5th-706-FC-TB

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS ON SOCIAL DEVELOPMENT OF INDIVIDUALS WITH DOWN SYNDROME

Aslı YILMAZ*, Mehmet ŞAHİN*, Salih ŞEKER**

*Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

**Ayvansaray Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

Abstract

The aim of this study is to examine whether the participation of individuals with Down Syndrome in sports activities has an effect on their social development and, if it is the case, what effects it has.

This research is designed as a qualitative study. To this end, in-depth interviews are conducted by asking semi-structured questions to the relatives of the individuals with Down Syndrome who are accompanying them during sports activities.

Themes were determined in the analysis of the interviews. According to all the determined themes, it was concluded that sports activities have a positive contribution to the social development of individuals with Down Syndrome.

According to the analysis of the interviews, it is concluded that sports activities have a positive contribution to the social development of individuals with Down Syndrome. According to the findings of this study, sports activities carried out in an institution positively affect the social development of individuals with Down syndrome, the sports activities which are held outside the institution positively affect the social development of individuals with Down Syndrome, if appropriate conditions are provided, the participation of individuals with Down Syndrome in sports activities is effective in developing friendship relations. It is concluded that participation in sports activities can minimize, control, and even eliminate sense of anxiety and fear. In addition, relatives who are accompanying the individuals with Down Syndrome in sports activities stated that sports activities should definitely be in the lives of the individuals



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

in question, and they recommended sports activities unconditionally for the social development of individuals with special needs.

This study differs from other studies conducted in this field due to the method it uses, which indicates an important contribution of this study to the literature. It must be said that the findings of this study are in line with other researches in this field.

Keywords: Down Syndrome, sports activities, social development



56-iecscs-5th-48-FC-TB

Yönetim Felsefesi

Yaşar Akça
Bartın Üniversitesi

Literatürde işletmelerde yönetim felsefesinin ortaya çıkış noktası olarak sanayi devrimine işaret edilmektedir (Bakkalbaşı, 2017:432). Ticari malların üretiminde makinelerin kullanılması durumuna sanayi denilmektedir. Burda fabrika, makineler ve işbölümü sanayinin bileşenleridir. Sanayi devriminin başlangıç noktasını ise James Watt'ın (1736-1819), buhar makinesini geliştirmesi oluşturur. James Watt, buhar makinesinin ilk örneğini 1765 yılında yapmış ve 1776'da ticari kullanıma sunmuştur. Her girdiği madende ve fabrikada buharın sihirli gücünü kullanan buhar makinesi, üretimi artırarak toplam maliyetleri düşürmüştür. Böylece buhar makinesi aynı zamanda bir ülkeyi zenginleştirecek olaylar zincirini başlatmıştır. 1780-1820 yılları arasında kapsayan sanayi devrimi, Avrupa'nın yaşadığı en önemli değişimdir. Başta ekonomi ve çalışma hayatı olmak üzere tüm alanları yeniden şekillendirmiştir. İnsan emeği ve basit el aletlerinin yerini makine gücü almıştır. Bu döneme kadar üretim küçük atölyelerde gerçekleşirken, sanayi devrimiyle fabrikalar kurulmuş ve çok sayıda işgören kapalı mekânlarda bir arada çalışmaya başlamıştır. Geleneksel üretim tarzı ortadan kalkmış ve fabrikasyon üretimi ifade eden yığın imalata geçilmiştir. Yeni teknik buluşlar aynı zamanda üretim artışına yol açmıştır. Sanayi devrimi ile birlikte kapitalist toplum düzeni yaşanmaya başlamıştır. Emeği ile geçinen işçi sınıfı ve fabrika sahiplerini temsil eden işveren sınıfı ortaya çıkmıştır. Böylece toplum iki sınıfa ayrılmıştır.

Anahtar Kelimeler:Yönetim Felsefesi, Sanayi Devrimi, İşletmeler, Yönetim Teorileri.



56-iecscs-5th-48-FC-TB

Management Philosophy

Yaşar Akça
Bartın Üniversitesi

In the literature, the industrial revolution is pointed to as the emergence point of management philosophy in enterprises. The use of machines in the production of commercial goods is called industry. Here, factories, machines and division of labor are components of the industry. The beginning point of the industrial revolution is the development of the steam engine by James Watt (1736-1819). James Watt made the first example of a steam engine in 1765 and put it into commercial use in 1776. Using the magic power of steam in each mine and factory, the steam engine increased production and reduced total costs. Thus, the steam engine also started a chain of events that would enrich a country. The industrial revolution, covering 1780-1820, is the most important change that Europe has experienced. It has reshaped all areas, especially the economy and working life. Human labor and simple hand tools have been replaced by machine power. Until this period, production took place in small workshops, while factories were established with the industrial revolution and many workers began to work together in indoor spaces. The traditional style of production has disappeared, and it was switched to bulk manufacturing, which refers to fabrication production. New technical inventions have also led to an increase in production. With the industrial revolution, capitalist social order began to take place. An employee class who make a living with their labor, and employer class representing the factory owners have emerged. Thus society was divided into two classes.

Keywords: Management Philosophy, Industry Revolution, Businesses, Management Theories.



57-iecscs-5th-702-FC-TB

Spor Turizminde Sürdürülebilirliğin Önemi: Kuzey Kıbrıs Örneği

Nafiya Güden*, Mete Ünal Girgen*, Serhat Deniz*

*Uluslararası Final Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

Turizm sektörü, dünya genelinde en hızlı gelişen sektörlerden biridir. Buna bağlı olarak, geçmişten günümüze hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkeler tarafından yoğun şekilde ilgi gösterilen bir sektör olma özelliğini hala korumaktadır. Spor turizmi, son yıllarda ziyaretçi sayısını hızla artıran en önemli turizm branşlarından biri haline gelmiştir. Spor turizmi kavramı, turizm sektörüne bağlı olarak yıllar içinde ortaya çıkmıştır. 2001 yılında Dünya Turizm Örgütü ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından düzenlenen spor ve turizm üzerine yapılan konferansta ayrı bir branş olduğu resmen açıklansa da, spor ve turizmin buluşması bu tarihten çok öncesine (yüzyıllar yıl öncesine) dayanmaktadır. Çalışmada Kuzey Kıbrıs gelişmekte olan bir ada ülkesi örneği olarak ele alınmıştır. Araştırma katılımcıları Kuzey Kıbrıs vatandaşı olup yurt dışı tecrübesine sahip, yüzme, vücut geliştirme, futbol ve özel ilgi turizmi (tırmanma, yürüyüş) gibi farklı branşlarda mücadele edip, yurt dışında ülkeyi temsil milli sporcular olarak belirlenmiştir. Bu sporcularla kalitatif bir çalışma yapılmış olup, açık uçlu soruları cevaplamaları (mülakat eşliğinde) istenmiştir. Araştırma analizinde, spordaki en temel sorunların; sektöre olan sınırlı yatırım, sürdürülebilirlik, yetersiz tanıtım ve en önemlisi uygulanan ambargoların olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, Kuzey Kıbrıs, Türkiye'de Antalya destinasyonu ile karşılaştırılmış, potansiyellerine ve şu an ülkede var olan spor turizmi örneklerine yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Spor, Turizm, Kuzey Kıbrıs.

The Importance of Sustainability in Sports Tourism: The Case of Northern Cyprus

The tourism sector is one of the fastest growing sectors in the world. Accordingly, it still maintains its feature of being a sector that has attracted great interest from both developed and developing countries from the past to the present. Sports tourism has become one of the most important tourism branches that has rapidly increased the number of visitors in recent



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

years. The concept of sports tourism has emerged over the years depending on the tourism sector. Although it was officially announced as a separate branch at the conference on sports and tourism organized by the World Tourism Organization and the International Olympic Committee in 2001, the meeting of sports and tourism dates back to centuries years ago. In the study, Northern Cyprus is considered as an example of a developing island country. The research participants were determined as experienced local athletes living here, selected from different branches such as swimming, bodybuilding, football and special interest tourism (climbing, walking) who travelled abroad as a member of national team. A qualitative study was conducted with these athletes and they were asked to answer open-ended questions (with interview). In the research analysis, the most basic problems in sports; limited investment in the sector, sustainability, insufficient publicity and most importantly, embargoes were observed. As a result, Northern Cyprus has been compared with Antalya destination in Turkey, and its potentials and examples of sports tourism currently existing in the country are given.

Keywords: Sport, Tourism, North Cyprus.



58-iecscs-5th-703-FC-TB

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Durumları ve Marka Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Ümran SARIKAN¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

E-mail: umransarikan25@gmail.com

Orcid No: 0000-0003-1911-9194

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile marka bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalamaları, 21,14±2,70 olan n:100 kadın, 23,09±4,29 yıl n:91 erkek; boy ortalamaları 165,57±5,49 cm olan n:100 kadın, 176,20±6,35 cm olan n:91 erkek; vücut ağırlıkları ortalamaları, 55,50±6,71 kg olan n:100 kadın, 73,60±10,47 kg olan n:91 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 191 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, marka bağımlılığını belirlemeye yönelik Karkar (2018)'in marka bağımlılığı ölçeği ve sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için Tutgun Ünal (2015)'in Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma pearson korelasyon ve One Way Anova analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgular doğrultusunda, duygusal bağlılık alt boyutu ile bilişsel bağlılık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve yüksek dereceli anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (r: ,812; p<0,01). Yine aynı tabloyu incelemeye devam ettiğimizde; davranışsal bağlılık alt boyutu ile bilişsel (r: ,792; p<0,01) ve duygusal (r: ,885; p<0,01) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve yüksek derecede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağlılık ölçeği toplam puanları ile marka bağımlılığı alt boyutları arasında (bilişsel r: ,244; p<0,01; duygusal (r: ,193; p<0,01 ve davranışsal r: ,182; p<0,01) pozitif yönlü düşük dereceli anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal medya kullanımı marka bağımlılığı alt boyutları üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğunu söyleyebiliriz. Yani sosyal medya alışkanlıklarının marka bağımlılığını arttırdığı açık seçik olduğu söylenebilir.

Key Words: Sosyal Medya, Marka Bağımlılığı ve Öğrenci



GİRİŞ

Günümüz teknolojisinin hız kesmeden gelişmesi neticesinde bireylere sunduğu olanakların başlıcalarından biri olan internet, neredeyse hayatın vazgeçilmez bir iletişim aracı olmuştur.

İnternet, verilerin depolanması ve aktarılmasını sağlamak amacıyla oluşturulmuş ağ sistemidir. Buna ek olarak evrensel bir iletişim aracı olan internet, tüm dünyada yaygın bilgisayar ağlarının birleşmesinden meydana gelen devasa bir mecradır. Tarihsel bağlamda ilk olarak askeri amaçla gerçekleştirilen bilgi ağlarının gelişimine dayanan internetin bugün geldiği noktaya bakıldığında, yediden yetmişe her bireyin, bilgi edinmek, arkadaşlık sitelerini kullanmak, video-film indirmek, alışveriş yapmak, banka işlemlerini kolaylıkla gerçekleştirmek gibi pek çok alanda interneti aktif olarak kullandığı görülmektedir (Oskay Yurttaş, 2013; Karademir, 2017). Bu minvalde internet, hem olumlu hem de olumsuz potansiyeli kendi içerisinde taşımaktadır. Birçok birey gündelik hayat kurgularında akıllı aygıtlar vasıtasıyla her gün yeniden ve yeniden internet tabanlı mecraları kullanmaktadır. Buna bağlı olarak, bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde boş zamanlarını internet ortamında geçirmeleri ‘internet bağımlılığı’ kavramının ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir.

Bağımlılık, olumsuz davranış ve olumsuz sonuçlarla sonuçlanabilen, zihinsel bozukluğun neden olduğu kontrolsüz bir irade gücü hastalığı olarak nitelendirilmektedir (Campbell, 2003). Bir başka tanımda ise bağımlılık, bireylerin bilişsel, fiziksel ve sosyal yaşantısını bozan patolojik bir davranış türü olarak tanımlanmaktadır (Demirci, 2016). Bu tanımlamalara göre internet ve sosyal medya insanlar üzerinde her ne kadar gelişimsel etki göstermiş olsa da kontrolsüz kullanım sonucu meydana gelen sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının alt bağımlılık türlerinden olan marka bağımlılığında da bireyleri etkilediği görülmektedir.

Sosyal medya, her türlü işleme kolaylıkla erişime izin veren, markaları takip edebilme ve alışveriş yapma gibi faaliyetlere olanak sağlayan bir platformdur. Sosyal medya ortamında hizmet veren markalar, tüketicilerin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik farklı bölümlerde pek çok ürün pazarlamaktadır. Bu ürünlerden bazıları belirli bir marka adı altında tüketiciye sunulurken, bazıları ise markasız olarak pazarda yerini almaktadır (Baş ve Atan, 2006). Bu sebepten ötürü, bir ürünü kolaylıkla tanıtmada ve pazar payını arttırmada en bilinen yol ürünü markalamaktır. Sosyal medya ise bu markalama ve pazarlamanın neredeyse en iyi yapıldığı mecra haline



gelmiştir. İnsanlar, gün geçtikçe tutkunu olduğu sosyal medyanın alışveriş amacıyla da kullanılmasından dolayı kendilerini kaçınılmaz bir marka bağımlılığı içerisinde bulmuşlardır.

Reynolds, marka bağımlılığını, tüketicinin önceleri içinde bulunduğu satın alma durumu karşılaştırıldığında daha öncekiler ile benzer davranış veya benzer tercihlerde bulunması durumu olarak tanımlamıştır (Aslan, 2002). Bir başka tanıma göre marka bağımlılığı, önceden satın alınmış bir üründen memnun kalarak aynı ürünü yeniden satın alma durumu olarak tanımlanabilir. Bir tüketicinin marka bağımlılığı, genellikle kullandıkları markayı değiştirmek istemediklerinden dolayı ve her markanın tercihi için tekrarlanan satın alma durumu ve kararlılık derecesidir (Corstjens ve Lal, 2002). İhtiyaçlarını karşılamak amacıyla satın alma davranışı gösteren tüketici, kullandığı üründen memnun kalır, marka bilgisine sahip olursa ve konuyla alakalı pozitif bir düşünceye erişme imkânı bulursa sürekli olarak aynı markayı satın almayı tercih eder. Bunun neticesinde de bireylerin aynı markaya yönelmesi marka bağımlılığı kavramının oluşmasına olanak sağlamaktadır. Bu durum her yaş grubunda gözlemlenirken genç yetişkin bireylerde daha sık rastlanabilmektedir, bu nedenle araştırmamızın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım durumları ve marka bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 191 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelinde uygulanmıştır. Gerçekleştirdiğimiz çalışma doğrultusunda üç ana değişken oluşturulmuştur.

- Sosyo - Demografik Özellikler
- Sosyal Medya Kullanımı
- Marka Bağlılığı

Hazırlanan ölçekler belirlenen öğrenci gruplarına uygulanmış ve sonuçlar araştırmacı



tarafından değerlendirilmiştir. Ölçek uygulaması 2021 yılında web ortamında gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmadaki araştırmanın veri toplama araçları; araştırmacının belirlediği gruplardan oluşan kişilere uygulanarak elde edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tanımlamak amacıyla 10 adet kişisel soru oluşturulmuş ve uygulanmıştır.

Karkar (2018)'in ‘‘Sosyal Medya Uygulamalarında İçerik Pazarlaması ve Marka Bağlılığı Arasındaki İlişkiyi’’ açıkladığı yüksek lisans çalışmasında kullandığı 25 maddelik marka bağlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. ‘‘Bilişsel Bağlılık’’ (8 madde), ‘‘Duygusal Bağlılık’’ (10 madde), ‘‘Davranışsal bağlılık’’ (7 madde) olarak ayrılmaktadır.

Marka bağlılığı ölçeği 5'li likert tipi bir ölçektir. Kesinlikle katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Kararsızım (3), Katılmıyorum (4) ve Kesinlikle katılmıyorum (1) şeklinde puanlanmıştır.

Tutgun-Ünal (2015)'in Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine yaptığı doktora çalışmasında oluşturduğu Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile ilgili 17 maddelik ölçek kullanılmıştır. Bu çalışma 5'li likert tipi bir ölçektir. Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4) ve Her zaman (5) şeklinde puanlanmıştır

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 (Statistical Pack age for the Social Sciences 22.0) paket programından faydalanılmış ve değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımını sağlamak için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlendirilerek kontrol edilmiştir. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon ile bakılmıştır. Bölüm değişkenine göre farklılığın olup olmadığına ise One Way Anova testi ile bakılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

**BULGULAR****Tablo 1: Araştırma Grubunun Fiziksel Özellikleri**

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy Uzunluğu (cm) (Mean±SD)	Vücut Ağırlığı (kg) (Mean±SD)
Kadın	100	21,14±2,70	165,57±5,49	55,50±6,71
Erkek	91	23,09±4,29	176,20±6,35	73,60±10,47

Tablo 1’de Araştırma grubunun fiziksel özellikleri incelendiğinde; kadın katılımcıların yaş ortalaması: 21,14±2,70 yıl, boy uzunluğu ortalamaları: 165,57±5,49 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları: 55,50±6,71 kg olarak belirlenirken; erkek katılımcıların yaş ortalamaları: 23,09±4,29 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 176,20±6,35 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları: 73,60±10,47 kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		N	%
Sosyal Medya Kullanıyor musunuz?	Evet	160	83,8
	Hayır	31	16,2
	Total	191	100,0
Sosyal Medyaya Hangi Cihazlardan Giriş Yapıyorsunuz?	Masaüstü ve Mobil Cihazlar	76	39,8
	Sadece Mobil Cihazlar	115	60,2
	Total	191	100,0
Hangi Sosyal Medya Araçlarını Kullanıyorsunuz?	Twitter	21	3,2
	İnstagram	76	39,7
	Facebook	8	4,2
	Whatsapp	28	14,7
	Hepsi	58	30,4
Total	191	100,0	



Kaç Yıldır Sosyal Medya Kullanıyorsunuz?	1 Yıldan Az	36	18,8
	1-3 Yıl Arası	70	36,6
	4-6 Yıl Arası	47	24,6
	7 Yıl ve Üzeri	38	19,9
	Total	191	100,0
Günün Kaç saatini Sosyal Medyada Harcıyorsunuz?	1 Saatten Az	31	16,2
	1-3 Saat Arası	53	27,7
	4-6 Saat Arası	56	29,3
	7 Saat ve Üzeri	51	26,7
	Total	191	100,0
Okuduğunuz Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	91	47,6
	Antrenörlük Eğitimi	41	21,5
	Rekreasyon Eğitimi	15	7,9
	Spor Yöneticiliği	44	23,0
	Total	191	100,0

Tablo 2 incelendiği zaman; araştırmaya dahil olan katılımcıların 91'i beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 44'ü spor yöneticiliği, 41'i antrenörlük eğitimi ve 15'i ise rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedirler. Aynı zamanda, katılımcıların %83,8 'inin sosyal medya kullandığını, 60,2'sinin sadece mobil cihazlardan %39,8'inin hem mobil cihazlar hem de masaüstü ve mobil cihazlardan sosyal medyaya giriş yaptıklarını görmekteyiz. Aynı zamanda katılımcıların %39,7 sinin çoğunlukla instagram kullandığını, %36,6 sının 1-3 yıldan beri sosyal medya kullandığını ve bu kullanıcıların çoğunlukla günde 4-6 saat arasında sosyal medyada vakit geçirdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3: Araştırmaya katılan öğrencilerin Sosyal Medya Bağlılık Ölçeği ile Marka Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler		Bilişsel Bağlılık	Duygusal Bağlılık	Davranışsal Bağlılık	Sosyal Medya Bağlılık Ölçeği
Bilişsel Bağlılık	R	1			
	P				
	N	191			
Duygusal Bağlılık	R	,812**	1		
	P	,000			
	N	191	191		
Davranışsal Bağlılık	R	,792**	,885**	1	
	P	,000	,000		
	N	191	191	113	
Sosyal Medya Bağlılık Ölçeği	R	,244**	,193**	,182*	1
	P	,001	,007	,012	
	N	191	191	191	191

p<0,05*,p<0,01**

Tablo 3'te marka bağlılığı alt boyutları (bilişsel, duygusal ve davranışsal bağlılık) arasında ve sosyal medya bağlılık ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere, duygusal bağlılık alt boyutu ile bilişsel bağlılık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve yüksek dereceli anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (r: ,812; p<0,01). Yine aynı tabloyu incelemeye devam ettiğimizde; davranışsal bağlılık alt boyutu ile bilişsel (r: ,792; p<0,01) ve duygusal (r: ,885; p<0,01) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve yüksek derecede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağlılık ölçeği toplam puanları ile marka bağlılığı alt boyutları arasında (bilişsel r: ,244; p<0,01; duygusal (r: ,193; p<0,01 ve davranışsal r: ,182; p<0,01)pozitif yönlü düşük dereceli anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılığının marka bağımlılığı alt boyutları üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğunu söyleyebiliriz. Yani sosyal medya kullanımının marka bağımlılığını arttırdığına dair oluşturduğu etkinin aşikâr olduğu söylenebilir.

