

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN GELİŞTİRİLEN TEMEL HAREKET EĞİTİMİ
ÇALIŞMALARININ MOTOR BECERİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YAZAR
MUSTAFA KARACA

ORCID NUMARASI
0000-0002-9959-0463

DANIŞMAN
DOÇ. DR. GÖKHAN İPEKOĞLU

SİNOP – 2020

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Mustafa Karaca

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
TEŞEKKÜR.....	VI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ	VIII
RESİMLER DİZİNİ.....	IX
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. HAREKET	5
2.1.1. Refleks Hareketler Dönemi	8
2.1.2. İlkel Hareketler Dönemi	9
2.1.3. Temel Hareketler Dönemi	10
2.1.4. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi.....	11
2.1.5. Temel Hareket Eğitimi	13
2.1.5.1. Temel Hareket Eğitimi Öğretim Basamakları	15
2.1.6. Temel Hareket Eğitiminin Faydaları	18
2.1.7. Temel Hareket Eğitiminin Gerekliliği	20
2.1.8. Temel Hareket Eğitiminin Genel Amaçları.....	21
2.1.9. Temel Hareket Eğitiminin Özel Amaçları.....	23
2.1.10. Fiziksel Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü	24
2.1.11. Duygusal Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü.....	25
2.1.12. Sosyal Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü	26
2.1.13. Bilişsel Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü	28
2.2. OKUL ÖNCESİ EĞİTİM	28
2.2.1. Okul Öncesi Eğitimin Amaçları	29
2.2.2 Okul Öncesi Eğitimin Tarihsel Gelişimi	30
2.3. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN (3-6 YAŞ) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	32
2.3.1. Okul Öncesi Çocuklarda Büyüme ve Gelişme	35
2.3.2. Okul Öncesi Dönemde Psiko-Motor Gelişim.....	36

2.3.3. Okul Öncesi Çocuklarda Büyük Kas Hareketleri (Kaba Motor Beceriler) .38	
2.3.3.1. Lokomotor Hareketler	39
2.3.3.2. Lokomotor Olmayan Hareketler.....	44
2.3.3.3. Denge.....	46
2.4. OYUN	48
2.4.1. Bedensel Gelişim Açısından ve Oyun	48
2.4.2. Psiko-Motor Gelişim Açısından Oyun	50
2.4.3. Zihinsel Gelişim Açısından Oyun	51
2.4.4. Sosyal Gelişim Açısından Oyun.....	51
2.5. CİMNASTİK.....	53
2.5.1. Dünyada Cimnastik	53
2.5.2. Türkiye’de Cimnastik.....	55
3. MATERYAL VE YÖNTEM	60
3.1. ARAŞTIRMA GRUBU	60
3.3.1. Tek Ayak Üzerinde Durma Testi.....	61
3.3.2. Çabukluk Testi.....	62
3.3.3. Yakalama Testi	62
3.3.4. Durarak Uzun Atlama Testi.....	63
3.3.5. Fırlatma Testi.....	63
3.3.6. Otur-Uzan Esneklik Testi	64
3.4. TEMEL HAREKET EĞİTİMİ DERS PLANI.....	65
3.4.1. Ders 1: Temel Hareket Eğitime Giriş ve Temel Kavramlar.....	65
3.4.2. Ders 2: Vücut Bölümlerini Tanıma ve Vücut Bölümlerini İçeren Egzersizler	66
3.4.3. Ders 3: Yer ve Yön Değiştirme, Fiziki Taklit ve Sıçrama – Sekme Egzersizleri	67
3.4.4. Ders 4: Esneklik ve Kuvvet Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Egzersizler	67
3.4.5. Ders 5: Ritim Eğitimi ve Ritim Eşliğinde Yapılan Hareketleri İçeren Çalışmalar.....	68
3.4.6. Ders 6: Nesneleri Kontrol Etmeye ve Denge Kabiliyeti Geliştirmeye Yönelik Çalışmalar	68

3.4.7. Ders 7: Koordinasyon Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Engel Aşma ve Parkur Çalışmaları	69
3.4.8. Ders 8: Bağlantılı veya Kasten Birleştirilmiş Hareketleri Uygulama Kabiliyetinin Geliştirilmesine Yönelik Çalışmalar	69
3.4.9. Ders 9: Spor İçin Temel Duruş Egzersizlerini İçeren Çalışmalar	69
3.4.10. Ders 10: İletişim, Kişinin Kendisini Fiziksel ve Sözel Olarak İfade Etmesini ve Sosyalleşmeyi Geliştirmeye Yönelik Eşli Hareket Çalışmaları .	70
3.4.11. Ders 11: Vücut Tutuşu ve Estetik Açından Gelişmeyi Hedefleyen Bale Barı Çalışmaları.....	71
3.4.12. Ders 12: Temel Cimnastik Hareketlerinin Öğrenimi Hedefleyen Çalışmalar.....	71
3.4.13. Ders 13: Alet Kullanılarak Yapılan Çalışmalar.....	72
3.4.14. Ders 14: Düşmelerde ve Çarpışmalarda Yaralanma Riskini Ortadan Kaldırmaya Yönelik Çalışmalar	73
3.4.15. Ders 15: Kullanılan ve Gelecekte Kullanılacak Malzemeler Hakkında Bilgilendirme Çalışmaları	73
3.4.16. Ders 16: Değerlendirme ve Okul Dışı Alanlarda Uyulması Gereken Kurallar.....	73
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	74
4. BULGULAR.....	75
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	80
KAYNAKÇA.....	87
EKLER.....	93
Ek-1: Etik Kurul Onay	93
ÖZGEÇMİŞ	94
1. Kişisel Bilgiler	94
2. Eğitim Bilgileri	94
3. İş Deneyimi	94

ÖZET

**OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN GELİŞTİRİLEN TEMEL HAREKET
EĞİTİMİ ÇALIŞMALARININ MOTOR BECERİLERE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Bu araştırma, okul öncesi dönem çocukları için geliştirilen ve içerisinde temel cimnastik çalışmalarının uygulama prensiplerini barındıran temel hareket eğitimi (THE) çalışmalarının motor becerilere etkisini araştırmayı amaçlamıştır.

Araştırmaya yaşları 3 - 5 yıl aralığında olan ve 21'i egzersiz 21'i kontrol grubunu oluşturmak üzere toplamda 42 okul öncesi eğitim öğrencisi katılmıştır. Araştırmada deney gurubunu oluşturan ve geliştirilen temel hareket eğitimi programını uygulayan grup THE grubu olarak adlandırılmıştır. THE grubu, 8 hafta süresince haftanın iki günü düzenli temel hareket eğitimi alırken kontrol grubu rutin okul eğitimine devam etmiştir. Çalışmada katılımcıların motor becerilerinin ölçümü için Morris Performans test bataryası kullanıldı. Verilerin normallik dağılımı, Shapiro-Wilk yöntemi ile değerlendirildikten sonra her iki grubun ön test ve son test motor becerileri arasında fark olup olmadığını belirlemek için "Paired Sample T" test kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise, "Independent Sample T" test kullanılmıştır.

THE grubunun durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, fırlatma, esneklik, yakalama ve çabukluk becerilerine ait bütün son test parametreleri, kontrol grubuna ait aynı becerilerin son test parametreleri ile kıyaslandığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.01$). Elde edilen verilerin THE grup içi karşılaştırmaları incelendiğinde ön ve son test ölçümlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, THE uygulamalarının düzenli bir şekilde, 8 hafta boyunca uygulanmasının, 3-5 yaş grubu çocukların motor becerilerini anlamlı düzeyde geliştirdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Temel Hareket Eğitimi, Motor Beceri, Cimnastik, Eğitsel Oyun.

ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE EFFECT OF BASIC MOVEMENT EDUCATION DEVELOPED FOR PRE-SCHOOL CHILDREN ON MOTOR SKILLS**

This study aims to research the effect of the basic movement education program (BME), which is developed for pre-school children and includes the application principles of basic gymnastics exercises on motor skills.

A total of 42 pre-school students aged between 3 and 5 years, 21 of whom were exercise, 21 of whom were the control group participated in the research. The group that constitutes the experimental group in the research and applies the planned basic movement education is named as the BME group. While the BME group received regular basic movement education two days a week for 8 weeks, the control group continued their routine school education. Morris Performance test battery was used to measure the motor skills of the participants in the study. After evaluating the normality distribution of the data by Shapiro-Wilk method, in order to determine whether there is a difference between the pre-test and post-test physical literacy skills of both groups, "Paired Sample T" test was used. For comparisons between groups, "Independent Sample T" test was used.