Tablo 4: Bölüm değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin Marka Bağımlılıklarına yönelik ANOVA sonuçları

	Değişkenler	N	Min	Max	Ort	Ss	F	P	Tukey
Bilişsel Bağlılık	^A Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	91	1,00	4,25	2,51	,70	1,26	,288	-
	^B Antrenörlük Eğitimi	41	1,25	4,38	2,62	,79			
	^C Rekreasyon	15	1,00	4,25	2,19	,95			
	^D Spor Yöneticiliği	44	1,00	3,88	2,51	,68			
	Toplam	191	1,00	4,38	2,51	,74			
Duygusal Bağlılık	^A Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	91	1,00	4,70	2,76	,94	,78	,503	-
	^B Antrenörlük Eğitimi	41	1,00	4,80	2,53	1,02			
	^C Rekreasyon	15	1,00	5,00	2,46	1,13			
	^D Spor Yöneticiliği	44	1,00	4,70	2,72	,96			
	Toplam	191	1,00	5,00	2,68	,97			
Davranışsal Bağlılık	^A Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	91	1,14	4,71	2,95	,94	2,43	0,019*	A-D
	^B Antrenörlük Eğitimi	41	1,14	4,86	2,80	1,06			
	^C Rekreasyon	15	1,00	4,29	2,69	1,15			
	^D Spor Yöneticiliği	44	1,14	4,71	2,92	,99			
	Toplam	191	1,00	4,86	2,89	,99			

p<0,05*

Tablo 4'te katılımcıların bölüm göre marka bağımlılıkları alt boyutlarına yönelik analiz sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde; yalnızca davranışsal bağlılık alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümleri arasında anlamlı sonuca ulaşıldığı belirlenmiştir (p<0,05).



TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları göz önüne alınarak marka bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının marka bağımlılığı alt boyutları üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Pazarlama sektörünün dikkatini çekmesi ile beraber bambaşka bir boyut kazanan sosyal ağ siteleri, yediden yetmişe her kişinin buluşma noktası haline gelen küçük ve büyük birçok sanal topluluk oluşmasını sağlamıştır. Bu sanal topluluklar, çok değerli iletişim ve etkileşimlerin yaratıldığı büyük bir pazaryeri olduğu bilinmektedir (Akar, 2010; Yıldız, 2014). Literatür incelendiğinde; Özdemir ve Koçak (2012) ve Polat ve ark., (2017) çalışmalarında marka duygusu, davranışsal ve tutumsal marka sadakatini doğrudan olacak şekilde ve pozitif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamıza baktığımız zaman davranışsal bağlılık, bilişsel ve duygusal bağlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışma sonucumuz literatür ile benzerlik göstermektedir. Deniz (2020) yapmış oldukları çalışmada; internet, mobil cep telefonu kullanımı ve çevrimiçi alışveriş yapma davranışlarının üniversiteli genç yetişkin kitlede gelişim gösterdiği ve alışkanlık olarak yer edindiği sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışma sonuçlarına bakıldığı zaman; genç yetişkinlik çağında olan üniversiteli gençlerin sosyal medya kullanım durumlarının marka bağımlılığı ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Gerek spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler için gerekse genel olarak tüm üniversite öğrencileri için sosyal medya kullanımı ve marka bağımlılığı konusunda aşağıda birtakım öneriler tavsiye edilebilir:

- ✓ sosyal medya kullanımlarının artık bir ebeveyn tarafından kontrol edilmesi ile değil, kendilerini kontrol ederek denetimli olarak kullanmaları güncel ve güvenilir sanal ortamları ayırt etmede etkili olabilir,
- ✓ tüketici kategorisine giren katılımcılarımızın sosyal medyadan alışveriş yaparken müşterisi olduğu markaların satın alma konusunda detaylı bilgilere ulaşarak kontrollü alışverişini tercih edebilir,



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

✓ marka bağımlılığı ve sanal alışveriş konusunda her ne kadar bilinçli olursa da bu durumu gerek duygusal bağıllık gerek davranışsal gerekse davranışsal bağıllık durumlarını yönetebilmeleri esas alınmalıdır.

Bu çalışma Bartın Üniversitesi'nde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlı bir çalışmadır. Çalışma alanı diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri de dikkate alınarak genişletilebilir. Bazı markalarının sosyal medyada yer alan içerikleri, kampanyaları, gözden geçirilerek farklı çalışmalar gerçekleştirilebilir.



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

59-iecscs-5th-702-FC-TB KKTC’de Sporun Yaygınlaştırılması

Serhat Deniz
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa. KKTC

Özet:

Bu çalışmanın amacı, KKTC’de spor yapanların sayısının artırılmasına yönelik çözümler üretilmesidir.

Ülke sporunun yaygınlaşmasına hizmet eden en önemli kuruluşlar spor federasyonları aracılığıyla spor kulüpleridir. Ülke sporunun yaygınlaştırılmasında temel faktör olan spor kulüplerinin tesis ve profesyonel yapılanmalarının yeterli olması sporun yaygınlaştırılmasının en önemli faktörlerindedir.

Ülkelerde spor yapma oranlarını lisanslı spor yapanlarla orantılı tutmak doğru gözükme de ülke gençliğinin ve ülke insanının spor yapma oranı hakkında bir fikir vermesi açısından önemli veriler olabileceği düşünülebilir. Spor alt yapısını tamamlamış ülkelerin sporda başarılı ve aynı zamanda ülke insanının da spor yapma alışkanlıklarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada KKTC nüfusuna göre spor yapma oranları araştırılmış, bazı Avrupa ülkeleri ile karşılaştırılmış, analitik bir incelemeyle değerlendirilmiş ve spor yapma oranının artırılması konusunda çözüm önerileri sunulmuştur.

Sonuç olarak, sporun yaygınlaşması için öncelikle ülkedeki spor yapısının değişmesi, ayrıca sporun gelişmesi ve yaygınlaşması için sporu yönetenlerin bu görevi yapabilecek vasıflara sahip olması gerekmektedir. Federasyon ve kulüp yapılarının değişerek daha çok bireye hitap edebilecek şekilde düzenlenmesi buna bağlı olarak var olan tesislerin tam randımanlı kullanılabilmesi ve yeni tesislerin kazandırılması gerektiğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler:spor, spor kulüpleri, yaygınlaştırma, sporun yapılanması



Dissemination of Sports in TRNC

Abstract:

The purpose of this study is to produce solutions to increase the number of people doing sports in the TRNC. The sports clubs are the most important organizations that serve to spread sports in the country through the sports federations. The sufficient facilities and professional structures of the sports clubs are the main factors in the dissemination and the popularization of sports in the country. Although it does not seem to be correct to compare the proportion of doing sports in countries to those who do sports with licenses, it can be thought that there may be important data in terms of giving an indication about the ratio of the youth and people of the country that do sports. It shows that countries that have completed their sports infrastructure are more successful in sports and at the same time, the people have high sports habits. In this study, the rate of doing sports according to the TRNC population is investigated and compared with some European countries, evaluated with an analytical examination, and solutions are offered to increase the rate of doing sports. As a result, in order for sports to become widespread, first of all, the structure of sports in the country should change, and also for the development and widespread use of sports, those who manage sports must be more qualified to be able to perform these tasks. We can say that the federation and club structures should be arranged in a way to appeal to more individuals and therefore existing facilities should be used in full efficiency and new sport facilities should be added.

Keywords: sport, sports clubs, dissemination, structuring of sports



60-iecscs-5th-702-FC-TB

Spor Faaliyetlerinden Kaynaklanan Hukuki Sorumluluk

Ayşe Erol*, Serhat Deniz**

*Uluslararası Fınal Üniversitesi, Hukuk Fakültesi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti **Uluslararası Fınal Üniversitesi, BESYO, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

ÖZET

Çalışmamızın konusunu, spor faaliyetlerinde sporcuların veya kulüplerin diğer sporculara veya üçüncü kişilere verdikleri zararlardan dolayı sözleşmesel ve sözleşme dışı sorumluluğu oluşturmaktadır. Bu itibarla çalışmamızda, sporcuların ve spor kulüplerinin, 6098 sayılı Türk Borçlar Kanunu hükümlerine göre sorumluluğu anlatılmaktadır.

Spor faaliyetlerinde sporcuların veya üçüncü şahısların zararları bakımından hukuki sorumluluğa ilişkin mevzuat eksikliği nedeniyle; Türk Borçlar Kanunu'nun hukuksal sorumluluk hakkındaki hükümlerinden faydalanılmıştır. Dolayısıyla, spor faaliyetleri neticesinde zarara uğradıklarını iddia eden sporcular veya üçüncü şahısların, hangi sorumluluk sebebine dayanarak zararlarının giderilmesi talebinde bulunacaklarını tespit etmek özel bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor faaliyetlerinde kurallara aykırı davranış nedeniyle bir sporcunun ya da üçüncü kişinin zarar görmesi halinde hukukumuzdaki düzenlemelere göre hukuk normunun ihlâli veya sözleşme bulunan durumlarda sözleşmeye aykırılık söz konusu olmaktadır. Spor karşılaşmalarında sporcular tarafından gerçekleştirilen kurallara aykırı fiiller sonucu sporcunun fiziksel ve ruhsal bütünlüğü zarar görmüş olabilir. Genellikle beden temasının olduğu dövüş ve takım sporlarına ilişkin faaliyetlerde ortaya çıkan ölüm ve yaralanma neticesinde, sporcuların veya spor kulüplerinin karşı karşıya kalacakları yaptırım ile zarar görenlerin bu doğrultuda açacakları maddi-manevi tazminat davalarını hangi hukukî sebeplere dayandıracakları ve sorumluluktan kurtulmanın hangi koşullarda mümkün olacağı çalışmamızda değinilen konulardır. Spor karşılaşmalarında sporcular tarafından gerçekleştirilen kurallara aykırı fiiller sonucu meydana gelen yaralanma ve ölüm olaylarında hukuki sorumluluğun dayanağı genellikle haksız bir fiilken; spor kulüplerinin sporcularına karşı sorumluluklarında taraflar arasındaki hukuki sorumluluğun dayanağı bir sözleşmedir.



Çalışmamızda sporcuların veya kulüplerinin sözleşmesel ve sözleşme dışı sorumluluğun hukukî niteliği ve şartları, haksız fiil sorumluluğu ve sözleşmesel sorumluluk kapsamında incelenmiştir.

Anahtar kelimeler

Dövüş sporları, takım sporları, spor karşılaşmalarında gerçekleşen ölüm ve yaralanma, sözleşme dışı sorumluluk, sözleşmesel sorumluluk, spor kulüplerinin veya sporcuların hukukî sorumluluğu

Anahtar Kelimeler:Dövüş sporları, takım sporları, spor karşılaşmalarında gerçekleşen ölüm ve yaralanma, sözleşme dışı sorumluluk, sözleşmesel sorumluluk, spor kulüplerinin veya sporcuların hukukî sorumluluğu

Legal Liabilities In Sports

Summary Of The Study

The current study examines contractual and non-contractual liability that athletes or clubs inflict upon other athletes or third parties in sports activities. The responsibility of athletes and sports clubs according to the provisions of the Turkish Code of Obligations numbered 6098 will be examined in this study.

Taking into account the lack of legislation on legal liability in terms of the damages of athletes or third parties in sports activities; the provisions of the Turkish Code of Obligations on legal liability have been utilized. Therefore a particular problem arises regarding the compensation of athletes or third parties who claim to suffer damage resulting from sports activities.

With respect to cases in which an athlete or third person is harmed due to the violation of rules in sports activities, either there is an infringement of the legal norm according to the law or a breach of the contract given that such a document exists. The physical and mental integrity of the athlete may have been damaged as a result of illegal acts performed by the athletes during the matches. The legal basis of pecuniary and non-pecuniary damage cases, as



well as necessary conditions in order to forgo responsibility for athletes, sports clubs and those that have been harmed during combat and team sports where body contact is involved are the issues that are examined in our study

While the legal liability in cases of injuries and death caused by illegal acts performed by athletes in their encounters is generally an unjust act; the legal liability regarding responsibilities is based on a contract between the sports clubs and its athletes.

In our study, the legal nature and conditions of contractual and non-contractual liability of athletes or their clubs were analyzed within the scope of tort liability and contractual liability.

Keywords: Combat sports, team sports, death and injury in sports matches, non-contractual liability, contractual liability, legal liability of sports clubs or athletes



61-iecscs-5th-689-FC-TB

Skapular Bantlamannın Üst Ekstremitte Stabilitesi, Becerisi ve Skapula Kas Enduransı Üzerine Etkisi

**Hilal Denizoglu Kulli*,Helin Deniz Tunc*,Ayca İdil Akkus*,
Ezgi Tunc*,Hulya Nilgun Gurses***

Bezmi Alem Vakıf University, Faculty of Health Science, Division of Physiotherapy and Rehabilitation

Giriş: Kinezyolojik bantlama, normal eklem hareketlerini, fonksiyonlarını, stabilizeyi ve kas fonksiyonlarını desteklemek ve iyileştirmek için fizyoterapide yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Çalışmamız skapular kinezyolojik bantlamannın, üst ekstremitte stabilitesi, el becerisi ve skapular kas dayanıklılığı üzerindeki kısa süreli uygulama etkisini saptamayı amaçlamaktadır.

Hastalar ve Yöntem: Çalışmaya ortalama yaşları $33,8 \pm 11,7$ yıl olan 11 kadın gönüllü katıldı. Kenzo Kase prosedürüne göre uygulanan skapular kinezyolojik bantlama öncesinde Y-denge Testi, Kutu ve Blok Testi (BBT) ve Skapula Kas Dayanıklılık Testi (SMET) yapıldı. Tüm testler otuz dakika sonunda tekrarlandı. İstatistiksel analiz için SPSS (Versiyon 16.0; SPSS; Chicago, IL, ABD) kullanılarak Wilcoxon Signed-Rank Test yapıldı.

Bulgular: BBT ve SMET'in bantlama öncesi ve bantlama sonrası skorları arasındaki karşılaştırma istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdi (sırasıyla $p = 0,049$ ve $p = 0,013$). Y-Denge Testi öncesi ve sonrası skorlarındaki değişiklikler horizontal yöndeki skorlar dışında istatistiksel olarak anlamlı değildi ($p > 0,05$) ($p = 0,040$) (Tablo 1).

Sonuç: Çalışmamız skapular kinezyolojik bantlamannın skapular kas dayanıklılığı, üst ekstremitenin stabilitesi ve el becerisi için tek seansta bile yararlı olabileceğini göstermiştir. Kinezyolojik bantlamannın ve plasebo etkisini karşılaştıran daha fazla çalışmalara ihtiyaç vardır.

Tablo 1: Kinezyolojik Bantlama öncesi ve sonrası değerlendirme sonuçları

	Uygulama Öncesi	Uygulama Sonrası	P
Y-Denge Testi	92,8±12,7	95,2±11,7	0,040*
Horizontal (cm)			
Y-Denge Testi	55,9±12,0	57,4±13,5	0,137
Üst Oblik(cm)			
Y-Denge Testi	57,6±7,6	59,6±9,0	0,201
Alt Oblik (cm)			
Kutu ve Blok Testi	84,1±11,9	90,2±9,3	0,049*
Skapula Dayanıklılık Testi (s)	84,7±47,1	110,8±48,3	0,013*

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı

Anahtar Kelimeler:Kinezyolojik Bantlama, Stabilite, Beceri, Skapular Kas Endüransı

The Effect of Scapular Taping on Upper Extremity Stability, Dexterity and Scapula Muscle Endurance

Introduction: Kinesiotaping is a commonly used method in physiotherapy to support and improve to normal joint movements, functions, stability, and muscle functions. Our study aims to determine the immediate effect of scapular kinesiotaping on upper extremity stability, dexterity and scapular muscle endurance.

Patients and Methods: Eleven women volunteers whose mean ages are 33,8±11,7 years participated to the study. Y-balance test, Box and Block Test (BBT) and scapula muscle endurance test (SMET) were performed before scapular kinesiotaping which were applied according to the Kenzo Kase procedure. All tests were repeated at the end of thirty minutes. Wilcoxon Signed Ranks Test was performed for statistical analysis by using SPSS(Version 16.0;SPSS; Chicago,IL,USA).

Results: The comparison between pre-taping and post-taping scores of BBT and SMET showed statistically significant differences (p=0,049 and p= 0.013 respectively). The changes



in pre- and post- Y-balance test scores were not statistically significant ($p > 0.05$) except horizontal direction ($p = 0.040$) (Table 1).

Conclusion: Our study showed that scapular kinesiotaping can be useful for scapular muscle endurance, stability and dexterity of upper extremity even a single-session. Further studies which compare the effect of sham and KT are needed.

Table 1: The results of assessments before and after kinesiotaping.