When all post-test parameters of the BME group's standing long jump, standing balanced on one leg, throwing, flexibility, catching and quickness skills are compared with the post-test parameters of the same skills of the control group, a statistically significant difference ($p < 0.01$) was found. When BME intra-group comparisons of the obtained data are examined, a significant difference was detected in pre and post-test measurements.

When the research results are examined, it was observed that the regular application of BME applications for 8 weeks significantly improved motor skills in children aged 3-5.

Keywords: Basic Movement Education, Motor Skills, Gymnastics, Educational Game.

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışmanın ortaya çıkmasında gerek fikirleri gerekse akademik deneyim ve bilgileri ile her daim yanımda olan, varlığını ve desteğini çalışmanın her safhasında hissettiren, gerek yüz yüze gerekse dijital iletişim araçları ile her soruma içtenlikle cevap vererek doğru rotada yol almamı sağlayan danışmanım Sayın. Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU hocama sonsuz teşekkürler.

Çalışma boyunca okulları bünyesinde eğitim gören çocuklar ile iletişim kurmamızı sağlayan, yine aynı grubun ebeveynleri ile sürekli bilgi paylaşımında olmamızı sağlayan ve bu konuda destek olan Sinop Zübeyde Hanım Anaokulu idaresi ve öğretmenlerine teşekkür ederim. Çalışmam esnasında gerekli olan materyal temininde desteğini esirgemeyen Sinop Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ailesinin kıymetli idarecilerine, çalışmam süresince psikolojik desteklerini her daim hissettiren kıymetli dönem arkadaşlarım, Erkan ÇIĞ, Caner ÇOBANTÜRK ve Volkan TAŞDELEN hocalarıma da teşekkür ederim.

Çalışmanın bir çok safhasında destek veren kıymetli öğrencim-arkadaşım Selim OKUR ve değerli velim Elif DİNÇ'e ayrıca teşekkür ederim.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında fikir öncülerinden olan cimnastik camiamızın kıymetli antrenörleri, Hakan AKDOĞAN, Mehmet BİLGİN ve beni bu çalışmada manevi olarak destekleyen Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı Sayın Suat ÇELEN'e sonsuz teşekkürler.

Ortaya koyduğumuz çalışmanın olgunlaşmasında akademik bilgi ve tecrübesi ile desteğini esirgemeyen kıymetli hocam, Özlem KESKİN'e teşekkürler.

Bana sporculuk kimliğini kazandıran ve beni spor ahlakı içerisinde yetiştiren değerli hocalarım Abuzer DAVRAN ve Merhum Hocam Enver ÇAKAR'a, cimnastik branşında bana yol gösteren kıymetli hocam Ceren SUVEREN ERDOĞAN ve lisans eğitimimde engin bilgileri ile bizleri yetiştiren hocalarım Sibel ve Salih SUVEREN'e ve meslek hayatımda yol göstericim olan Emre YILMAZ ve Merhum Mehmet AKTAŞ hocalarıma emekleri için sonsuz teşekkürler.

Eğitim hayatım boyunca her türlü fedakarlıkla yanımda olan başta anne ve babam ve sonrasında sevgili kardeşlerim ile, yüksek lisans eğitim hayatımın en büyük destekçisi olan sevgili eşim Deniz KARACA ve farkında olmasalar da varlıkları ile bana güç katan evlatlarım Berkin, Elvin Berk ve Destina Güneş'e sonsuz teşekkürler.