	Pre-treatment	Post- treatment	P
Y-balance test horizontal (cm)	92,8±12,7	95,2±11,7	0,040*
Y-balance test superior oblique (cm)	55,9±12,0	57,4±13,5	0,137
Y-balance test inferior oblique (cm)	57,6±7,6	59,6±9,0	0,201
Box and block test	84,1±11,9	90,2±9,3	0,049*
Scapula endurance test (s)	84,7±47,1	110,8±48,3	0,013*

* $p < 0,05$ is statistically significant

Keywords: Kinesiotaping, Stability, Dexterity, Scapular Muscle Endurance

**63-iecscs-5th-518-FC-TB****COMPARATIVE ANALYSIS OF SKI JUMPING IN-RUN HILL PROFILES****Ihor ZANEVSKYY*, Lyudmyla ZANEVSKA***

*Lviv State University of Physical Culture

The aim of this research was to create calculating methods for virtual replacing of a circle arc segment on the in-run hill. This replacement should not change the angle of in-run hill inclination, but could change the length of the straight-line segment to such an extent that it can follow geometrical parameters of the in-runs in vogue. 38 in-runs hills certificated by International Ski Federation; mechanical and mathematical modelling of the in-run hill profile modelled with a cycloid, a hyperbola, or an inclined quadratic parabola with decreased ratio of vertical to horizontal dimensions.

The difference between the dimensions of a circle arc segment and the corresponding dimensions of a quadratic parabola, an inclined quadratic parabola, or an inclined cubic parabola depends more on the angle of inclination of the in-run hill than of the take-off table; for a circle arc segment and hyperbola it depends more on the angle of inclination of the take-off table than of the in-run hill. There is no significant distinction in the dependence of difference between a cycloid and a cubic parabola. The same type of dependence could be noticed for the difference in the length of the in-run hill straight-line segment.

The decreased ratio of the vertical to horizontal dimensions was in the range of 2.71–0.73% when cycloid was used, 16.33–8.60% when hyperbola was used, and 4.58–0.90% when inclined quadratic parabola was used. When the circle arc was replaced with a quadratic parabola or an inclined cubic parabola, the ratio of the dimensions increased. If the difference between the angles of inclination of straight-line segments increased, this ratio increased too. For the certificated in-runs, the ratio varied in the range of 2.21–8.61% when a quadratic parabola was used and 14.64–19.04% when inclined cubic parabola was used.:

Keywords: ski jumping; in-run hill profile; mathematical modelling



64-iecscs-5th-688-FC-TB

Kinezyo bantlama uygulamasının servikal postüre ,gövde ekstansör enduransına ve vücut postürü üzerine hızlı etkisi

Ayça İdil Akkuş, Helin Deniz Tunç, Ezgi Tunç,
Hilal Denizoğlu Külli, Hülya Nilgün Gürses
Bezmi Alem Vakıf Üniversitesi

GİRİŞ:Kinezyobantlama uygulaması,fonksiyonel hizalamayı ve kas performansını arttırmak için kullanılan yaygın bir tekniktir.Bizim çalışmamızın amacı kinezyobantlama uygulamasının servikal postüre ,gövde ekstansör enduransına ve vücut postürüne hızlı etkisini belirlemektir.

YÖNTEM:Çalışmaya ortalama yaşları 34,6(+11,1)olan 12 gönüllü kişi dahil edildi.Kinezyo bantlama uygulamasından önce kişilere Newyork Posture Ratin Chart(NPRC),gövde ekstansör endurans testi ve tragus duvar mesafesi ölçümü yapıldı.Kenzo Kase prosedürüne göre hastalara tek seans skapular kinezyo bantlama uygulandı.Yapılan tüm testler 30 dakikalık kinezyo bantlama uygulaması dan sonra tekrar edildi.İstatiksel analiz için SPSS (Versiyon 16.0;SPSS Chicago ,12, ABD)kullanılarak Wilcoxon Signed Ranks test yapıldı.

BULGULAR:Gövde ekstansör endurans testi ve tragus duvar mesafesi ölçümü skorlarında bantlama öncesi ve sonrası arasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.(sırasıyla; $p=0.0005$, $p=0.0011$).Ancak ,NPRC öncesive sonrası bantlama skorları farklı değildi.($p=0.102$)

SONUÇ:Çalışmamızın sonuçları skapular kinezyo bantlama uygulamasının servikal postüre ve gövde ekstansör enduransını sadece bir seansta iyileşebileceğini göstermiştir. sahte ve kinezyo bantlamanın etkisini karşılaştıran başka çalışmalara ihtiyaç vardır.

Tablo:Kinezyo bantlama uygulama öncesi ve sonrası değerlendirme sonuçları.

	Tedavi öncesi	Tedavi sonrası	p
NewYork Postür	53,3±6,9	53,7±6,4	0,102
Gövde ekstansör endurans	67,0±37,0	99,1±45,1	0,005*
Tragus duvar mesafesi	31,0±4,7	28,2±4,0	0,011*

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi



Anahtar Kelimeler:skapula ,kinezyo bantlama,postür

The immediate effect of kinesiotaping on neck posture, trunk extensor endurance and posture

INRODUCTION: The kinesiotaping (KT) is a taping technique that is widely used to improve functional alignment and muscle performance. The aim of our study was to determine the immediate effect of KT on cervical posture, trunk extensor endurance and body posture.

METHOD: Twelve volunteers whose mean ages 34,6 year ($\pm 11,1$) enrolled in the study. New-York Posture Rating Chart (NPRC), trunk extension endurance test (TEET) and tragus-to-wall distance (TWD) measurement were performed before the KT application. A single-session scapular KT was applied to the patients according to the Kenzo Kase procedure. All the tests repeated after 30 minutes of KT application. Wilcoxon Signed Ranks Test was performed for statistical analysis by using SPSS(Version 16.0;SPSS; Chicago,IL,USA).

RESULTS: There were statistically significant differences in TEET and TWD scores between pre- and post- taping ($p=0.005$; $p=0.011$ respectively). However, the pre and post-taping scores of NPRC were not different ($p=0.102$)

	Pre-treatment	Post-treatment	p
NewYork Posture	53,3 \pm 6,9	53,7 \pm 6,4	0,102
Trunk extensor endurance	67,0 \pm 37,0	99,1 \pm 45,1	0,005*
Tragus to wall distance	31,0 \pm 4,7	28,2 \pm 4,0	0,011*

* $p < 0,05$ is statistically significant

CONCLUSION: The results of our study showed that scapular KT may improve cervical posture and trunk extensor endurance only in one session. Further studies which compare the effect of sham and KT are needed

Keywords:skapula,kinezyotaping,posture



65-iecscs-5th-686-FC-TB

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDEKİ ÖZGÜVEN GELİŞİMLERİNİN SPOR ve FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Abdullah Zeyrek*, Abdulvahit Doğar, Erdoğan Tozoğlu****

*Milli Eğitim Bakanlığı, **Atatürk Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı ‘Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi’dir. Bu araştırma Türkiye Ağrı ili / Doğubayazıt ilçesinde ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleri, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumları, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri ve yapmakta oldukları spor türü ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 330 erkek ve 270 kadın toplam 600 ortaöğretim öğrencisinin demografik nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu, özgüven düzeylerini belirlemek için Akın (2007) tarafından geliştirilen ‘Özgüven Ölçeği’ kullanılmıştır (2). Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde iki bağımsız değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede İndipententsample T testi ve ikiden fazla değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Anova Varyans analizi teknikleri uygulanmıştır. Grupların görüşleri arasındaki fark $P;<0,05$ anlam düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır.

Bulgular: Elde edilen verilere göre öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumu, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri ve yapmakta oldukları spor türü değişkenleri açısından incelendiğinde özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Buna karşın, cinsiyet değişkeni açısından ise özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Sonuç: Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumları, özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yaratırken; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden, sporcu



lisansı olan öğrencilerin sporcu lisansı olmayan öğrencilerden, herhangi bir spor türüyle uğraşan öğrencilerin sporla uğraşmayan öğrencilerden özgüven düzeylerinin yüksek olduğu, haftalık spor yapma süresi arttıkça özgüven düzeylerinin de arttığı yaptığımız çalışmamızda tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Ortaöğretim Öğrencisi, Özgüven, Spor.

INVESTIGATION OF SECURITY DEVELOPMENTS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO SPORTS AND DIFFERENT VARIABLES

Objective: The aim of this study is “Investigation of Self-confidence Developments in Secondary Education Students According to Sports and Different Variables”. This research Turkey Ağrı / Dogubayazit gender of students attending secondary schools in the district, physical education classes outside doing sports situations, sportsman license, weekly sports make time and between confidence level and type of sports they are doing is intended to demonstrate that there is a significant relationship statistically significant.

Method: Descriptive scanning method was used in this research. A personal information form was used to obtain information about the demographic qualities of a total of 600 secondary school students, 330 men and 270 women, and the 'Self-Confidence Scale' developed by Akın (2007) to determine their self-confidence levels (2). The data were analyzed by using SPSS 22.0 package program. In the analysis of the data, the Independent sample T test was used to determine the relationship between the two independent variables and the level of self-confidence, and Anova Variance analysis techniques were used to determine the relationship between more than two variables and the level of self-confidence. The difference between the views of the groups was interpreted considering the significance level <0.05.

Results: According to the data obtained, when students were examined in terms of sports, other than physical education, sports license, weekly sports and the type of sports they do, a significant difference was found between the mean scores they received from the self-confidence scale. On the other hand, in terms of gender variable, there was no significant difference between the mean scores obtained from the self-confidence scale.

Conclusion: While the sports status of secondary school students creates a significant difference between their self-confidence levels; In our study, it was determined in our study that students who do sports do not do sports, students who have an athlete license, students who do not have an athlete license, students who engage in any kind of sports, have high self-confidence levels and students who do not engage in sports, and their self-confidence levels increase as weekly sports time increases.

Keywords:Secondary School Student, Self Confidence, Sports.



66-iecscs-5th-669-FC-TB

SAĞLIK MESLEK LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÇOCUĞA YÖNELİK ŞİDDET DUYARLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Öner Gülbahçe*, Erdoğan Tozoğlu*, Abdulvahit Doğar*, Gökhan Bayraktar**

***Atatürk Üniversitesi**

****Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi**

Çocuklara yönelik şiddet, tüm ülkelerde yaşanmış, yaşanmakta olan ve yaşanması engellenmesi güç olan ortak bir sorundur. Çocuğa yönelik istismar ve şiddetle mücadele edip çözüm yollarının aranması, toplumların amaçları doğrultusunda varlıklarını devam ettirebilmesi açısından önemli bir unsurdur. Geleceğin teminatı olan çocukların istismar ve şiddet konusunda duyarlılıklarının erken yaşlarda belirlenmesi ve gerekli tedbirlerin alınması, ileriki yaşlarda çocuğa karşı tutumlarının olumlu yönde düzenlenmesi açısından önem teşkil etmektedir. Bu bilgilere bağlı olarak, sağlık meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin farklı değişkenler açısından çocuğa yönelik şiddet duyarlılıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmış, öğrencilere Özyürek (2017) tarafından geliştirilen “Çocuğa Yönelik Şiddet Duyarlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 öğretim yılında Türkiye’de Erzurum il merkezinde sağlık meslek liselerinde öğrenim gören 631 kadın ve 274 erkek olmak üzere toplam 905 öğrenci oluşturmaktadır.

Elde edilen verilerin analizinde demografik özellikleri belirlemede frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile çocuğa yönelik şiddet duyarlığı arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler ile çocuğa yönelik şiddet duyarlığı arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bütün bu testler SPSS 21 paket programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetleri ve yerleşim birimleri ile çocuğa yönelik şiddet duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu, yerleşim birimi şehir/büyük şehir olan öğrencilerin duyarlılık düzeylerinin diğer yerleşim birimindeki öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaş, aile yapısı, sınıf düzeyi ve kardeşleri olma durumları ile



çocuğa yönelik şiddet duyarlılık düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara bağlı olarak çocuğa yönelik şiddetin azaltılması ve toplumsal duyarlılığın artırılması için okul ortamlarından başlayarak bilimsel çalışmaların sayısının ve niteliğinin artırılması ise çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Şiddet, Çocuğa Yönelik Şiddet, Duyarlılık.

INVESTIGATION OF SENSITIVITY LEVELS TO VIOLENCE AGAINST CHILDREN OF STUDENTS AT HEALTH VOCATIONAL HIGH SCHOOLS

Violence against children is a common problem that has been experienced in all countries and is difficult to prevent. The fight against violence against children takes an important role in survival of societies in line with their goals. Children are our future. Therefore, educating them about violence against children at early age and taking the necessary measures are significant for the positive regulation of their attitudes towards other children when they grow up in later years. Based on these facts, the paper aims to determine the sensitivity to violence against children of the students at health vocational high schools according to different variables. In the study, relational screening design was used and the “Sensitivity to Violence Against Children Scale,” which was developed by Özyürek (2017), was applied. The study sample was consisted of in total of 905 students, 631 female students and 274 male students, at the health vocational high schools in central Erzurum province of Turkey in 2018-2019 academic year.

In the analysis of the data, frequency distribution was used to determine the demographic characteristics, Mann-Whitney U was used to examine the differentiation status between two independent variables and sensitivity to violence against children, and Kruskal-Wallis test were conducted to examine the differentiation status between more than two variables and sensitivity to violence against children. All these tests were analyzed in SPSS 21 package program and the significance was evaluated at $p < 0,05$ level.



It was found that there was a significant difference between gender and the place they live in and the students' sensitivity levels to violence against children. It was determined that the female students' sensitivity levels to violence against children is higher than that of the male students. The sensitivity levels to violence against children of the students living in the city/municipality is higher than the students living in urban areas. It was found that there was no significant difference between the age, family structure, class level, number of siblings and the sensitivity levels to violence against children.

Depending on the results of the study, it can be suggested that the number and quality of scientific studies in schools should be increased in order to reduce violence against children and increase social awareness about the issue.

Keywords: Health, Violence, Violence against Children, Sensitivity.



67-iecscs-5th-684-FC-TB

MOĞOLLARDA SPORTİF FAALİYETLER VE EĞLENCE KÜLTÜRÜ

Taner YILDIRIM*, **Ahmet GÜLBASAN****,

*Fırat Üniversitesi, İnsani ve Sosyal Bilimler Fakültesi

**Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bedeni, zekayı, bazen de ruhu geliştirmeye yönelik her türlü fiiliyat, spor ya da eğence olarak nitelendirilir. İnsanın sahip olduğu bedensel güzellik, güç, sağlık ve ahlaksal erdemlerin başında gelen adalet, bilgelik ve mertlik ayrılmaz birer bütündürler. Her insanın ideali bu mükemmelliği yakalayabilmektir. Bunu bir birey olarak gerçekteştirmenin en güzel yolu ise insanın önce kendisiyle sonra da diğerleri ile yarışarak, bunu ortaya koyabilmesidir. Başka bir ifade ile beden ve ruh arasındaki uyumu sergilemektir. İşte ortaçağ toplumları için bireylerin kendisini en iyi şekilde kanıtlayacağı mekanlardan biri ya savaş alanları ya da müsabakaların yapıldığı spor alanları olmuştur. Moğol toplumu ise, bugün her biri birer spor dalı olarak kabul edilen at yarışı, atıcılık, güreş, ok atma, mızrak atma gibi eğence dallarını gündelik hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak görüp yaşamışlardır. Buldukları coğrafyadaki eğence kültürlerini gerek geçmişten miras aldıkları, gerekse etkileşime girdikleri topluluklar sayesinde her geçen gün zenginleştirerek eğence ihtiyaçlarını karşlamışlardır. Toplu şekilde icra edilen bu eğlenceler, hem toplumdaki dinamizmi sağlama hususunda hem de savaşlar öncesi birer talim ve antrenman özelliği taşıması bakımından oldukça önemliydi. Özellikle Cengiz Han'dan itibaren oldukça sevilen ve desteklenen bu spor aktiviteleri ve eğlenceler toplum tarafından da kabul görmüş ve icra edilmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Moğollar, spor, eğence, kültür.



67-iecscs-5th-684-FC-TB

SPORTIVE ACTIVITIES AND ENTERTAINMENT CULTURE IN MONGOLIAN

Taner YILDIRIM*, **Ahmet GÜLBASAN****,

*Fırat Üniversitesi, İnsani ve Sosyal Bilimler Fakültesi

**Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

All kind of activities to develop body, intelligence and sometimes psyche can be qualified as sport or entertainment. The physical beauty, strength, health and the main part of moral virtues that justice, wisdom and manhood are the inseparable wholes. The ideal of every person is to achieve this perfection. As an individual, the best way to achieve this perfection is firstly by competing with yourself, after then with others. In other words, it is execute that harmony between body and psyche. For medieval societies, one of the places where people can provide themselves in the best way was either battlefields or sports fields where competitions were held. Also Mongolian society accepted and lived that nowadays is accepted the types of sport branches such as horse race, shooting, arrow, spear throwing and poem as entertainment branches are the indispensable part of Mongolian's daily life. They provided entertainment necessities by inheriting from old generations, taking entertainment culture from geographical environment and enriched it day by day thanks to the societies they have relationship. These entertainments were very important because they were like a war rehearsal and they provided a dynamism for the society. Especially since Genghis Khan, these sports activities and entertainment, which are loved and supported, have been accepted and performed by the society.

Keywords:Mongolian, sport, entertainment, culture.



68-iecscs-5th-679-FC-TB

Eski Türklerdeki Nazar Anlayışının Günümüz Lohusalık Ritüellerine Yansıması

Duygu Kornoşor Çınar
Hacettepe Üniversitesi

Nazar, yaşantımız boyunca günlük hayatımızın rutini içinde pratik uygulamalar açısından iç içe olduğumuz fakat kökenleri hakkında sağlam bilgilere sahip olmadığımız, esrarengiz ve her nasılsa tüm toplumca bir şekilde kanıksanmış bir olgudur.

Nazar kelimesi, etimolojik olarak Arapçada göz, bakış anlamında kullanılan nazra [isabetü'l-ayn] kelimesine dayanmaktadır. Zarar verici bakış, kem göz anlayışı özellikle Orta Doğu ve Orta Asya halklarında etkisi kabul edilen ve korunmak için pek çok yonteme ve araca başvuru olan bir inanıştır.

Nazar kelimesi düşüncelere dalma, felsefi araştırmalarda bulunma anlamında da kullanılmış olsa günümüzde “daha çok kıskançlık duygusunun eşlik ettiği zarar verici etkiye sahip göz ve bakışla”(TDV İslam Ansiklopedisi 2006, s. 443) ilişkilendirilmiştir.

Mezopotamya'dan Slav topraklarına, Hıristiyan topluluklardan Budistler'e kadar dünyanın her yerinde ve tüm inanç sistemlerinde kendine özgü bir şekilde var olan nazar inancına eski Türk toplumlarının kültürlerinde de rastlanmaktadır.