Mustafa Karaca

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1 Gallahue'nin Gelişim Piramidi.7



ÇİZELGELER DİZİNİ

Tablo 4.1 Katılımcıların Fiziksel Özellikleri.	75
Tablo 4.2 Tek Ayak Üzerinde Durma Test Parametrelerinin Grup içi Karşılaştırılması.	75
Tablo 4.3 Tek Ayak Üzerinde Durma Test Parametrelerinin Gruplar arası Karşılaştırılması.	75
Tablo 4.4 Çabukluk Test Parametrelerinin Grup içi Karşılaştırılması.....	76
Tablo 4.5 Çabukluk Test Parametrelerinin Gruplar arası Karşılaştırılması.....	76
Tablo 4.6 Yakalama Becerisi Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması.....	76
Tablo 4.7 Yakalama Becerisi Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.	77
Tablo 4.8 Durarak Uzun Atlama Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması.	77
Tablo 4.9 Durarak Uzun Atlama Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.	78
Tablo 4.10 Fırlatma Becerisi Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması.	78
Tablo 4.11 Fırlatma Becerisi Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.....	78
Tablo 4.12 Otur Uzan Test Parametrelerinin Grup içi Karşılaştırılması.	79
Tablo 4.13 Otur Uzan Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.....	79

RESİMLER DİZİNİ

Resim 3.1 Tek Ayak Üzerinde Durma Testi.....	61
Resim 3.2 Yakalama Testi.	62
Resim 3.3 Durarak Uzun Atlama Testi.	63
Resim 3.4 Fırlatma Testi.	64
Resim 3.5 Otur-Uzan Esneklik Testi.	64



1. GİRİŞ

İnsanın hareket kavramı ile tanışması henüz anne karnındaki 5 ila 6. haftalarında kalp kasının seri atımları ile başlar. Bu süreci 7. haftanın devamında başlayan ve ancak ultrasonik cihazlar ile hissedilmesi mümkün olan, 20. hafta sonrası ise ortaya çıkan yeni uzuvların istemli-istemli hareketleri takip eder (Tekerlek, 2018).

İnsanın gelişimi taki döllemeden başlayarak durmaksızın devam eden bir süreçtir (Senemoğlu, 2014). Henüz kendi varlığımızdan dahi haberdar değilken başlayan bu hareketlilik ölüm anına kadar istemli, ölümden ise birkaç dakika sonrasına kadar istemli olarak devam eder. Akla gelecek her türlü fiziksel aktivite için ve hatta bazen bazı zihinsel aktiviteler için bile hareket etmeye ihtiyaç duyarız (Astrand 1964). İnsan organizmasının dinlenmek değil, hareket için yaratıldığını belirtmektedir. Örnekleme gerekirse hayal kurmak için gözlerimizi kapatma ihtiyacı hisseder ve ardından bu hissiyatın gerekliliği olarak göz kapaklarımızı hareket ettiririz.

Genel tanıma göre hareket bir cismin evrende yer değiştirmesine verilen addır. Hareket vücudun herhangi bir parçasındaki ya da tam vücut pozisyonundaki değişim olarak ifade edilmektedir (Mengütay, 1999). Fizik biliminin temel yapı taşlarından biri olan hareket kavramı birçok bilim adamının üzerinde yıllar süren araştırmalar yapmasına sebep olmuştur. Yapılan araştırmalar günümüzün teknolojik gelişmelerine ve gelişmelerin insan hayatına entegre olmasına da büyük oranda ön ayak olmuştur. Fizik bilimcilerin bu tutkusu elbette birçok farklı bilim dalına örnek olmuş ve spor bilimciler de sporun bir diğer adı sayılabilecek bir kavram olan “Hareket’i” araştırmaya, ayrıştırmaya ve geliştirmeye yönelik çalışmalar ortaya koymuştur (Tepeli 2007, Candan ve Ark., 2006, Kızılcık, H.Ş., Güneş, B., 2011) .

Bebeklerde temel hareket becerilerinin uygulanması 3-4 yaşlarında görülmeye başlanır (Mengütay, 1999). Temel hareket döneminde çocuklar koşma, atlama, fırlatma, yakalama, topa ayakla vurma gibi birçok motor hareket becerisini geliştirmeye çalışırlar. Erken çocukluk döneminde uygulanacak olan hareket eğitiminde, motor aktivite seçiminde çocuğun yaşı değil, gelişim özelliği göz önünde bulundurulmalıdır (Özer & Özer, 2002). Okul öncesi yılları kapsayan temel hareketler dönemi, yaşamın bağımsız biçimde devam edebilmesinde gerekli temel hareketlerin kazanıldığı dönemdir (Durualp ve Aral, 2018).