Nazardan korunmak için çeşitli hayvan boynuzları ve dışkıları, iğneli renkli top şeklinde sarkaçlar, kaplumbağa kabuğu, majik etkisi olduğuna inanılan renkli boncuklar, muskalar, kurşun dökümü, tütsü yakımı, eve süpürge asımı, nazarının degeceğine inanılan kişinin nazarın yöneldiği kişiye tükürmesi ya da taşıdığı bir şeyi vermesi gibi ritüeller ve araçlarla nazardan korunma ihtiyacı Türk kültüründe tarih boyunca varola gelmiştir.

Türk toplumunun damarlarına son derece nüfuz etmiş olan nazar konusunun lohusalık sürecindeki nazardan korunma ritüellerinin çıkış noktasını bilmek, Türk tarihi boyunca geçirdiği evrimi görmek günümüz uygulamaların kökenini ve anlamını kavramamızı sağlamaktadır. Bu doğrultuda olmak üzere pek çok vasıf atfedilen, yeni doğana ve anneye yönelebilecek nazar ile mücadele etmek için kendisine sığınılması gerektiği düşünülen eski



Türk inanışında tanrıça olarak kabul edilen Umay ile aranın iyi tutulması gerekmiştir. Bu dişil gücün korunmasına güvenilmiş ve adı açıkça dillendirilmese de pek çok korunma âdetinde iz bırakmıştır.

Anahtar Kelimeler: Eski Türkler, Nazar, Lohusalık

The Reflection of The Evil Eye Understanding in The Old Turks to Today's Postpartum Rituals

Nazar is a mysterious and somehow publicly accused phenomenon, in which we are intertwined in practical routines in our daily life throughout our lives, even we do not have accurate information about its origin.

The word Nazar is based on the word nazra [isabetül-ayn], which is used etymologically in Arabic for the eyes and glance. The mentality of the harmful look, the evil eye, is a belief that is accepted especially in the peoples of the Middle East and Central Asia and many methods and tools is used in for protection against it.

Although the word Nazar was also used in terms of being into thoughts and doing philosophical researches, today it has been associated with “the eye and look that has the detrimental effect accompanied by the feeling of jealousy” (TDV Islamic Encyclopedia 2006, p. 443).

From the Mesopotamia to the Slavic lands, from the Christian communities to the Buddhists, the evil eye belief, which has existed in everywhere and in all belief systems in the world, is also found in the cultures of the ancient Turkish societies.

Such as using animal horns and feces, colored ball-shaped pendulums with needles, tortoise shell, colored beads which is believed to have a magical effect, amulets, lead casting, incense burning, broom hanging to the house, giving a material or spit on by person that thought having nazar to the other is some various methods to protect from Nazar .The need to be protected from the evil eye with rituals and tools such as giving, has existed throughout the history in Turkish culture.

Knowing the origin point of the evil eye protection rituals in the postpartum process of the evil eye, which has penetrated the veins of the Turkish society, and seeing the evolution it



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv, Ukraine

has passed through Turkish history, allows us to understand the origin and meaning of today's practices. In this respect, Umay, who was accepted as a goddess in the old Turkish belief, which was attributed to many qualities and thought to be sheltered in order to fight the evil eye that could turn to the newborn and mother, had to be kept well. The protection of this feminine power has been trusted and has left its mark in many ways of protection, although its name is not spelled out explicitly.

Keywords: The Old Turks, Evil Eye, Postpartum



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

48-iecscs-5th-701-FC-TB

Çocukluk Çağı Kanserlerinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi

Merve Gezen Bölükbaş¹, Şerife Vatansever²

¹Arş. Gör. Merve Gezen Bölükbaş, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-6681-2867,
mgezenn@gmail.com, 05058795501

²Prof. Dr. Şerife Vatansever, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-4722-5197,
serifevatansever@yahoo.com, 05053764440

Özet

Fiziksel aktivite ve yapılandırılmış egzersiz programları yalnızca birçok kronik hastalığın önlenmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda etkili bir ek tedavi stratejisi olarak uygulanmaktadır. Düzenli egzersiz programlarına katılımın belirli kanser türlerinin teşhisinden sonra nüks ve kanser ölüm riskindeki azalmalarla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Çocukluk çağı kanseri, yetişkin kanserinden farklı olarak nadir görülen, heterojen bir hastalıktır. Kanser teşhisi konan çocuklar, tedavi sırasında ortaya çıkan ve sonrasında da devam eden bir dizi olumsuz fiziksel (örneğin, artan yorgunluk ve kas atrofisi, azalmış fonksiyonel kapasite) ve psikososyal etkiler (örneğin, artan depresyon, kaygı ve korku, azalan benlik saygısı) ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Kanserli yetişkinlerde, düzenli egzersiz programlarına katılımın bu semptomların çoğunu iyileştirdiği, hem tedavi sırasında hem de sonrasında çocukluk çağı kanser hastalarına da faydalı olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle bu derlemenin amacı; egzersiz uygulamalarının kanser tedavisi görmekte olan çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Çeşitli hastalıkların tedavisinde ve ilerlemesinin geciktirilmesinde egzersiz uygulamalarına olan önemin giderek arttığı görülmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde kanser teşhisini takiben ek bir strateji olarak egzersiz tedavisinin etkinliğine odaklanılmıştır. Egzersizin yararlarına rağmen, araştırmalar çocukluk çağı kanserli hastaların hem tedavi sırasında hem de sonrasında düşük seviyelerde fiziksel aktivitelerde bulunduğunu göstermiştir. Çocuklarda kanser tedavisi sırasında ve sonrasında rehabilitasyon uzmanları ve egzersiz bilimcileri tarafından bireyin fiziksel uygunluk durumu göz önünde bulundurularak fiziksel aktivite/egzersiz programlarının tasarlanmasına, egzersiz reçetelerini (yani sıklık, süre ve yoğunluk) optimize etmek için ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, kanser, çocukluk çağı



48-iecscs-5th-701-FC-TB

The Effect of Exercise Practices in Childhood Cancers

Merve Gezen Bölükbaş¹, Şerife Vatansever²

¹Arş. Gör. Merve Gezen Bölükbaş, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-6681-2867,
mgezenn@gmail.com, 05058795501

²Prof. Dr. Şerife Vatansever, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-4722-5197,
serifevatansever@yahoo.com, 05053764440

Abstract

Physical activity and structured exercise programs not only help prevent many chronic diseases, but are also applied as an effective adjunctive treatment strategy. It is stated that participation in regular exercise programs is associated with reductions in the risk of recurrence and cancer death after diagnosis of certain types of cancer. Childhood cancer is a rare, heterogeneous disease unlike adult cancer. Children diagnosed with cancer are confronted with a range of negative physical (e.g. increased fatigue and muscle atrophy, decreased functional capacity) and psychosocial effects (e.g. increased depression, anxiety and fear, decreased self-esteem) that arise during and persist after treatment. they are confronted. In adults with cancer, participation in regular exercise programs has been reported to improve many of these symptoms, and is also beneficial for childhood cancer patients both during and after treatment. Therefore, the purpose of this review; To summarize and discuss the current literature on the effects of exercise practices on children receiving cancer treatment. It is seen that the importance of exercise applications in the treatment of various diseases and delaying their progression is gradually increasing. When the studies conducted in recent years are examined, it has been focused on the effectiveness of exercise therapy as an additional strategy following the diagnosis of cancer. Despite the benefits of exercise, studies have shown that patients with childhood cancer engage in low levels of physical activity both during and after treatment. We can say that during and after cancer treatment in children, physical activity/exercise programs are designed by rehabilitation specialists and exercise scientists considering the individual's physical fitness, and additional studies are needed to optimize exercise prescriptions (i.e. frequency, duration and intensity).

Key words: Exercise, cancer, childhood



Giriş

Kanserli çocuklar ve adolesanlar sıklıkla tedaviye bağlı yan etkiler yaşarlar ve bunların çoğu tedavi sona erdikten sonra da devam edebilmektedir (Wilson ve ark., 2015). Ek olarak, düşük [kardiyorespiratuar](#) uygunluk ve kas gücü değerlerinin veya azalmış egzersiz yeteneği gibi, hastaların fiziksel kapasitesi (Braam ve ark., 2016; Söntgerath ve ark., 2015) tedavisi sırasında tipik olarak bozulmaktadır. Bu durum günlük yaşam aktivitelerini [olumsuz](#) etkilemekte (Ness ve ark., 2005) ve beraberinde refahlarını ve yaşam kalitelerini düşürmektedir (Bansal ve ark., 2013). Pediatrik kanser hastalarının fiziksel kapasitesindeki bozulmalar muhtemelen çok faktörlü olsa da, fiziksel hareketsizlik önemli bir etkidir (Braam ve ark., 2016). Gerçekten de, ön tanı düzeyleriyle karşılaştırıldığında, kanserli çocuklar ve ergenler, evde ve hastanede kalış sırasında alışılmış fiziksel aktivite düzeylerinde sırasıyla %74 ve %91'lik bir azalma yaşamaktadırlar (Götte ve ark., 2014). Yapılan bazı çalışmalarda, onkolojik veya hematolojik durumların tedavisi için hastaneye yatırılan çocukların düşük mobilizasyon paternlerine dikkat çekmiştir (Johnston ve ark., 2017). [Hematopoetik kök hücre transplantasyonu](#) (HSCT) alan çocuklarda, fiziksel hareketsizlik ve özellikle yatak istirahati, [kardiyorespiratuar](#) uygunluğu daha da azaltabilir ve [kas atrofisini](#) şiddetlendirebilmektedir. Ayrıca sık sık [immünosupresif tedavinin](#) bir yan etkisi olarak ağrı ve acı çektikleri de belirtilmektedir (Lucia ve ark., 2005).

Çocukluk çağı kanserli hastalar için standart bakımın bir parçası olarak egzersizin dahil edilmesinin, fiziksel düşüşün yanı sıra kanser tedavisinin yan etkilerini azaltmaya yardımcı olabileceğini varsaymak için güçlü bir gerekçe vardır. Bu bağlamda, yapılan bir meta-analizde, [akut lenfoblastik lösemili](#) (ALL) çocuklarda tanıdan sonraki ilk 5 yıl içinde (kanseri tedavisi sırasında veya sonrasında) gerçekleştirilen egzersiz programlarının etkilerinin henüz ikna edici olmadığını, ancak fiziksel kapasite göstergeleri ([kardiyorespiratuar](#) uygunluk, kas gücü) ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinde bazı faydalar sağladığını bulmuşlardır (Braam ve ark., 2016). Çalışmaya paralel olarak geçtiğimiz yıllarda egzersizin ALL veya diğer pediatrik kanserler üzerindeki etkilerini analiz eden bir dizi çalışmada da olumlu etkilerin gözlemlendiğini belirtmişlerdir (Chamorro-Vina ve ark., 2017; Fiuza-Luces ve ark., 2017; Fiuza-Luces ve ark., 2017; Cox ve ark., 2017).



Son yıllarda çocukluk çağı kanserinin teşhisini takiben ek bir tedavi ve önleme stratejisi olarak egzersiz uygulamalarının etkisine odaklanılmıştır. Fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının, çocukluk çağı kanser tedavisinin tanısında ve tedavi sürecinde yaşanan birtakım yan etkilerin görülme sıklığını azalttığına dair ortaya çıkan kanıtlar mevcuttur. Bu nedenle bu derlemenin amacı; herhangi bir kanser türüne yakalanan çocuklar için egzersiz uygulamalarının bu popülasyon üzerindeki fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi vb. parametrelere ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır.

Kanser ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki

Fiziksel aktivite, istirahat enerji harcamasının üzerinde enerji harcamasıyla sonuçlanan, iskelet kasının kasılmasıyla üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır (ACSM 2009 ; Caspersen ve ark., 1985). Fiziksel aktivite, kanserli kişilerde tedavinin olumsuz fizyolojik ve psikolojik etkilerini hafifletmek için farmakolojik olmayan müdahale olarak önerilmektedir (Courneya ve ark., 2007; Schmitz ve ark., 2005). Hem kanser tedavisi sırasında hem de sonrasında fiziksel aktivitenin olumlu etkisini gösteren sistematik incelemelerden elde edilen artan sayıda kanıt mevcuttur (Galvao & Newton, 2005; Knols ve ark., 2005; [Schmitz ve ark., 2005](#); Speck ve ark., 2010).

Fiziksel aktivite, kardiyorespiratuar uygunluk, kas gücünü (Schmitz ve ark., 2005; Speck ve ark., 2010), genel sağlıkla ilgili yaşam kalitesini ([Knols ve ark., 2005](#); Mishra ve ark., 2012a; Mishra ve ark., 2012b), tedavi sırasındaki fiziksel işlevselliği (Mishra ve ark., 2012a) iyileştirir ve kanser tedavisi sırasında ve sonrasında genel kanser popülasyonunda kansere bağlı yorgunluğu azaltır ([Cramp ve ark., 2012](#); Furmaniak ve ark., 2016 ; Speck ve ark., 2010). İyileştirilmiş kardiyorespiratuar uygunluk ve kas gücü sayesinde fiziksel aktivite, kanser tedavileriyle ilişkili fiziksel kondisyon bozukluğunu gidermeye yardımcı olmaktadır (Schmitz ve ark., 2005; Speck ve ark., 2010) ve kansere bağlı yorgunluğun yönetilmesine yardımcı olur (Al-Majid ve ark., 2009; Cramp ve ark., 2012).

Fiziksel aktivite, kansere bağlı yorgunluğun duygusal ve zihinsel yönlerine de yardımcı olabilmektedir (Al-Majid ve ark., 2009; Cramp ve ark., 2012). Fiziksel aktivite programlarının psikolojik iyi olma hali (Knols ve ark., 2005), anksiyete ve depresyon üzerindeki



faydaları olumlu eğilimler göstermektedir ancak kanıtlar tutarlı değildir ([Cramp](#) ve ark., 2012; Furmaniak ve ark., 2016; Mishra ve ark., 2012a).

Kanser ve egzersiz uygulamaları arasındaki ilişkisi

Çocukluk çağı kanser tedavisi sırasında ve sonrasında fiziksel uygunlukta bozulmaların ortaya çıktığı bildirilmiştir (Aznar ve ark., 2006; van Brussel ve ark., 2006). Bozulmuş fiziksel uygunluk tipik olarak azalmış kardiyopulmoner fonksiyonu, azalmış kas kuvvetini, yorgunluğu ve değişen fiziksel fonksiyonu içermektedir. Radyoterapi, kemoterapi ve cerrahi dahil olmak üzere çocukluk çağı kanseri tedavileri, optimal fiziksel uygunluk için gerekli sistemler olan kalp, akciğerler ve iskelet kaslarında akut ve uzun süreli yaralanmalara neden olabilir (Argiles ve ark., 2007; Lipshultz, 2006). Ek olarak, çocukluk kanseri tedavisi sırasında ve sonrasında azalan fiziksel aktivite seviyeleri, kardiyak kondisyon bozukluğuna ve iskelet kası atrofisine neden olmakta ve sonucunda yeterli fiziksel uygunluğa bağlı olan eğlence aktivitelerine ve yaşam rollerine katılım fırsatlarını sınırlayabilmektedir. Egzersiz programlarının kardiyopulmoner ve kas-iskelet fonksiyonlarını iyileştirme potansiyeli vardır, fakat kanser teşhisi konan çocuklarda tedavi sırasında veya hemen sonrasında dahil edilirse fiziksel uygunlukta uzun vadeli eksiklikleri önleyecektir (San Juan ve ark., 2007; Liu ve ark., 2009; Juan ve ark., 2011).

Hastane tipi denetimli egzersiz müdahalelerinin, ev veya toplum temelli olanlardan daha iyi kardiyopulmoner sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Yapılan deneysel bir çalışmada, 4-7 yaşları arasındaki ALL (akut lenfoblastik lösemi)'li 7 çocuk arasında 16 haftalık denetimli bir egzersiz programının uygulanmasından sonra olumlu sonuçlar bildirmişlerdir (San Juan ve ark., 2008). Yapılan bir başka çalışmada ise, ev merkezli aerobik eğitim ile bir fizik tedavi (FT) grubuna ($n = 13$) ve bir kontrol grubuna ($n = 15$) ayrılmış, haftada iki kez dört aylık bir programın ardından egzersize herhangi bir kardiyopulmoner yanıtın anlamlı bir olumlu gelişim bildirmemişlerdir (Marchese ve ark., 2004).

Yapılan bir çalışmada, ALL (akut lenfoblastik lösemi)'li çocuklarda ($n = 12$) altı haftalık ev temelli aerobik egzersiz programını tamamlamayan bir kontrol grubuyla karşılaştırıldığında yorgunluk düzeylerinin azaldığını bildirmişlerdir (Yeh ve ark., 2011). Blaauwbroek ve ark.



(2008), çocukluk kanserinde 10 haftalık evde fiziksel aktivite danışmanlığı programı sonrası yorgunluk düzeylerinin azaldığını ve fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını bildirmişlerdir. Çocuklarda kanser tedavisi ayrıca kas-iskelet sistemini de etkiler. Sınırlı hareket açıklığı, kas kütlesi kaybı ve azalmış kas gücü, kanserli çocuklar ve hayatta kalanlar arasında yaygındır (Hartman ve ark., 2009; Ness ve ark., 2010).

Tartışma ve Sonuç

Bu derlemenin amacı egzersiz uygulamalarının kanser tedavisi görmekte olan çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır.

Kanser teşhisinde ve tedavisi sırasında kanserli çocukların egzersiz uygulamalarına katılımı [kardiyoespiratuar](#) uygunluk, fiziksel fonksiyon, kas gücü, esneklik, yaşam kalitesi gibi parametreler üzerinde etkisi pozitifdir. Ortaya çıkan bu sonuçlar umut verici olsa da, mevcut literatürdeki belirli sınırlamalar, egzersiz müdahalelerinin çocukluk kanseri tedavisi sırasında veya sonrasında net faydalar sağladığını henüz güvenle ifade etmemize izin vermemektedir. Dolayısıyla bu popülasyonun fiziksel aktiviteye katılımı ve fiziksel uygunluk durumlarının değiştiği göz önüne alındığında, egzersiz uygulamalarının etkinliğine ilişkin verilerin sınırlı ve çelişkili olduğunu ifade edebiliriz.

Yapılan birçok çalışmada sonuçları incelendiğinde, kanserli çocukların egzersize katılımı ve programın yoğunluğu kontrol altındayken, denetimli hastane egzersiz programlarının etkili olduğunu, ev veya grup temelli egzersiz programlarının daha az etkili görünmektedir.

Çeşitli kanser tanıları olan çocuklarda klinik olarak anlamlı pozitif kardiyopulmoner, kas-iskelet sistemi, semptom sınırlayıcı, fiziksel fonksiyon ve yaşam kalitesi sonuçları elde etmek için gerekli egzersizin tipini ve yoğunluğunu belirlemek ve karakterize etmek için tasarlanmış egzersiz programları için çalışmalar gereklidir.

Sonuç olarak; kanserli çocuklarda egzersizin ve fiziksel aktivitenin güvenilir ve uygulanabilir bir farmakolojik olmayan bir tedavi yöntemi olarak kullanabileceğini, egzersiz ve fiziksel aktiviteyi benimseyip günlük yaşamlarına dahil edilmesinin gerekli olduğu



görülmektedir. Fakat hangi egzersiz türünün ve şiddetinin etkili olduğu ile ilgili güçlü istatistiksel metodoloji kullanan ve kanserli çocuklar üzerindeki etkilerini değerlendiren daha büyük, iyi tasarlanmış randomize çalışmalara ihtiyaç olduğunu söyleyebiliriz.

Kaynaklar

- Al-Majid S, Gray P. A biobehavioral model for the study of exercise interventions in cancer-related fatigue. *Biological Research for Nursing* 2009;10(4):381-91.
- American College of Sports Medicine (ACSM). *ACSM's Guidelines for Graded Exercise Testing and Prescription*. 8th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
- Andersen L.B., Harro M., Sardinha L.B., Froberg K., Ekelund U., Brage S., Anderssen S.A. Physical Activity and Clustered Cardiovascular Risk in Children: A Cross-Sectional Study (The European Youth Heart Study) *Lancet*. 2006;368:299–304.
- Argiles JM, López-Soriano FJ, Busquets S. Mechanisms to explain wasting of muscle and fat in cancer cachexia. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*. 2007;1(4):293–298.
- Aznar S, Webster AL, San Juan AF, et al. Physical activity during treatment in children with leukemia: a pilot study. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 2006;31(4):407–413.
- Bansal M, Sharma KK, Vatsa M, Bakhshi S. Comparison of health-related quality of life of children during maintenance therapy with acute lymphoblastic leukemia versus siblings and healthy children in India. *Leuk Lymphoma* 2013;54:1036–41
- Blaauwbroek R, Bouma MJ, Tuinier W, et al. The effect of exercise counselling with feedback from a pedometer on fatigue in adult survivors of childhood cancer: a pilot study. *Supportive Care in Cancer*. 2008:1–8.
- Braam K.I., van der Torre P., Takken T., Veening M.A., van Dulmen-den Broeder E., Kaspers G.J.L. Physical Exercise Training Interventions for Children and Young Adults during and after Treatment for Childhood Cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;3:CD008796.
- Braam KI, van der Torre P, Takken T, et al. Physical exercise training interventions for children and young adults during and after treatment for childhood cancer. *Cochrane Database Syst Rev* 2016;3:CD008796.
- Braam KI, van Dijk-Lokkart EM, Kaspers GJL, et al. Cardiorespiratory fitness and physical activity in children with cancer. *Support Care Cancer* 2016;24:2259–68.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports* 1985;100(2):126-31.



- Chamorro-Viña C, Valentín J, Fernández L, et al. Influence of a moderate-intensity exercise program on early NK cell immune recovery in pediatric patients after reduced-intensity hematopoietic stem cell transplantation. *Integr Cancer Ther* 2017;16:464–72.
- Courneya KS, Freidenreich CM. Physical activity and cancer control. *Seminars in Nursing Oncology* 2007;23(4):242-52.
- Cox CL, Zhu L, Kaste SC, et al. Modifying bone mineral density, physical function, and quality of life in children with acute lymphoblastic leukemia. *Pediatr Blood Cancer* 2017
- Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, Issue 11.
- Fiuza-Luces C, Padilla JR, Soares-Miranda L, et al. Exercise intervention in pediatric patients with solid tumors: the physical activity in pediatric cancer trial. *Med Sci Sports Exerc* 2017;49:223–30.
- Fiuza-Luces C, Padilla JR, Valentín J, et al. Effects of exercise on the immune function of pediatric patients with solid tumors: insights from the PAPEC randomized trial. *Am J Phys Med Rehabil* 2017;96:831–7.
- Furmaniak A, Menig M, Markes M. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 9.
- Furmaniak A, Menig M, Markes M. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 9.
- Galvao DA, Newton RU. Review of exercise intervention studies in cancer patients. *Journal of Clinical Oncology* 2005;23(4):899-909.
- Götte M, Kesting S, Winter C, et al. Comparison of self-reported physical activity in children and adolescents before and during cancer treatment. *Pediatr Blood Cancer* 2014;61:1023–8
- Hartman A, Te Winkel ML, Van Beek RD, et al. A randomized trial investigating an exercise program to prevent reduction of bone mineral density and impairment of motor performance during treatment for childhood acute lymphoblastic leukemia. *Pediatric Blood and Cancer*. 2009;53(1):64–71.
- Johnston K, Deliva R, Evans C. Mobilization patterns of children on a hematology/ oncology inpatient ward. *Pediatr Blood Cancer* 2017;64.
- Juan AFS, Wolin K, Lucía A. Physical activity and pediatric cancer survivorship. *Recent Results in Cancer Research*. 2011;186:319–347.
- Knols R, Aaronson NK, Uebelhart D, Fransen J, Aufdemkampe G. Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of Clinical Oncology* 2005;23(16):3830-42.
- Knols R, Aaronson NK, Uebelhart D, Fransen J, Aufdemkampe G. Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of Clinical Oncology* 2005;23(16):3830-42.
- Lipshultz SE. Exposure to anthracyclines during childhood causes cardiac injury. *Seminars in Oncology*. 2006;33(3, supplement 8):S8–S14.



- Liu RDKS, Chinapaw MJM, Huijgens PC, Mechelen WV. Physical exercise interventions in haematological cancer patients, feasible to conduct but effectiveness to be established: a systematic literature review. *Cancer Treatment Reviews*. 2009;**35**(2):185–192.
- Lucia A, Ramírez M, San Juan AF, et al. Intrahospital supervised exercise training: a complementary tool in the therapeutic armamentarium against childhood leukemia. *Leukemia* 2005;19:1334–7
- Marchese VG, Chiarello LA, Lange BJ. Effects of physical therapy intervention for children with acute lymphoblastic leukemia. *Pediatric Blood and Cancer*. 2004;**42**(2):127–133.0
- Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, Berlanstein DR, Topaloglu O, Gotay CC. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, Issue 8.
- Mishra SI, Scherer RW, Synder C, Geige PM, Berlanstein DR, Topaloglu O. Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2012, Issue 8.
- Ness KK, Mertens AC, Hudson MM, et al. Limitations on physical performance and daily activities among long-term survivors of childhood cancer. *Ann Intern Med* 2005;143:639–47.
- Ness KK, Morris EB, Nolan VG, et al. Physical performance limitations among adult survivors of childhood brain tumors. *Cancer*. 2010;**116**(12):3034–3044.
- San Juan AF, Chamorro-Viña C, Maté-Muñoz JL, et al. Functional capacity of children with leukemia. *International Journal of Sports Medicine*. 2008;**29**(2):163–167.
- San Juan AF, Fleck SJ, Chamorro-Viña C, et al. Effects of an intrahospital exercise program intervention for children with leukemia. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2007;**39**(1):13–21.
- Schmitz KH, Holtzman J, Courneya KS, Masse LC, Duval S, Kane R. Controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2005;14(7):1588-95.
- Söntgerath R, Eckert K. Impairments of lower extremity muscle strength and balance in childhood cancer patients and survivors: a systematic review. *Pediatr Hematol Oncol* 2015;32:585–612.
- Speck RM, Courneya KS, Masse LC, Duval S, Schmitz KH. An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Cancer Survivorship* 2010;4:87-100.
- Speck RM, Courneya KS, Masse LC, Duval S, Schmitz KH. An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Cancer Survivorship* 2010;4:87-100.
- van Brussel M, Takken T, Van Der Net J, et al. Physical function and fitness in long-term survivors of childhood leukaemia. *Pediatric Rehabilitation*. 2006;(3):267–274.



ISBN: 978-625-000-322-0

5th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society Liviv,Ukraine

Wilson CL, Gawade PL, Ness KK. Impairments that influence physical function among survivors of childhood cancer. *Children (Basel)* 2015;2:1–36.

Yeh CH, Man Wai JP, Lin US, Chiang YC. A pilot study to examine the feasibility and effects of a home-based aerobic program on reducing fatigue in children with acute lymphoblastic leukemia. *Cancer Nursing*. 2011;**34**(1):3–12.



38-ieces-5th-701-FC-TB

Nörodejeneratif Hastalıklarda Egzersiz ve Bağırsak Mikrobiyotası İlişkisi

Merve Gezen Bölükbaş¹, Şerife Vatansever²

¹Arş. Gör. Merve Gezen Bölükbaş, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-6681-2867,
mgezenn@gmail.com, 05058795501

²Prof. Dr. Şerife Vatansever, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-4722-5197,
serifevatansever@yahoo.com, 05053764440

Özet

Hem nörolojik hem de zihinsel sağlık bozuklukları, dünya çapında önemli bir tıbbi zorluk olmaya devam etmektedir. Nörodejeneratif bozuklukların çoğu genetik yatkınlıkla ilişkilendirilmiş olsa da mikrobiyomun nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde ne ölçüde katkıda bulunduğu sorusu hala tam olarak anlaşılabilir değildir. Mikrobiyom metabolizmasındaki değişiklikler vücut homeostazını etkilemekte ve Alzheimer hastalığı, Otizm spektrum bozukluğu, Bipolar bozukluk, depresyon, Huntington hastalığı, Parkinson hastalığı, travma sonrası stres bozukluğu ve şizofreni gibi farklı insan nörodejeneratif ve nöropsikiyatrik bozuklukların gelişimi ile ilişkilendirilmektedir. Bu karmaşık hastalıkların gelişimi, genetik yatkınlık ve çevresel tetikleyiciler dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Son yıllarda insan bağırsak mikrobiyotasını şekillendirmede egzersizin rolüne odaklanılmıştır. Egzersizin yoğunluğu ve türüne bağlı olarak bağırsak mikrobiyotasının nörodejeneratif hastalıklara duyarlılığı ve ilerlemesini değiştirmede giderek daha fazla rol oynamaktadır. Bu derlemenin amacı; nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde farklı egzersiz uygulamaları ile bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişkiyi güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır. Bu bağlamda ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde, farklı egzersiz uygulamalarının bağırsak ve tüm vücut sağlığı üzerinde olumlu etkilerin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca egzersizin bağırsak ve beyin sağlığını optimize ettiği göz önünde bulundurulduğunda, nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde bağırsak-beyin ekseninde yer alan mekanizmaları etkileyip etkilemediğini ve nasıl etkilendiğini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Nörodejeneratif hastalıklar, egzersiz, bağırsak mikrobiyotası



38-iecses-5th-701-FC-TB

The Relationship between Exercise and Gut Microbiota in Neurodegenerative Diseases

Merve Gezen Bölükbaş¹, Şerife Vatansever²

¹Arş. Gör. Merve Gezen Bölükbaş, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-6681-2867,

mgezenn@gmail.com, 05058795501

²Prof. Dr. Şerife Vatansever, Bursa Uludağ Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0003-4722-5197,

serifevatansever@yahoo.com, 05053764440

Abstract

Physical activity and structured exercise programs not only help prevent many chronic diseases, but are also applied as an effective adjunctive treatment strategy. It is stated that participation in regular exercise programs is associated with reductions in the risk of recurrence and cancer death after diagnosis of certain types of cancer. Childhood cancer is a rare, heterogeneous disease unlike adult cancer. Children diagnosed with cancer are confronted with a range of negative physical (e.g. increased fatigue and muscle atrophy, decreased functional capacity) and psychosocial effects (e.g. increased depression, anxiety and fear, decreased self-esteem) that arise during and persist after treatment. they are confronted. In adults with cancer, participation in regular exercise programs has been reported to improve many of these symptoms, and is also beneficial for childhood cancer patients both during and after treatment. Therefore, the purpose of this review; To summarize and discuss the current literature on the effects of exercise practices on children receiving cancer treatment. It is seen that the importance of exercise applications in the treatment of various diseases and delaying their progression is gradually increasing. When the studies conducted in recent years are examined, it has been focused on the effectiveness of exercise therapy as an additional strategy following the diagnosis of cancer. Despite the benefits of exercise, studies have shown that patients with childhood cancer engage in low levels of physical activity both during and after treatment. We can say that during and after cancer treatment in children, physical activity/exercise programs are designed by rehabilitation specialists and exercise scientists considering the individual's physical fitness, and additional studies are needed to optimize exercise prescriptions (i.e. frequency, duration and intensity). Both neurological and mental health disorders remain a major medical challenge worldwide. Although most neurodegenerative disorders have been associated with genetic predisposition, the question of how much the microbiome contributes



in individuals with neurodegenerative disease is still poorly understood. Changes in microbiome metabolism affect body homeostasis and are associated with the development of different human neurodegenerative and neuropsychiatric disorders such as Alzheimer's disease, Autism spectrum disorder, Bipolar disorder, depression, Huntington's disease, Parkinson's disease, post-traumatic stress disorder and schizophrenia. The development of these complex diseases is influenced by a variety of factors, including genetic predisposition and environmental triggers. Recent years have focused on the role of exercise in shaping the human gut microbiota. It plays an increasingly role in altering the susceptibility and progression of the gut microbiota to neurodegenerative diseases, depending on the intensity and type of exercise. The purpose of this review; To discuss the relationship between different exercise practices and gut microbiota in individuals with neurodegenerative disease by summarizing the current literature. When the results in this context were examined, it was observed that different exercise practices had positive effects on gut and whole body health. Also, given that exercise optimizes gut and brain health, more research is needed to better understand whether and how it affects the mechanisms involved in the gut-brain axis in individuals with neurodegenerative disease.

Key words: Neurodegenerative diseases, exercise, gut microbiota

Giriş

İnsanlarda bağırsak mikrobiyomu, özellikle kolon, en fazla sayıda mikroorganizmayı barındırır (Sender ve ark., 2016). Kolon içinde, diğer işlevlerin yanı sıra, bakteri popülasyonu, besinlerin sindirilemeyen bileşenlerini bakteri kaynaklı enzimlerle işler ve besleyici kaynakların alımını optimize eder (Flint ve ark., 2012; Bached ve ark., 2005). Bu süreç sırasında, bağırsak bakterileri, konakçıda sağlık ve hastalık için çok önemli olan çok miktarda biyoaktif bileşik üretir (Conlon ve ark., 2014). Bu simbiyoz, ökaryot evriminde yalnızca gıdanın gelişmiş fermentasyonuna değil, aynı zamanda mikrobiyom ile doğuştan gelen ve bağışıklık sistemi arasındaki doğrudan etkileşime dayalı olarak önemli gelişimsel avantajlar içerir. Bu nedenle, sözde bir disbiyoz, yani mikrobiyom bileşimindeki bir dengesizlik, insan sağlığı ve bağışıklığı üzerinde zararlı sonuçlar doğurur (Levy ve ark., 2017). Bir disbiyotik mikrobiyom bileşimi, örneğin antibiyotik tedavisi, stres veya diyet gibi çeşitli dış ve iç



faktörlerin sonucu olabilir (Devkota ve ark., 2012; Bailey ve ark., 2011; Dethlefsen ve ark., 2008). Bununla birlikte, sadece dış faktörler değil, aynı zamanda konağın genetiği de bağırsak mikrobiyom bileşimi üzerinde bir etkiye sahiptir (Bonder ve ark., 2016).

Son yıllarda, bağırsak mikroorganizmalarına yönelik araştırmalar giderek artmaya devam etmektedir. Çok sayıda çalışma, bağırsak mikrobiyom bozukluklarını, inflamatuvar bağırsak hastalığı (Crohn hastalığı) (Dubinsky ve ark., 2006), irritabl bağırsak sendromu (Frank ve ark., 2007), kolon kanseri (O’Keefe ve ark., 2009)), nörolojik hastalıklar (Alzheimer hastalığı, Parkinson hastalığı) (Sampson ve ark., 2016), metabolik hastalıklar (diyabet ve obezite) (Komaroff, 2017; Barlow & Yu, 2015) ve kas-iskelet sistemi hastalıkları (romatoid artrit, osteoporoz ve gut) (Britton ve ark., 2014; Scher ve ark., 2013; Vierira ve ark., 2015) dahil olmak üzere çeşitli hastalıklarla ilişkilendirmiştir (Hu ve ark., 2016). Halihazırda, birkaç araştırma çabası, bu hastalıkları ele almada yeni tanı ve tedavi yaklaşımları umuduyla, bağırsak mikrobiyotası ve çeşitli hastalıklar arasındaki bağlantıları araştırmaktadır (Lynch & Pedersen, 2016).

Son on yılda, bağırsak mikrobiyomuna ve daha spesifik olarak, nörogeleşim, beyin fonksiyonu ve nörodejeneratif hastalıklarda önerilen modülatör roller dahil olmak üzere bağırsak-beyin eksenine katlanarak artan bir ilgi vardır (Cenit ve ark., 2017; Dinan & Cryan, 2017; Moos ve ark., 2016; Spielman ve ark., 2018; Stefano ve ark., 2018). Aynı zamanda insan bağırsak mikrobiyotasını şekillendirmede egzersizin etkisine de odaklanılmıştır. Bu derlemenin amacı; nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde farklı egzersiz uygulamaları ile bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişkiyi güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır.

Nörodejeneratif hastalıklarda egzersizin rolü

Birçok farklı egzersiz türünün, nörodejeneratif hastalıklar için umut verici bir rol ile hem sağlıkta hem de hastalıkta gelişmiş bilişsel işlevleri destekleyebileceğine dair ikna edici kanıtlar vardır (Barnes, 2015; Hamilton & Rhodes, 2015). Yakın tarihli bir meta-analiz, yaşlı insanlar tarafından yapılan düzenli egzersizin alzheimer hastalığına karşı koruyucu olduğunu (Santos-Lozano ve diğerleri, 2016), bilişteki düşüşü yavaşlattığını göstermiştir (Du ve ark., 2018). Egzersiz aynı zamanda yürüyüş gibi fiziksel kapasiteleri iyileştirmede ve daha da önemlisi Parkinson hastalarında bilişsel iyileşmelerde faydalar göstermiştir (Intzandt ve ark., 2018; Lauze ve ark., 2016). Huntington hastalığı gibi genetik olarak belirlenmiş hastalıklar için



motor fonksiyon, yürüyüş ve bilişsel sonuçlar açısından egzersizin olumlu faydaları gözlenmiştir (Fritz ve ark., 2017; Mo ve ark., 2015).

Klinik öncesi çalışmalar beyin korteksine ve özellikle hipokampüse odaklanmaya yol açan bilişsel sonuçlara dayanmaktadır. Egzersizin nörotrofik faktörlerin (örn. BDNF, NGF, VEGF), hipokampal nörojenez ve hipokampal hacmi artırdığına ve egzersizi bir nöroplastisite destekleyicisi olarak belirlediğine dair önemli kanıtlar vardır (Cass, 2017; Hamilton & Rhodes, 2015; Hirsch ve ark., 2016; Ma ve ark., 2017; Paillard ve ark., 2015).