Hareket eğitimi, çocukların fiziksel, psikomotor yeterlilikleri ve algısal motor gelişimleri ile temel motor hareketlerini ve motor becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler bütünü olarak tanımlanmıştır (Altınkök, 2018).

Hareket eğitimi aktivitelerinin, çocukların motor beceri ve yeteneklerinin gelişmesinde önemli bir faktör olması, hareket gelişimi süreci içerisindeki temel hareketler ve spor-beceri ilişkili hareketler döneminin alt yapısını oluşturması nedeniyle konuyla ilgili çalışmalara yoğunlaşıldığı belirtilmiştir (Özbar, 2007).

Okul öncesi eğitim kurumlarında okul öncesi eğitimin nitelikli bir şekilde gerçekleştirilmesi için okul öncesi eğitim ortamının sürekli güncellenmesi, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının takip edilmesi ve uygulanan eğitim programının çocuğun gelişimine uygun bir şekilde hazırlanması büyük bir önem taşımaktadır (Ulutaş ve Şimşek, 2014).

Temel hareket eğitimi çalışmalarının okul öncesi eğitim müfredatına alınması ve uygulanmasının ardından anaokulu ve kreşlerin en vazgeçilmez eğitim unsurlarının başında gelen oyun kavramı da farklı bir anlam kazanacak olması düşünülmektedir. 3 yaş gelişim özellikleri incelendiğinde oyun ile gelişimin hızlandığı gözlemlenecek ve oyunun spor ile harmanlanması da çocuğun gelecek yaşlarda olası bir performans sporuna başlaması durumunda hazır bir öğrenmişlik ile ön plana çıkma olasılığının artması muhtemeldir. Spor, bireyin hareket etme ihtiyacının karşılanması, eğlenme, oyun, neşelenme, sosyalleşme, statü elde etme ve daha birçok nedenle tercih edilen, meslek olarak seçilebilen bir alan; kişisel ya da toplu biçimde yapılan ve genellikle yarışmaya dayanan, kimi kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (Heper, 2012). Bu açıklamadan yola çıkarak, sportif tabanlı bir hareket eğitim dersinin çocuğa sadece fiziki gelişimler değil, bununla beraber sosyal ve psikolojik anlamda da birçok geliştirme olanakları sunacak bir çalışma olacağı söylenebilir. Araştırmanın temel hedeflerinin başında anaokullarında profesyonel spor ve egzersiz ekipmanlarına ihtiyaç duymadan okul – sınıf içerisinde hali hazırda olan her türlü malzeme ve materyal ile planlanacak temel cimmastik çalışma prensiplerini içerisinde barındıran “Temel Hareket Eğitimi” egzersizlerini belirlemek gelmektedir.

Çocuğun sağlıklı gelişmesi için hareket eğitiminin en etkili katkısı sinir-kas koordinasyonunun geliştirilmesi üzerinedir (Çamlıyar, 2001). Planladığımız çalışma

parçaları çocukların sadece oyun ve eğlence açısından değil fiziki kazanımlar noktasından da doyuma ulaşmaları, bu doyum sürecinin yeni beceri edinme hevesine dönüşerek eğlenceli bir süreç olmasını hedeflemektedir. Günümüz dünyasında alenen bilinen az hareketlilik dolayısı ile koordinasyon becerileri giderek zayıflayan bir nesil ile karşı karşıyayız. Bunu caddede, oyun parkında, okulda veya evde çocukları gözlemleyerek kanıtlamak pek mümkün. Bu problemin temel sebeplerinden biri tekdüze yaşam şekli ve konfor düşkünlüğü olabilir. Her şeyin keyfe uygun olduğu bir ortamda sinir-kas koordinasyonunu kullanarak hareket etme ihtiyacı çok doğmayacaktır. Bu nedenle ders içeriklerinde önemle dikkat ettiğimiz husus çocuğun hem zihnini, hem de bedenini ortak olarak kullanabileceği ve bedenine istemli hareket emirlerini gönderecek yapıya ulaşmasını sağlamaktır.