Egzersiz ve bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişki

Hareketsiz yaşam tarzı, kardiyovasküler hastalık, kanser ve diyabet gibi yüksek oranda kronik hastalık insidansı ile ilişkilidir. Egzersiz, metabolik ve bağışıklık sağlığı yararları oluşturmada etkili olduğu bilinen güçlü bir önleyici ve tedavi edici müdahaledir (Huang ve ark., 2013).

Egzersiz programının bağırsak mikrobiyotası üzerindeki etkisi belirsizliğini korumaktadır. Fiziksel uygunluk ile taksonomik çeşitlilik (Estaki ve ark., 2016) ve zenginlik (Clarke ve ark., 2014) gibi sağlıkla ilişkili bağırsak mikrobiyal parametreleri arasında bir bağlantı olduğu öne sürülmüştür. Daha önce düzenli fiziksel aktivitenin çocukluk ve ergenlik döneminde çeşitli mikrobiyotaların gelişimi yoluyla psikolojik ve metabolik sağlığı desteklediği belirtilmiştir (Mika & Fleshner, 2016).

Mikrobiyota bir endokrin organ olarak görev yapar ve egzersizin neden olduğu durumundaki değişiklikler, konakçı fizyolojisi, metabolizması, bağışıklığı ve davranışındaki değişikliklerle ilişkilendirilmiştir (Choi ve ark., 2013; Kang ve ark., 2014; Evans ve ark., 2014). Egzersiz programının, önce “beyin-bağırsak eksenini” olarak da bilinen otonom sinir sistemi (vagal) üzerindeki etkileri yoluyla bağırsak mikrobiyotasını etkilediği (O’Mahony ve ark., 2017) ve ikinci olarak da bağışıklık fonksiyonunun iyileştirilmesi üzerindeki etkisiyle gösterilmiştir (Cook ve ark., 2016). Vagal sinirdeki değişikliklerin inflamatuvar değişiklikleri kontrol ederek bağırsak mikrobiyotasını etkilediği ve egzersiz programının bağırsak mikrobiyota kompozisyonunu iyileştirerek bu vagal geliştirdiği öne sürülmüştür (O’Sullivan ve ark., 2015). Egzersiz programlarının bağırsak mikrobiyotası üzerindeki yararlı



etkileri hakkında çok fazla çalışma olmasına rağmen insanlarda yapılan çalışmaların yetersiz olduğu da görülmektedir (Clarke ve ark., 2014).

Egzersiz, çeşitli hayvan ve insan çalışmalarında gözlemlendiği gibi, gastrointestinal mikrobiyom biyoçeşitliliği üzerinde olumlu etkileri vardır (Clarke ve ark.,2014; Batacan ve ark., 2017; Campbell ve ark., 2016). Bazı yazarlar mikrobiyom çeşitliliğindeki bu değişikliklerin kardiyorespiratuar uygunluk ve gastrointestinal mikrobiyal metabolik profili ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Mach & Fuster-Botella, 2017; Estaki ve ark., 2016; Kang ve ark., 2014).

Fiziksel aktivitenin daha önce açıklanan çalışmalarla belgelenen bağırsak mikrobiyotası üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, konak fizyolojisindeki olumsuz değişiklikler de tarif edilmiştir. Yeterli bir program seviyesi tarafından desteklenmeyen yüksek yoğunluklu egzersiz veya aşırı antrenman sendromu organizma için bir stres kaynağı olabilir ve ayrıca bağırsak mikrobiyotası üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (Ticinesi ve ark., 2019; Clark & Mach, 2016).

Egzersiz, bağırsak mikrobiyal kompozisyonunu potansiyel olarak konakçıya fayda sağlayabilecek şekilde değiştirebilen bir çevresel manipülasyondur (Queipo ve ark., 2013). Clark ve ark. (2014) profesyonel ragbi oyuncularının bağırsak mikrobiyotasının, zayıf hareketsiz kontrollerin bağırsak mikrobiyotasından daha fazla alfa çeşitliliğine ve 40 farklı bakteri taksonunun göreceli bolluğuna sahip olduğunu tespit etmiştir. Çalışmaların bulguları, egzersizin bağırsak mikrobiyotası üzerinde bağımsız etkileri olduğunu, ancak önemli taksonomik ve metagenomik değişiklikleri indüklemek için daha uzun süreli veya daha yüksek yoğunluklu aerobik eğitimin gerekli olabileceğini düşündürmektedir.

Cronin ve ark. (2018) peynir altı suyu proteini takviyesi olan veya olmayan kısa süreli bir egzersiz rejiminin, ağırlıklı olarak aşırı kilolu veya obez erkek ve kadın yetişkinlerde bağırsak mikrobiyal kompozisyonunu ve işlevini değiştirip değiştiremeyeceğini belirlemeye çalışmışlardır. Egzersiz gruplarına randomize edilenlerin orta yoğunlukta aerobik antrenmanı (18-32 dakika süreli) ve 8 hafta boyunca haftada üç kez progresif direnç antrenmanı programı yapmaları istemişler ve program sonrası değerlendirme, başlangıca kıyasla her iki egzersiz grubunda da taksonomik kompozisyonda veya metabolik yollarda önemli bir değişiklik göstermemiştir. Bununla birlikte, egzersiz ve egzersiz + peynir altı suyu proteini gruplarında,



yalnızca peynir altı suyu proteini alan gruba kıyasla bakteri çeşitliliğinde bir artış eğilimi görülmüştür.

Munukka ve ark. (2018), dayanıklılık egzersizinin önceden sedanter aşırı kilolu kadınlarda ($n = 17$) bağırsak metagenomunu etkileyip etkilemediğini belirlemek için benzer bir çalışma yapmış ve altı haftalık hafif ile orta yoğunlukta döngü bazı bakteri türlerinde bir azalmaya neden olmuştur. En ilginç olanı, deneklerin mikrobiyomlarının sadece yarısı egzersize önemli ölçüde yanıt vermiştir. Metagenomik analiz, egzersiz programının fruktoz ve amino asit metabolizması ile ilgili birkaç genin bolluğunu azalttığını da ortaya koymuştur.

Yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde egzersizin bağırsak mikrobiyotası üzerinde bağımsız etkileri olduğunu, ancak önemli taksonomik ve metagenomik değişiklikleri indüklemek için daha uzun süreli veya daha yüksek yoğunluklu aerobik eğitimin gerekli olabileceğini düşündürmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu derlemenin amacı; nörodejeneratif hastalığı olan bireylerde farklı egzersiz uygulamaları ile bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişkiyi güncel literatürü özetleyerek tartışmaktır.

Bağırsak mikrobiyomumuzun bileşimi ve çeşitliliği günlük yaşamımız tarafından büyük ölçüde belirlenir: içinde yaşadığımız coğrafi alan, temas halinde olduğumuz bulaşıcı ajanlar, kullandığımız antibiyotikler, diyet ve egzersiz. Bağırsak mikrobiyotasında egzersize bağlı değişikliklerin muhtemelen bağırsak ve tüm vücut sağlığı üzerinde etkileri vardır. Fiziksel aktivitenin birçok kronik hastalığa karşı koruyucu olduğu gösterilmiştir ve yaşam kalitesini iyileştirmek için çekici ve uygun maliyetli bir yol olduğu belirtilmektedir (Warburton ve ark., 2006). Genel olarak artan kanıtlar, düzenli aerobik egzersizin, düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki yaygın faydalarından kısmen sorumlu olabilecek bağırsak mikrobiyotasına faydalar sağladığını göstermektedir.

Olumlu sağlık sonuçlarının çoğu mikrobiyom-konak etkileşimlerinden bağımsız olmasına rağmen, bazı faydaların bağırsak mikroorganizmalarında egzersize bağlı adaptasyonların aracılık edebileceğini gösteren kanıtlar da vardır. Egzersizi mikrobiyom, vücut



metabolizması ve enerji homeostazı ile ilişkilendirmek için daha fazla deneysel araştırma gereklidir. Egzersizin bağırsak mikrobiyotası üzerindeki etkisini analiz ederken yaş, vücut yağı ve deneklerin eğitim durumu gibi çeşitli faktörler göz önünde bulundurulmalıdır.

Nörodejeneratif hastalıklar ve gastrointestinal ortam gibi çeşitli bozukluklar arasındaki bağlantı şüphesi giderek daha fazla doğrulanmaktadır. Yine de, mikrobiyomun nörodejenerasyona ne ölçüde katkıda bulunduğu sorusu hala tam olarak anlaşılamamıştır. Bağırsak metabolitlerinin immünomodülatör kapasitesi, nörodejeneratif süreçlerin iyileştirilmesi için bir açıklama sağlasa da, bağırsak metabolitlerinin nöronlar veya glia hücreleri üzerindeki doğrudan etkileşiminin daha fazla araştırılması gerekir.

Ortaya çıkan araştırma sonuçları doğrultusunda egzersizin nörodejeneratif hastalığı olan bireylerin bağırsak mikrobiyotasını bağımsız olarak değiştirip değiştirmediğini belirlemek için uzun süreli randomize kontrollü deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz.

Kaynaklar

- Backhed F., Ley R.E., Sonnenburg J.L., Peterson D.A., Gordon J.I. Host-bacterial mutualism in the human intestine. *Science*. 2005;307:1915–1920.
- Bailey M.T., Dowd S.E., Galley J.D., Hufnagle A.R., Allen R.G., Lyte M. Exposure to a social stressor alters the structure of the intestinal microbiota: Implications for stressor-induced immunomodulation. *Brain Behav. Immun*. 2011; 25:397–407.
- Barlow GM, Yu A, Mathur R. Role of the gut microbiome in obesity and diabetes mellitus. *Nutr Clin Pract* 2015, 30: 787–797.
- Barnes, J.N., 2015. Exercise, cognitive function, and aging. *Adv. Physiol. Educ*. 39, 55–62.
- Batacan R, Fenning A, Dalbo V, Scanlan A, Duncan M, Moore R, Stanley D. A gut reaction: the combined influence of exercise and diet on gastrointestinal microbiota in rats. *J Appl Microbiol*. 2017;122(6):1627–1638.
- Bonder M.J., Kurilshikov A., Tigchelaar E.F., Mujagic Z., Imhann F., Vila A.V., Deelen P., Vatanen T., Schirmer M., Smeekens S.P., et al. The effect of host genetics on the gut microbiome. *Nat. Genet*. 2016;48:1407–1412.
- Britton RA, Irwin R, Quach D, Schaefer L, Zhang J, Lee T, et al. Probiotic *L. reuteri* treatment prevents bone loss in a menopausal ovariectomized mouse model. *J Cell Physiol* 2014, 229: 1822–1830.



- Campbell SC, Wisniewski PJ, Noji M, McGuinness LR, Häggblom MM, Lightfoot SA, Joseph LB, Kerkhof LJ. The effect of diet and exercise on intestinal integrity and microbial diversity in mice. *Plos One*. 2016;11(3):e0150502.
- Cass., S.P. Alzheimer's disease and exercise: a literature review. *Curr. Sports Med. Rep.*, 16 (2017), pp. 19-22.
- Cenit, M.C., Y. Sanz, P. Codoñer-Franch. **Influence of gut microbiota on neuropsychiatric disorders**, *World J. Gastroenterol.*, 23 (2017), p. 5486.
- Choi J.J., Eum S.Y., Rampersaud E., Daunert S., Abreu M.T., Toborek M. Exercise attenuates PCB-induced changes in the mouse gut microbiome. *Environ. Health Perspect.* 2013;121:725–730.
- Clark A., Mach N. Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: A systematic review for athletes. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 2016;13:43.
- Clarke SF, Murphy EF, O'Sullivan O, et al. Exercise and associated dietary extremes impact on gut microbial diversity. *Gut*. 2014;63(12):1913–20.
- Clarke SF, Murphy EF, O'Sullivan O, Lucey AJ, Humphreys M, Hogan A, Hayes P, O'Reilly M, Jeffery IB, Wood-Martin R. Exercise and associated dietary extremes impact on gut microbial diversity. *Gut*. 2014;63(12):1913–1920.
- Conlon M.A., Bird A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*. 2014;7:17–44.
- Cook MD, Allen JM, Pence BD, et al. Exercise and gut immune function: evidence of alterations in colon immune cell homeostasis and microbiome characteristics with exercise training. *Immunol Cell Biol.* 2016;94(2):158–63.
- Cronin O, Barton W, Skuse P, et al. A prospective metagenomic and metabolomic analysis of the impact of exercise and/or whey protein supplementation on the gut microbiome of sedentary adults. *mSystems*. 2018; 3(3):e00044–18.
- Dethlefsen L., Huse S., Sogin M.L., Relman D.A. The pervasive effects of an antibiotic on the human gut microbiota, as revealed by deep 16S rRNA sequencing. *PLoS Biol.* 2008;6:e280.
- Devkota S., Wang Y., Musch M.W., Leone V., Fehlner-Peach H., Nadimpalli A., Antonopoulos D.A., Jabri B., Chang E.B. Dietary-fat-induced taurocholic acid promotes pathobiont expansion and colitis in *Il10^{-/-}* mice. *Nature*. 2012;487:104–108.
- Dinan, T.G., J.F. Cryan Gut instincts: microbiota as a key regulator of brain development, ageing and neurodegeneration: Microbiota-gut-brain axis across the lifespan, *ŞJ. Physiol.*, 595 (2017), pp. 489-503.
- Du, Z., Y. Li, J. Li, C. Zhou, F. Li, X. Yang. Physical activity can improve cognition in patients with Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin. Interv. Aging*, 13 (2018), pp. 1593-160.



- Dubinsky MC, Lin YC, Dutridge D, Picornell Y, Landers CJ, Farrior S. Serum immune responses predict rapid disease progression among children with Crohn's disease: Immune responses predict disease progression. *Am J Gastroenterol* 2006, 101: 360–367.
- Estaki M, Pither J, Baumeister P, et al. Cardiorespiratory fitness as a predictor of intestinal microbial diversity and distinct metagenomic functions. *Microbiome*. 2016;4(1):42.
- Estaki M, Pither J, Baumeister P, Little JP, Gill SK, Ghosh S, Ahmadi-Vand Z, Marsden KR, Gibson DL. Cardiorespiratory fitness as a predictor of intestinal microbial diversity and distinct metagenomic functions. *Microbiome*. 2016;4(1):42.
- Evans C.C., LePard K.J., Kwak J.W., Stancukas M.C., Laskowski S., Dougherty J., Moulton L., Glawe A., Wang Y., Leone V., et al. Exercise prevents weight gain and alters the gut microbiota in a mouse model of high fat diet-induced obesity. *PLoS ONE*. 2014;9:e92193.
- Flint H.J., Scott K.P., Duncan S.H., Louis P., Forano E. Microbial degradation of complex carbohydrates in the gut. *Gut. Microbes*. 2012;3:289–306.
- Frank DN, St. Amand AL, Feldman RA, Boedeker EC, Harpaz N, Pace NR. Molecular-phylogenetic characterization of microbial community imbalances in human inflammatory bowel diseases. *Proc Natl Acad Sci USA* 2007, 104: 13780–13785.
- Fritz, N.E., A.K. Rao, D. Kegelmeyer, A. Kloos, M. Busse, L. Hartel, J. Carrier, L. Quinn. Physical therapy and exercise interventions in huntington's disease: a mixed methods systematic review. *J. Huntington's Dis.*, 6 (2017), pp. 217-235.
- Hamilton, G.F., Rhodes, J.S., 2015. Exercise regulation of cognitive function and neuroplasticity in the healthy and diseased brain. *Prog. Mol. Biol. Transl. Sci.* 135,381–406.
- Hamilton, G.F., J.S. Rhodes. Exercise regulation of cognitive function and neuroplasticity in the healthy and diseased brain. *Prog. Mol. Biol. Transl. Sci.*, 135 (2015), pp. 381-406.
- Hirsch, M.A., S.S. Iyer, M. Sanjak. Exercise-induced neuroplasticity in human Parkinson's disease: what is the evidence telling us?. *Parkinsonism Relat. Disord.*, 22 (2016), pp. S78-S8.
- Hu X, Wang T, Jin F. Alzheimer's disease and gut microbiota. *Sci China Life Sci* 2016, 59: 1006–1023.
- Huang CJ, Zourdos MC, Jo E, Ormsbee MJ (2013) Influence of physical activity and nutrition on obesity-related immune function. *ScientificWorldJournal* 2013: 752071.
- Intzandt, B., E.N. Beck, C.R.A. Silveira. The effects of exercise on cognition and gait in Parkinson's disease: a scoping review. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 95 (2018), pp. 136-169.
- Kang S.S., Jeraldo P.R., Kurti A., Miller M.E., Cook M.D., Whitlock K., Goldenfeld N., Woods J.A., White B.A., Chia N., et al. Diet and exercise orthogonally alter the gut microbiome and reveal independent associations with anxiety and cognition. *Mol. Neurodegener.* 2014;9:36.



- Kang SS, Jeraldo PR, Kurti A, Miller MEB, Cook MD, Whitlock K, Goldenfeld N, Woods JA, White BA, Chia N. Diet and exercise orthogonally alter the gut microbiome and reveal independent associations with anxiety and cognition. *Molecular Neurodegen.* 2014;9(1):36.
- Komaroff AL. The microbiome and risk for obesity and diabetes. *JAMA* 2017, 317: 355–356.
- Lauze, M., J.-F. Daneault, C. Duval. The effects of physical activity in Parkinson's disease: a review. *J. Park. Dis.*, 6 (2016), pp. 685-698.
- Levy M., Kolodziejczyk A.A., Thaïss C.A., Elinav E. Dysbiosis and the immune system. *Nat. Rev. Immunol.* 2017;17:219–232.
- Lynch SV, Pedersen O. The human intestinal microbiome in health and disease. *N Engl J Med* 2016, 375: 2369–2379.
- Ma, C.-L., X.-T. Ma, J.-J. Wang, H. Liu, Y.-F. Chen, Y. Yang. Physical exercise induces hippocampal neurogenesis and prevents cognitive decline. *Behav. Brain Res.*, 317 (2017), pp. 332-339.
- Mach N, Fuster-Botella D. Endurance exercise and gut microbiota: a review. *J Sport Health Sci.* 2017;6(2):179–197.
- Mika A, Fleshner M. Early-life exercise may promote lasting brain and metabolic health through gut bacterial metabolites. *Immunol Cell Biol.* 2016;94(2):151–7.
- Mo, C., A.J. Hannan, T. Renoir. Environmental factors as modulators of neurodegeneration: insights from gene-environment interactions in Huntington's disease. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 52 (2015), pp. 178-192.
- Moos, W.H., Faller, D.V., Harpp, D.N., Kanara, I., Pernokas, J., Powers, W.R., Steliou K. Microbiota and neurological disorders: a gut feeling, *BioRes. Open Access*, 5 (2016), pp. 137-145.
- O'Keefe SJ, Ou JH, Aufreiter S, O'Connor D, Sharma S, Sepulveda J, *et al.* Products of the colonic microbiota mediate the effects of diet on colon cancer risk. *J Nutr* 2009, 139: 2044–2048.
- O'Mahony SM, Clarke G, Dinan TG, Cryan JF. Early-life adversity and brain development: is the microbiome a missing piece of the puzzle? *Neuroscience.* 2017;342:37–54.
- O'Sullivan O, Cronin O, Clarke SF, *et al.* Exercise and the microbiota. *Gut Microbes.* 2015;6(2):131–6.
- Paillard, T., Y. Rolland, P. de Souto Barreto. Protective effects of physical exercise in Alzheimer's disease and Parkinson's disease: A narrative review. *J. Clin. Neurol.*, 11 (2015), p. 212.
- Sampson TR, Debelius JW, Thron T, Janssen S, Shastri GG, Ilhan ZE, *et al.* Gut microbiota regulate motor deficits and neuroinflammation in a model of Parkinson's disease. *Cell* 2016, 167: 1469-1480.e12.



- Santos-Lozano, A., H. Pareja-Galeano, F. Sanchis-Gomar, M. Quindós-Rubial, C. Fiuza-Luces, C. Cristi-Montero, E. Emanuele, N. Garatachea, A. Lucia. Physical activity and alzheimer disease: a protective association. *Mayo Clin. Proc.*, 91 (2016), pp. 999-1020
- Scher JU, Schesnak A, Longman RS, Segata N, Ubeda C, Bielski C, *et al.* Expansion of intestinal *Prevotella copri* correlates with enhanced susceptibility to arthritis. *Elife* 2013.
- Sender R., Fuchs S., Milo R. Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body. *PLoS Biol.* 2016;14:e1002533.
- Spielman, L.J., D.L. Gibson, A. Klegeris. Unhealthy gut, unhealthy brain: The role of the intestinal microbiota in neurodegenerative diseases *Neurochem. Int.*, 120 (2018), pp. 149-163.
- Stefano, G.B., N. Pilonis, R. Ptacek, J. Raboch, M. Vnukova, R.M. Kream. Gut, microbiome, and brain regulatory axis: relevance to neurodegenerative and psychiatric disorders. *Cell. Mol. Neurobiol.*, 38 (2018), pp. 1197-1206.
- Ticinesi A., Lauretani F., Tana C., Nouvenne A., Ridolo E., Meschi T. Exercise and immune system as modulators of intestinal microbiome: Implications for the gut-muscle axis hypothesis. *Exerc. Immunol. Rev.* 2019;25:84–95.
- Vieira AT, Macia L, Galvão I, Martins FS, Canesso MC, Amaral FA, *et al.* A role for gut microbiota and the metabolite-sensing receptor GPR43 in a murine model of gout. *Arthritis Rheumatol* 2015, 67: 1646–1656.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ.* 2006; 174(6):801–9.



6668-iecses-5th-1701-FC-TB

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Özellikleri: Isparta İli Örneği

Mehmet KUMARTAŞLI*, Ceren AĞAOĞLU, Osman PEPE***

**Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,*

*** İstanbul Esenyurt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu*

ÖZET

Bu araştırma betimsel araştırma yaklaşımı ile temellendirilmiş olup, Elit seviyedeki Taekwondo branşındaki sporcuların başarı motivasyonlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma, Türkiye'nin farklı bölgelerindeki Taekwondocularından internet üzerinden online anket şeklinde kadın ve erkek sporculardan gönüllü olarak katılım sağlayan 134 erkek 62 kadın toplam 196 sporcuyla yapılmıştır. Araştırma sonunda değerlendirme yapabilmek için spora özgü başarı motivasyon ölçeği (SÖBMÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Independet T-Test, çoklu karşılaştırmalarda One Way ANOVA ve Post Hoc testi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre başarı motivasyonu incelendiğinde erkek katılımcıların genel başarı motivasyonu puanı (\bar{X} =146,687) kadın katılımcılara (\bar{X} =141,081) göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Test sonucuna bakıldığında ise iki grup arasında başarıya yaklaşım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık saptanmazken ($p>0,05$), güç gösterme, başarıdan kaçınma alt boyutları ve toplam başarı motivasyonu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlılık saptanmıştır ($p<0,05$). Milli olan ve olmayan sporcuların başarı motivasyonu açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Milli sporcuların milli olmayan sporculara göre motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Milli olan sporcuların daha tecrübeli ve motivasyon bilinçlerinin daha net olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler : Spor, Başarı Motivasyonu, Taekwondo



Giriş

Toplumların ayakta kalabilmeleri ve yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli bilginin verimli bir eğitim sistemiyle aktarılmalıdır. Eğitimin verimli olabilmesi için üç temel ögesi olduğunu kabul edilmektedir. Bunlar öğrenci, öğretmen ve eğitim programlarıdır (Karagözoğlu, 1987).

Öğretmen, eğitimde verimi sağlamak adına, öğretme-öğrenme süreçlerini hedefleri doğrultusunda iyi bir gözlemci ve rehber olmalıdır. Bu bağlamda öğretmenler, öğrencilerin öğrenme çabalarını anlamaları ve öğrenmenin gerçekleştirilebilmesi konusunda yardım etmeleri bakımından önemlidir (Martinez-Pons, 2000).

Öğretmenlik mesleğinin özellikleri ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Ancak ortak görüş, öğretmenliğin öğrencinin yeteneklerini keşfetmeyi, geliştirmeyi ve onlara örnek davranışlar sergilemeyi gerektiren profesyonel bir meslek olduğudur (Polat & Özdemir, 2018).

“İş Özellikleri Kuramı” Hackman ve Oldham (1975) tarafından geliştirilmiş olup, çalışanın iş motivasyonu ve doyumuna etki eden içsel faktörlerle ilgilenen bir kuramdır. Bu kuram işte doyum ve yüksek performans motivasyonunu geliştirmek için temel psikolojik durumların belirlenmesine yöneliktir (Hackman & Oldham, 1980).

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri okullardaki beden eğitimi derslerini yürütmektedirler. Demirhan (1998) beden eğitimi öğretmenini “Bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönlerini bir bütün olarak geliştiren, bunun yanında çevresel etkenlere ve her öğrencinin bireysel özelliklerini dikkate alarak eğitimi planlayan kişi” olarak tanımlamaktadır.

Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yapılan bu çalışma ile literatürde görülen bu eksikliğin giderilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Artırmak için belirlenen çeşitli stratejilerin gerçekleştirildiği hazırlık olarak tanımlanmıştır (Konter,1999).

İlgili alandaki araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda; sporcuda performansın artırılması, belirlenen motor becerilerde uzmanlaşması, müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında duygularını kontrol edebilmesi, sakatlanmalarda rehabilite edilmesi gibi çeşitli birçok alandan imgeleme yöntemi kullanılmaktadır (Kornspan, 2009).



Bu kapsamda farklı branşlardaki sporcuların yaş, cinsiyet, millilik gibi çeşitli değişkenlere göre imgeleme biçimlerinin incelenmesi ve sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının saptanması amaçlanmaktadır.

Materyal ve Metod

Çalışmanın Modeli: Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2004).

Gönüllü Gruplarının Oluşturulması: Araştırmanın evrenini Isparta İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev 186 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluştururken örneklemini ise tesadüfi yöntem ile seçilen 169 kişi oluşturmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	111	65.7
	Kadın	58	34.3
	Toplam	169	100
Yaş	-30	13	7.7
	31-40	46	27.2
	41+	110	65.1
	Toplam	169	100
Medeni Durum	Bekar	35	20.7
	Evli	134	79.3
	Toplam	169	100
Eğitim Durumu	Lisans	139	88.2
	Lisansüstü	30	17.8
	Toplam	169	100

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre %65,7'sinin erkek, %34,3'ünün kadın; yaş değişkenine göre 7,7'sinin 30 yaş ve altı, %27,2'sinin 31-40, %65,1'inin 41 yaş ve üzeri; medeni durum değişkenine göre %20,7'sinin bekar, %79,3'ünün evli; eğitim durumu değişkenine göre ise, %88,2'sinin lisans ve %17,8'inin de lisansüstü olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplam Araçları: Katılımcılardan araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve öğretmenlik mesleği iş özellikleri ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Verilerin toplanması sürecinde, katılımcılara çalışma ve anket hakkında bilgi verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni ve eğitim durumlarını içeren dört soru uygulanmıştır.



Öğretmenlik Mesleğinin İş Özellikleri Ölçeği:

Amacı öğretmenlik mesleği iş özelliklerini öğretmen görüşleriyle değerlendirilmesi olan ölçek Hackman ve Oldham (1975)'in iş özellikleri modeli esas alınarak Polat ve Özdemir (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 35 maddedir. Ölçek, “Öğretmen Yeterlikleri”, “Öğretmen Rol ve Sorumlulukları”, “Öğretmenlik Mesleğinin Önemi”, “Öğretmen Özerkliği” ve “Öğretmenlik Mesleği Performansı Geri Bildirimi” olmak üzere beş alt boyuta sahiptir. ÖMİÖÖ hiç katılmıyorum ile tamamen katılıyorum arasında değer alan beş dereceli likert ölçeği biçiminde derecelendirilmiştir. Orijinal ölçeğin Öğretmen Yeterlikleri boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .89, Öğretmen Rol ve Sorumlulukları boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .88, Öğretmenlik Mesleğinin Önemi boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .79, Öğretmen Özerkliği boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .82, Öğretmen Performansı Geribildirimi boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .71, ölçek toplamda .90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Değişkenler normallik, varyansların homojenliği ön şartlarının kontrolü yapıldıktan sonra Kolmogorov-Smirnov testi değerlendirilmiştir. Dağılım eğrilerine bakıldığında sapmaların aşırı olmadığı ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu görülmüştür. Literatürde; bu değerlerin ± 2 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde ifade eden çalışmaların varlığı mevcuttur (Demir ve ark., 2016). Bu bilgiler doğrultusunda normal dağılım testlerinin uygulanmasına karar verilmiştir. Değişkenler ortalama \pm standart sapma, yüzde ve frekans değerleri kullanılarak ifade edilmiştir. İkili grupların analizinde bağımsız gruplarda T testi, ikiden fazla grupların analizinde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi uygulanmıştır. Farklılığın nereden kaynaklandığını belirlemek için ise Bonferroni testi uygulanmıştır. Testlerin anlamlılık düzeyi için $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistiği

	n	min	max	X±Sd
Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri	169	73.00	150.00	97.219±13.556
Öğretmen Yeterlikleri	169	11.00	52.00	30.923±6.278
Öğretmen Rol ve Sorumlulukları	169	14.00	29.00	20.225±3.182
Öğretmenlik Mesleğinin Önemi	169	4.00	20.00	10.917±3.102
Öğretmen Özerkliği	169	15.00	39.00	24.207±4.505
Öğretmen Performansı Geribildirimi	169	7.00	19.00	10.947±2.421

Öğretmenlik mesleği iş özellikleri toplam puanlarının 97.219±13.556 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlik mesleği iş özellikleri alt başlıklarından öğretmen yeterliklerinin

30.923±6.278, öğretmen rol ve sorumluluklarının 20.225±3.182, öğretmenlik mesleğinin öneminin 10.917±3.102, öğretmen özerkliğinin 24.207±4.505 ve öğretmen performansı geribildiriminin 10.947±2.421 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İş Özellikleri

	Cinsiyet	n	X±Sd	t	p
Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri	Erkek	111	96.982±13.891	-.314	.754
	Kadın	58	97.672±12.997		
Öğretmen Yeterlikleri	Erkek	111	30.865±6.767	-.166	.868
	Kadın	58	31.035±5.272		
Öğretmen Rol ve Sorumlulukları	Erkek	111	20.108±3.234	-.659	.511
	Kadın	58	20.448±3.096		
Öğretmenlik Mesleğinin Önemi	Erkek	111	10.865±3.135	-.302	.763
	Kadın	58	11.017±3.064		
Öğretmen Özerkliği	Erkek	111	24.189±4.242	-.071	.943
	Kadın	58	24.241±5.010		
Öğretmen Performansı Geribildirimi	Erkek	111	10.931±12.997	.061	.952
	Kadın	58	10.955±2.581		

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine Göre İş Özellikleri

	Yaş	n	X±Sd	F	p	Bonferroni
Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri	-30	13	94.692±10.538	.610	.545	-
	31-40	46	96.827±14.287			
	41+	110	98.869±12.528			
Öğretmen Yeterlikleri	-30	13	31.384±6.714	2.170	.117	-
	31-40	46	30.218±6.465			
	41+	110	32.478±5.488			
Öğretmen Rol ve Sorumlulukları	-30	13	20.245±3.124	.018	.982	-
	31-40	46	20.152±3.546			
	41+	110	20.307±2.428			
Öğretmenlik Mesleğinin Önemi	-30	13	9.769±1.363	1.458	.236	-
	31-40	46	10.854±3.219			
	41+	110	11.391±3.116			
Öğretmen Özerkliği	-30	13	23.000±4.020	.581	.561	-
	31-40	46	24.087±3.822			
	41+	110	24.400±4.505			
Öğretmen Performansı Geribildirimi	-30	13	10.230±1.877	.951	.388	-
	31-40	46	10.760±2.202			
	41+	110	11.109±2.557			

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İş Özellikleri

	Medeni Durum	n	X±Sd	t	p
Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri	Bekar	35	100.142±13.425	1.438	.152
	Evli	134	96.455±13.535		
Öğretmen Yeterlikleri	Bekar	35	31.600±5.510	.715	.475
	Evli	134	30.746±6.471		
Öğretmen Rol ve Sorumlulukları	Bekar	35	20.657±3.412	.902	.368
	Evli	134	20.111±3.123		
Öğretmenlik Mesleğinin Önemi	Bekar	35	11.885±3.278	2.095	.038
	Evli	134	10.664±3.016		
Öğretmen Özerkliği	Bekar	35	25.028±4.508	1.213	.227
	Evli	134	23.992±4.496		
Öğretmen Performansı Geribildirim	Bekar	35	10.971±2.189	.068	.946
	Evli	134	10.940±2.485		

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarından öğretmen yeterlilikleri, öğretmen rol ve sorumlulukları, öğretmen özerkliği ve öğretmen performansı geribildiriminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, öğretmenlik mesleğinin önemi alt başlığında farklılık tespit edilmiştir

Tablo 6. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Eğitim Durum Değişkenine Göre İş Özellikleri

	Eğitim Durumu	n	X±Sd	t	p
Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri	Lisans	139	96.359±13.535	-1.785	.076
	Lisansüstü	30	101.200±13.147		
Öğretmen Yeterlikleri	Lisans	139	30.453±6.394	-2.116	.036
	Lisansüstü	30	33.100±5.274		
Öğretmen Rol ve Sorumlulukları	Lisans	139	20.064±3.262	-1.412	.160
	Lisansüstü	30	20.966±2.709		
Öğretmenlik Mesleğinin Önemi	Lisans	139	10.712±2.995	-1.862	.064
	Lisansüstü	30	11.866±3.451		
Öğretmen Özerkliği	Lisans	139	24.230±4.503	.143	.886
	Lisansüstü	30	24.100±4.558		
Öğretmen Performansı Geribildirim	Lisans	139	10.899±2.414	-.548	.585
	Lisansüstü	30	11.166±2.478		

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durum değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarından öğretmen rol ve sorumlulukları, öğretmenlik mesleğinin önemi, öğretmen özerkliği ve öğretmen performansı geribildiriminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, öğretmen yeterlilikleri, alt başlığında farklılık tespit edilmiştir



Tartışma ve Sonuç

Isparta ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, iş özellikleri alt başlıkları ve toplam ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Literatür incelendiğinde Polat & Özdemir, (2017) öğretmen adaylarının iş özelliklerinin yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Ancak literatürde başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sunulan bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri düzeylerinin ortalamanın üzerinde olmasının sebebinin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin icra ettikleri meslekleri ile alakalı gerekli donanımına sahip olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemesine rağmen yüksek skorların kadın beden eğitimi ve spor öğretmenleri yönünde olduğu görülmüştür (Tablo 3). Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerini cinsiyet değişkenine göre inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sunulan bu çalışmada elde edilen bulgunun anlamlı farklılık olmamasına rağmen kadınlar yönünde olmasının sebebinin kadın bireylerin daha detaycı olmaları ve kurallara daha uyumlu olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemesine rağmen yüksek skorların 41+ yaşlarındaki beden eğitimi ve spor öğretmenleri yönünde olduğu görülmüştür (Tablo 4). Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özelliklerini yaş değişkenine göre inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sunulan bu çalışmada elde edilen bulgunun anlamlı farklılık olmamasına rağmen 41+ yaş yönünde olmasının sebebinin bu yaş grubundaki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki olarak tecrübelerinin daha yüksek olmasından ve mesleğe ait tecrübelerini daha iyi aktarabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarından öğretmen yeterlilikleri, öğretmen rol ve sorumlulukları, öğretmen özerkliği ve öğretmen performansı geribildiriminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, öğretmenlik mesleğinin önemi alt başlığında farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5). Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında Ayas (2009), öğretmenlerin toplumun tüm kesimleri



üzerinde emeğinin olduğunu ve yerine göre öğretmenlerin, çocuklar üzerinde anne babadan daha çok zaman ve emek harcamakta olduğunu ifade etmiştir. Öğretmenlik mesleğinin önemi, bireylerin yetiştirilmesi, kültürün korunması ve geliştirilmesi, milli, manevi ve ahlaki değerlerin yaşatılması ve ekonomik refah üzerindeki etkisi şeklinde sıralanabilir (Polat ve Özdemir, 2018). Sunulan bu çalışmada, öğretmenlik mesleğinin önemi ile alakalı anlamlı farkın bekar öğretmenler yönünde olmasını, öğretmenlerin medeni durumları gereğince hem mesai içi gerekse hem de mesai dışında eğitim ortamlarında daha fazla bulunmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durum değişkenine göre iş özellikleri ve alt başlıklarından öğretmen rol ve sorumlulukları, öğretmenlik mesleğinin önemi, öğretmen özerkliği ve öğretmen performansı geribildiriminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, öğretmen yeterlilikleri, alt başlığında farklılık tespit edilmiştir (Tablo 6). Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında, Yeşilyurt (2011), eğitim sisteminin merkezi konumundaki öğretmenlerin mesleklerini yerine getirmek için, mesleğin gerektirdiği yeterliklere sahip olmaları gerektiğini ifade etmiştir. Sunulan bu çalışmada, öğretmen yeterlilikleri alt başlığında anlamlı farklılığın eğitim durumu lisans üstü olanlar yönünde olmasının beden eğitimi ve spor öğretimi ile alakalı ileri öğretim tekniklerini öğrenmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş özellikleri alt başlıkları ve toplam ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin iş özellikleri alt başlıkları ve toplam puanlarında cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Medeni durum değişkenine göre öğretmenlik mesleğinin önemi, eğitim durumuna göre Öğretmen Yeterlikleri alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun, Isparta ilindeki öğretmenlerin mesleklerine verdikleri önem ve değerden ayrıca mesleki anlamda gelişime açık olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

- Daha büyük ölçekte beden eğitimi ve spor öğretmenleri gruplarının mesleki iş özelliklerini inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- Beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle diğer branş öğretmenlerinin mesleki iş özelliklerini karşılaştıran çalışmalar yapılabilir.
-



KAYNAKLAR

- Ayas, A. (2009). Öğretmenlik mesleğinin önemi ve öğretmen yetiştirmede güncel sorunlar. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(3), 1–11.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., İmrol, F., (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi, *Current Research in Education* 2(3): 130-148.
- Demirhan G. (1998). Beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ve spora ilişkin felsefi görüşleri. Spor Bilimler Dergisi, 9: 38–62.
- Hackman, J. R. and Oldham, G. R. (1980). Work Redesign. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1975). Development of the job diagnostic survey. *Journal of Applied Psychology*, 60(2), 159-170
- Karagözoğlu, G. (1987). Yükseköğretime geçişte öğretmenlik mesleğine yönelme. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2), 34-46.
- Karasar N. (2004) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayıncılık, Ankara,; 52
- Martinez-Pons M. (2000). Effective transfer as a self-regulatory process: Implications for adult education. Paper Presented At The Royaumont Symposium On Self-Learning, Paris
- Polat, Ş., & Özdemir, M. (2017). İş özellikleri, iş-yaşam dengesi ve meslekten ayrılma niyeti arasındaki ilişkilerin aday öğretmen görüşlerine göre incelenmesi. Adıyaman University Journal of Educational Sciences, 7(2), 340-360
- Polat, Ş., & Özdemir, M. (2018). Öğretmenlik Mesleği İş Özellikleri Ölçeğinin (ÖMİÖÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (46), 428-446
- Yeşilyurt, E. (2011). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğinin genel yeterliklerine yönelik yeterlik algıları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(1), 71-100.