Bu çalışmanın gerçekleşmesi ile pek çok öğretiyi müfredatında barındıran anaokulu ve kreşlere temel hareket eğitiminin de en verimli verilebileceği yaş grubuna en doğal yollardan ulaşmanın mümkün olması düşünülmektedir. Hangi tür öğretim programı, değişiklik veya yenilik olursa olsun, sınıf ortamında istenilen amaca ulaşabilmek için öğretmenlerin öğretim programlarını benimsemeleri ve gerekli araç gereçlerle desteklenmeleri şarttır (Akbaba, 2004). Henüz motor becerileri yeni yeni ortaya çıkan bu yaş grubu çocuklarımızda temel cimnastik ile bağdaştırılmış bir temel hareket eğitimi verilerek bilişsel okuryazarlığın yanı sıra fiziksel okuryazarlığın da arttırılması hedeflenmektedir. Bunların yanı sıra hareket eğitimi çalışmaları ile hareket becerisi ve doğru hareketin doğru zaman ve doğru yerde kullanılmasının öğrenilmesi de mümkündür. Bu unsurlar bir araya geldiğinde tüm kas gruplarına hâkim olabilmek gibi birçok yetinin kazandırılması mümkündür.

Major'a göre, karmaşık olarak adlandırılan spor branşlarının içerisinde yer alan cimnastik üst düzeyde motorik, psikolojik ve antropometrik özelliklere sahip olmayı gerektirir (Major, 1996). Bu çalışmanın gerçekleşmesi ile birlikte oldukça karmaşık olduğu ifade edilen cimnastik çalışmalarının temelini basite indirgemiş ve eğlenceli bir metod ile öğretmek hedeflemektedir. Hayatının gelecek yıllarında sporcu olacak olan çocuklar için birçok motor becerinin erken yaşta kazanılması ve hali hazırda kazanılmış olanlarında geliştirilerek gelecekte performans olumlu etkiler sağlaması düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı okul öncesi çocukların severek uygulayabilecekleri, içerisinde temel cinnastik eğitiminin prensiplerini taşıyan ve 8 hafta süre ile uygulanan Temel Hareket Eğitimi çalışmaları ile motor becerilerinde meydana gelen gelişmelerin incelenmesidir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. HAREKET

Hareket, insan hayatına henüz dünyaya gelmeden önce giren bir kavramdır. Anne karnında henüz bir embriyo halindeyken istemsiz olarak başlayan kıpırdanmalar zaman geçtikçe ihtiyaçlar doğrultusunda büyüyerek ve anlam kazanarak devam eder. İnsan en hareketsiz olduğunu düşündüğü anda bile kasları durmaksızın harekete devam eder. Bunun en bilinen ve belirgin örneği kalp kasının sürekli tekrar eden ritmik hareketidir. Bu hareket insan yaşamının en şiiresel kanıtıdır. Kalp hareket etmiyorsa beden hareket etmez diye kesin bir yargı kullanılması mümkündür. Akla gelecek her türlü fiziksel aktivite için ve hatta bazen bazı zihinsel aktiviteler için bile hareket etmeye ihtiyaç duyarız (Özdenk, 2007).

Bedenimizde süregelen irade dışı birçok yer değişikliği, hareket kavramını birden çok şekilde tanımlayabileceğimizi gösterecektir. Örnekleme gerekirse, göz kırpmak, nefes alıp verirken iç organlarımız ve solunum yolumuzda süregelen kasılmalar, sindirim, dolaşım ve boşaltım sistemimizdeki hareketler bizim irademiz dışında oluşur ve bunları istem dışı hareketler olarak tanımlamamızı mümkün kılar (Koser, 1999).

Hemen her bilim dalının ilgisini çeken hareket kavramı yüzyıllar boyunca bilim insanlarının araştırmalarına konu olmuştur, bu bazen bir nesnenin hareketi, bazen insan hareketi, bazen de insan bedeninin bir parçası olurken kimi zaman içinde yaşadığımız evrenin ana unsurlarının hareketleri olmuştur. Bu denli geniş bir yelpazeye sahip olan hareket kavramı için elbette birçok tanım ortaya çıkmıştır. Hareket vücudun herhangi bir parçasındaki ya da tam vücut pozisyonundaki değişme olarak ifade edilmektedir (Mengütay, 1999).

Aristoteles, çalışmalarında hareketi değişiklik olarak tanımlamıştır, Newton ise hareketi kütlelerin yer değiştirmesi olarak tanımlamıştır (Rieder ve Lehnertz, 1991).

Bu iki tanımın ışığında hareket için kabaca yer değiştirmek ifadesi kullanılabilir. Bu değişiklik bir insan tarafından gerçekleştiriliyor ise anlamlandırmak mümkündür. İnsan hareketinin, hem hareketi yapan kişi, hem de hareketle ilgisi olan başkaları için önemli anlamları vardır. Bu anlamları şu şekilde tasnif edebiliriz (Fetz, 1972).

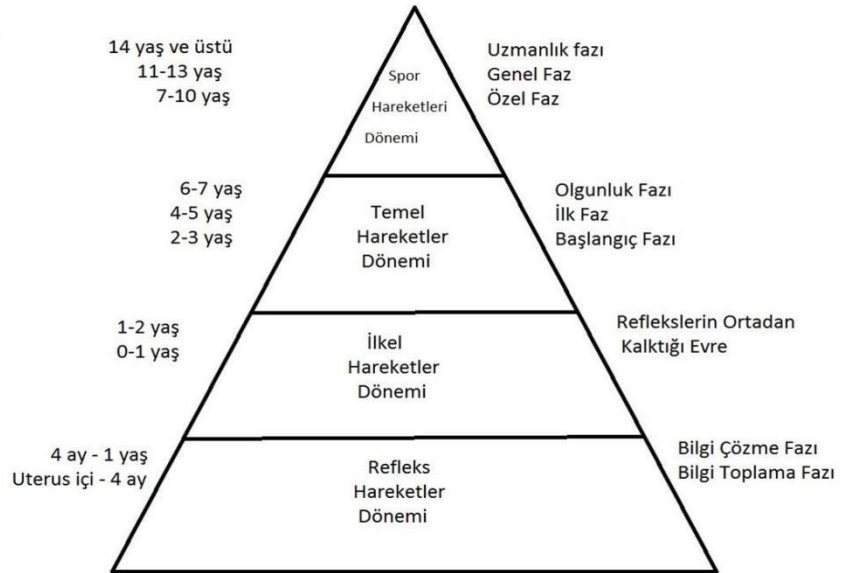
- Hareketin Açısasal Anlamı (Enstrümantal): Hareket yardımıyla bir şey elde edilebilir. Yine hareket yardımı ile bir şey üretilir, ifade edilir. Hareketin bize bir başka getirisi bizi temsil etmesi, bu bağlamda yine hareket denenebilir ve değiştirilebilir (Koser, 1999).
- Hareketin Keşfedici Anlamı: Yapılan hareket sayesinde insanlar kendi bedensellikleri hakkında deneyim kazanırlar. Neyi yapabildiğini yaptığı hareketin nasıl etkili olduğunu yine yaptığı hareket ile anlayabildiğimiz gibi, yapılan iş ne olursa olsun, bu antrenman olabilir, herhangi bir iş için sarf edilen çaba olabilir ve sonunda baş gösteren yorgunluk olabilir, işte tüm bu etkileri hareket ile algılayabiliriz. Bununla birlikte hareket yardımı ile nesnelere özellikleri hakkında da yeterli bilgi elde etmemiz mümkündür (Koser, 1999).
- Hareketin Sosyal Anlamı: İnsanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biridir İlişki kurmak. Hareket etmek ise bunun en basit yoludur, düzenli ve sistemli bir hareket zincirinin parçası olmuş ise insan, artık onun takım arkadaşları rakipleri bu hareketi izleyen seyircileri gibi doğrudan veya dolaylı olarak ilişki içinde olduğu başka insanlar da var olmuş demektir (Koser, 1999).
- Hareketin Kimlik Anlamı: İnsan bu dünyada en çok kendisi ile baş başadır. Kişinin kendisini yaşayabilmesi için hareket etmesi gerekir. Kişi kendisini yaşar, kendisini dener ve gerçekleştirir (Koser, 1999).
- Hareketin Kültür Anlamı: Doğada alfabelere dökülemeyen diller vardır. Bunların başında beden dili gelir. Öyle ki her insanın beden dili birbirinden farklıdır. Çoğu zaman insanın içinde yaşayıp bir parçası olduğu kültüre göre değişiklik gösterir beden dili. Dünya üzerinde bilinen her kültürün kendisine has beden dili alışkanlıkları vardır, bir kamyon şoförünün bir başkasıyla selamlaşma şeklinden, bir aristokratın kendisini taktim etmesine kadar her kültürün farklı ve spesifik bedensel hareketleri mevcuttur. Bu farklılıklar toplumsal yaşantılarımız sonucu ortaya çıkar ve yine yeni toplumsal olan farklı hareketleri ortaya çıkarır. Kültürler bazında hareketin kendi içerisinde bir döngüsü olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz (Koser, 1999).