BİLİMSEL PROGRAM: "5. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi"

SCIENTIFIC PROGRAM: "5th International Eurasian Conference on Sport, Education and Society "

09.07.2021 (1. Gün/Day) - Friday

**Açılış Programı/Opening Program
Friday**

Saat/Time: 14.00-15:00

Saat/Time

PROGRAM DETAYI/PROGRAM DETAILS

14:00-14:30

Opening Shows

14:30-15:00

**DAVETLİ KONUŞMACILAR
INVITED SPEAKERS
Friday**

Saat/Time: 15.00 – 16.00

Oturum Başkanı/Session Chair:

Saat/Time	Konuşmacı/Speaker	Konu/Topic
15:00 -15:30	Prof. Dr. Mitat KOZ	Strategies to Improve Metabolic Health: Role of Exercise and Diet
15:30 -16:00	Prof. Dr. Mariia Paska	Nutrition Features Based On The Different Sports' Specifics

10.07.2021 (2. Gün/Day) – Saturday

Sözel Sunumlar/Oral Presentations Friday

Saat/Time: 10.00-11.15 (HALL A)

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Mitat KOZ

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
10:00 - 10:15	DOWN SENDROMLU BİREYLERİN SOSYAL GELİŞİMLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ	<u>Aslı YILMAZ</u> , Mehmet ŞAHİN, Salih ŞEKER, Serkan PANCAR, Şerife VATANSEVER, Emre SARANDOL, Senay ŞAHİN, Yakup Zühtü BİNİCİ, Hüseyin TOPÇU
10:15 - 10:30	Dallı Zincirli Amino Asitlerin Egzersiz Kaynaklı İskelet Kas Hasarı Ve Kas Hipertrofisi Belirteçleri Üzerine Etkisi	Bengisu VURGUN, Şerife VATANSEVER, Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ, Şenay ŞAHİN, Fatma Busenur AYGÜN
10:30 - 10:45	Multiple Skleroz ve Egzersiz	Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ, Şerife VATANSEVER
10:45 - 11:00	Nörodejeneratif Hastalıklarda Egzersiz ve Bağırsak Mikrobiyotası İlişkisi	Hilal Denizoğlu Kulli, Hilal Deniz TUNÇ, Ayça İdil Akkuş, Ezgi TUNÇ, Hülya Nilgün GURSES
11:00 - 11:15	Skapular Bantlamanın Üst Ekstremitte Stabilesi, Becerisive Skapula Kas Enduransı Üzerine Etkisi	

Sözel Sunumlar/Oral Presentations Friday

Saat/Time: 10.00-11.15 (HALL B)

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Mehmet GÜNAY

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
10:00 - 10:15	Profesyonel Erkek Basketbol Oyuncularında Pozisyon Değişkenleri Açısından Narsizm Düzeylerinin İncelenmesi	<u>Atakan YAZICI</u> , Şenol GÜVEN, Emre BAĞCI
10:15 - 10:30	Farklı Dozlarda Alınan Pancar Suyunun Submaksimal Koşu Performansına Etkisi	Melike Nur EROĞLU, <u>Şerife VATANSEVER</u>
10:30 - 10:45	Çocukluk Çağı Kanserlerinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi	<u>Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ</u> , Şerife VATANSEVER
10:45 - 11:00	Görme Engelli Sporcuların Sosyo-ekolojik Kuram Çerçevesinde Spora Katılımlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi	Diğer ÖZDEMİR, Mehmet ŞAHİN, Faruk Salih Şeker

Sözel Sunumlar/Oral Presentations Saturday

Saat/Time: 13.00-14.00 (HALL A)

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Mine TURĞUT

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
13:00-13:15	Farklı Branşlarda Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi	Mehmet AYDOĞAN, <u>Caner CENGİZ</u> , Mert MAZHAR
13:15-13:30	Obezite Tedavisinde Egzersiz Uygulamalarının Etkisi	<u>Fatma Busenur AYGÜN</u> , Şerife VATANSEVER, Merve GEZEN BÖLÜKBAŞ, Bengisu VURGUN
13:30-13:45	Türkiye’de E-Spor Üzerine Yapılan Akademik Çalışmaların İçerik Analizi	<u>Betül AYHAN</u> , Buğra AKAY
13:45-14:00	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ile Marka Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	<u>Ümran SARIKAN</u>
14:00 -14:15	Otizmlili Bireylerde Spor Eğitiminin Sosyal ve Akademik Becerilere Etkisinin İncelenmesi	Özge PARKLAK, Mehmet ŞAHİN, Faruk Salih ŞEKER

Sözel Sunumlar/Oral Presentations Saturday

Saat/Time: 13.00-14.15 (HALL B)

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Taner BOZKUŞ

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
13:00-13:15	Köy Enstitülerinde Beden Eğitimi ve Spor Akademisyenlerin Boş Zaman Motivasyonu, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Motivasyonlarının İncelenmesi	<u>Taner BOZKUŞ</u> , Selime Ela TOĞANÇ
13:15-13:30	Bu etkinlik Benim: Etkinlik Kimliği, Tatmin, İmaj, Wom ve Yeniden Katılım Niyeti Arasındaki İlişkilerin Keşfedilmesi	<u>Güngör DOĞANAY</u> , H. Erdem MUMCU
13:30-13:45	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Özellikleri (Isparta İli Örneği)	<u>Caner ÖZGEN</u> , Hüseyin Köse, Servet REYHAN
13:45-14:00	Bütünleşik Beden Eğitimi Dersi ve Akran Bilgilendirme Uygulamalarının Ortaokul Öğrencilerinin Özel Gereksinimli Akranlarına Yönelik Tutumları ve Empati Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	Mehmet KUMARTAŞLI, Ceren AĞAOĞLU, Osman PEPE
14:00-14:15		<u>Berkan ATAMAN</u> , Hakan Levent GÜL

10.07.2021 (2. Gün/Day) – Saturday

Sözel Sunumlar/Oral Presentations Saturday

Saat/Time: 14:00-15:30 (HALL B)

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Ulyana PRYSYAZNYUK

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
14:00 - 14:15	Ballance Dr. Tahja Kühne Method as A Means of Restoring Women's Health After Covid-19	Mariana Luzhna, Liubov Chekhovska, Tetyana Siroochenko
14:15 - 14:30	Using Synchronization's Indicator of Cardiac Output and Ventilatory Volume	Oleksandr ROMANCHUK, Vira BUDZYN, Oksana GUZII, Ivan RYBCHYCH, Nataliia ZHARSKA
14:30- 14:45	Dynamics of HRV Indices in Highly Qualified Athletes in the Formation of Overstrain by Sympathetic and Parasympathetic Types under Physical Training	Oksana GUZII, Oleksandr ROMANCHUK, Anatolii MAHLOVANYI, Volodymyr Trach
14:45 -15:00	COMPARATIVE ANALYSIS OF SKI JUMPING IN-RUN HILL PROFILES	Ihor ZANEVSKY, Lyudmyla ZANEVSKA
15:00 -15:15	Kyokushinkai Karate Duruşları Performansının Elektromiyogram Analizi	Lyubomyr VOVKANYCH, Bogdan KINDZER, Mariia FEDKIV
15:15 - 15:30	The Effect of Belly Dance on The Physical State of The Second Mature Age Women	Liubov Chekhovska, Olena Averina

Sözel Sunumlar/Oral Presentations Saturday

Saat/Time: 14:00-15:45 (HALL A)

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Solomiya MOROZ

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
14:00 - 14:15	Methods of Examination of the Feet in a Preschool Institution	Andriy Vovkanych, Ulyana PRYSYAZHNYUK
14:15 - 14:30	Fizik Tedavide alt Ekstremitte Lenfödeminin Değerlendirilmesi	Solomiia KOPYTKO, Olha BAS
14:30- 14:45	Improving balance of the people after stroke in the acute period	Oleh Holovanov, Nikita Berdnikov
14:45 -15:00	The Influence Of Fitness On The Mental State Of Women	Victoriya IVANOCHKO, Iryna HRYBOVSKA, Rostyslav HRYBOVSKYY
15:00 -15:15	Current State of Hiking Tourism in the Lviv Region	Valentyna LABARTKAVA, Volodymyr KHUDOBA, Roman SKABARA, Kostiantyn LABARTKAVA
15:15 - 15:30	Prospects of the Eco-Tourism Development within the National Ecological Network Territories of Ukraine	Mariya VASHCHYSHYN
15:30- 15:45	Three Years Of The Project «Innovative Rehabilitation Education - Introduction Of New Master Degree Programs In Ukraine (REHAB)»	Maryana BABYCH, Kateryna TYMRUK-SKOROPAD, Lyubov TSIZH

10.07.2021 (2. Gün/Day) – Saturday

ONLINE SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

Oturum Başkanı / Session Chair: Dr. Zekai ÇAKIR

Meeting ID: 547 530 0005

Passcode: 1453

Katılımcı Linki/ Participation <https://us04web.zoom.us/j/5475300005?pwd=a3JkZHczNGdTTExY9uaE1kUGxRUT09>

Saat/Time	Konuşmacı/Speaker	Konu/Topic
10.00-11.00		
10:00-10:15	Prof. Dr. Dana BADAU	Trends of Assessment in Physical Education
10:15-10:30	Assoc. Prof. Dr. Simona Pajaujiene	Fighting Obesity: Humanistic Approach
10:30-10:45	Prof. Dr. Fadil Mamuti	The impact of the Bologna process and the globalization on higher education in the Western Balkans:Reforms and Challenges
10:45-11.00	Prof. Dr. Nadhim Al- Wattar	Pettlep Imagery Intervention

Online Sunumlar/ Online Presentations Saturday

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Saat/Time: 11:00-12:30

Katılım Linki/Participation Link: <https://us04web.zoom.us/j/5161088493?pwd=bjVIY0ppb0lyTUINT2Zvc1h3R08wdz09>

11:00 – 11:15	Profesyonel Futbolcuların Sıçrama Performanslarının Değerlendirilmesi	Hakan KARABIYIK, Tugay DURMUŞ
11:15 – 11:30	DOĞAL ÇİM VE SENTETİK ÇİM SAHALARDA YAPILAN T ÇEVİKLİK TESTİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	Ender EYUBOĞLU, Doğukan BAŞCAN
11:30 – 11:45	Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Şennur DEMİR, Fatih YAŞARTÜRK
11:45 – 12:00	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SOSYAL PROBLEM ÇÖZME VE KARARLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ	Eren Durmuş, Taner Bozkuş
12:00 – 12.15	Euroleague Başarılı ve Başarısız Takımların Covid-19 Öncesi Ve Sonrası İç Saha Performanslarının Karşılaştırılması	Mehmet Güllü, Tugay Durmuş
12.15 – 12.30	Covid-19 Pandemisi Sürecinde Futbolcuların Performans ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi	Eren Bozyılan, Serdar ORHAN

Online Sunumlar/ Online Presentations Saturday

Saat/Time: 13:00-14:30

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Zeynep YILDIRIM

Katılım Linki/Participation Link: <https://us04web.zoom.us/j/4886273562?pwd=NUFkTmxtb2U0T3BXRXp6Smo5di9FZz09>

Meeting ID:

Passcode:

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
13:00 – 13:15	Açık Ve Kapalı Goz Gerçekleşen Countermovement Dikey Bacak İtiş Hareketine Verilen Kas Yanıtlarının İncelenmesi	Merve Nur YASAR, Murat ÇİLLİ
13:15 – 13:30	Açık Ve Kapalı Goz Gerçekleşen Squat Dikey Bacak İtiş Hareketine Verilen Kas Yanıtlarının İncelenmesi	Merve Nur YASAR, Murat ÇİLLİ
13:30 – 13:45	Üniversite Öğrencilerinde Besin Seçimi, Yeme Davranışları ve Beden İmajı İlişkisi	Gamze MURATHAN, Cengiz ARSLAN
13:45 – 14:00	Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Ruh Hali Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	Eylül ŞAFAK, Mine TURĞUT
14:00 – 14.15	Akademik personellerin serbest zaman faaliyetlerindeki kolaylaştırıcıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Öznur BİLGİLİ, Fatih YAŞARTÜRK
14.15 – 14.30	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyinin Belirlenmesi	Talha GÜNTÜRK, Mine TURĞUT

10.07.2021 (2. Gün/Day) – Saturday

ONLINE SUNUMLAR/ONLINE PRESENTATIONS

Online Sunumlar/ Online Presentations

Saturday

Saat/Time: 11:00-12:30

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Zekai ÇAKIR

Katılım Linki/Participation Link:

[Meeting ID: 547 530 0005](#)

[Passcode: 1453](#)

Katılım Linki/Participation Link: <https://us04web.zoom.us/j/5475300005?pwd=a3JkZHczNGdTEoxYi9uaE1kUGxRUT09>

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
11:00 - 11:15	Covid-19 Pandemi Dönemindeki Uzaktan Egitimin BESYO öğrencilerinin akademik ve mesleki gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi	Nasiba Hallyyeva
11:15 - 11:30	Basketbolda Renkli File, Beyaz File Ve Filesiz Çemberlerin Faul Atış Performansına Etkisi	Merve Nur YASAR, Arda POLAT, Tuncay AKGÖZ, Alptuğ ŞİMŞEK, Murat ÇİLLİ
11:30 - 11:45	Farklı Branşlarda Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi	Caner CENGİZ, Mehmet AYDOĞAN, Mert Mazhar ERDURAN
11:45 - 12:00	Sosyalliğe kaçış: Fitness merkezi müşterilerinin kaçış, sosyallik, arkadaş ve yer bağlılığı yapılarının sadakat düzeyleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi	Caner Özgen, Hüseyin Köse, Servet Reyhan
12:00 - 12:15	KKTC'de Sporun Yaygınlaştırılması	Serhat DENİZ
12.15 - 12.30	Spor Turizminde Sürdürülebilirliğin Önemi: Kuzey Kıbrıs Örneği	Nafiya Güden, Mete Ünal Girgen, Serhat Deniz

Online Sunumlar/ Online Presentations

Saturday

Saat/Time: 11:00-13:00

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Yusuf SOYLU

Katılım Linki/Participation Link: <https://us05web.zoom.us/j/83290081106?pwd=cEdjQVFkUnZTQ1V0aEVINitaRDQxZz09>

[Meeting ID:](#) 832 9008 1106

[Passcode:](#) GDj8Wg

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
11:00 - 11:15	Havacılık Sektörü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Algılarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi	Yaşar Akça, Saniye Yücel
11:15 - 11:30	Spor Faaliyetlerinden Kaynaklanan Hukuki Sorumluluk	Ayşe Erol, Serhat Deniz
11:30 - 11:45	Moğollarda Sportif Faaliyetler Ve Eğlence Kültürü	Taner YILDIRIM, Ahmet GÜLBASAN
11:45 - 12:00	Afet Farkındalığı Uygulamaları: AFAD Örneği	
12:00 - 12.15	Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor Ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi	Abdullah Zeyrek, Abdulvahit Doğar, Erdoğan Tozoğlu
12.15 - 12.30	Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Çocuğa Yönelik Şiddet Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi	Öner Gülbahçe, Erdoğan Tozoğlu, Abdulvahit Doğar, Gökhan Bayraktar
12.30 - 12.45	Eski Türklerdeki Nazar Anlayışının Günümüz Lohusalık Ritüellerine Yansıması	Duygu Kornoşor Çınar
12.45 - 13:00	Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları, Algıladıkları Vücut Kompozisyonları, Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasında ki İlişki	Murat İşçi, Mehmet Akif ZİYAGİL
13:00-13.15	Yönetim Felsefesi	Yaşar Akça

10.07.2021 (2. Gün/Day) – Saturday

ONLINE PRESENTATIONS

DAVETLİ KONUŞMACILAR INVITED SPEAKERS Saturday

Saat/Time: 10.00 – 10.30

Oturum Başkanı/Session Chair:

[Katılım Linki](#)

<https://us04web.zoom.us/j/5161088493?pwd=bjVIY0ppb0lyTUINT2Zvc1h3R08wdz09>

	Konuşmacı/Speaker	Konu/Topic
10:00 -10:15	Prof. Dr. Veli TOPTAŞ	Eğitsel Oyunlarla Matematik Öğretimi
10:15 -10:30	Prof. Dr. Levent ERASLAN	Spor ve Sosyal Medya

Online Presentations Saturday

Saat/Time: 11:00-12:00

Oturum Başkanı/Session Chair: Dr. Solomiya MOROZ

[Katılım Linki/Participation Link:](#)

[Meeting ID:](#)

[Passcode:](#)

Saat/Time	Başlık/Title	Yazarlar/Authors
11:00 - 11:15	Identification of the Genetic and Physiological Markers Related to Injury Resistance Of Football Players	DULIBSKYY Andriy VOVKANYCH, Lyubomyr, PRYSTUPA Yevhen
11:15 – 11:30	Specifics of application of blood flow restriction means in the training of high-class athletes in classic powerlifting	Mariia Roztorhui Dariia Iskiv
11:30 – 11:45	Improvement of Physical Education of Senior School-Age Students By Aerial Silks And Pole Sport	Cymbalyuk Olena rostyantynivna, Drach Tamara Leonidivna
11:45 – 12:00	Assessing Positive and Negative Experiences: Validation of a Measure of Well-being on Ukrainian Student Sample	Iuliia PAVLOVA