Toplum ve kültürlerin kaynaşmasında en önemli hareket spordur ve spor hareketin başkentidir. Sportif hayatın temeli hareket ile başlar, hareket ile gelişir ve hareket ile

amaca ulaşır, hareketsiz bir yaşam düşünülemediği gibi hareketsiz bir spor düşünmek te imkânsızdır. Sportif anlamda hareket belirli dönemler halinde ilerleme gösterir.

Hareket süratindeki en büyük gelişim 6 ile 9 yaşları arasında gerçekleşir. Cinsiyete göre farklılıkların gözlemlendiği çabukluk performansında erkeklerde 5 yaşından 17 yaşına kadar, kızlarda ise 5 yaşından 14 yaşına kadar gözlemlenebilir artışlar gerçekleşmektedir (Branta, Haubenstricker ve Seefeldt, 1984).

Motor gelişim farklı değişikliklere uğrasa da bireyin tüm yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir Gallahue (1982). Motor hareket gelişimini çocukluk ile sınırlamış ve bunu da kendi içerisinde dört ayrı döneme ayırmıştır. Bu dönemleri motor gelişim piramidi ile açıklamıştır. Gallahue'ye göre her bir motor gelişim dönemi kendisinden bir önceki dönemin üzerine kurulur. Buna göre motor gelişim süreci refleks hareketler dönemi ile başlar, ilkel hareketler dönemi ile devam eder, beceri ve yaş ile gelişen ilkel hareketleri temel hareketler dönemi ve onu da spor ile ilişkili hareketler dönemi izler (Özdenk, 2007).



Şekil 2.1 Gallahue'nin Gelişim Piramidi.

2.1.1. Refleks Hareketler Dönemi

Refleks hareketleri yaş ve nörolojik yapılarına bağlı olmak kaydı ile farklı derecelerde tüm fetüs ve yeni doğmuş bebeklerde görülmesi mümkün hareketlerdir. Yeni doğan bir bebeğin hareketleri her zaman omurilik ve bununla beraber aşağı beyin merkezlerinden idare edilir. Bebekler, refleks olarak adlandırdığımız davranışsal tepkiler bütünü ve beceri olarak adlandırdığımız yetiler ile dünyaya gelirler ve bu bedenlerinin en azından bir kısmını hareket ettirecek kabiliyete ulaşmalarına olanak tanır. Burada bahsedilen her bir refleks onu uyaran etkiye karşılık özel tepkiler geliştirir. Işığın ne olduğunu bilmeyen bir bebeğe ışık tuttuğumuzda gözlerini kapatması buna bir örnektir (Koser, 1999).

Tanımlamak gerekirse refleks hareketler vücudun çeşitli dış uyaranlara karşı gösterdiği ve istem dışı olan tepkiler olarak tanımlanabilir. Fetüs yahut bebeğin bu istem dışı hareketleri aynı zamanda motor gelişim dönemlerinin de temelini oluşturmaktadır. Bebek bu istem dışı hareketler ile kendisi ve çevresi hakkında bilgiler toplar ve bu bilgileri daha sonra kullanmak ve geliştirmek üzere kaydeder. Bir bebeği ışığa, sese ve dokunmaya karşı gösterdiği hemen her türlü tepki istem dışı hareketlerin yani, refleks hareketlerin göstergesidir (Can ve Ark. 2001).

Refleks hareketleri ilkel refleksler ve duruşa ilişkin refleksler olarak iki ayrı grupta incelenebilir. İlkel refleks hareketlerin genel olarak beslenme ve korunma gibi amaçları vardır, buna örnek olarak emmek, besin aramak, yakalamak ve sarılmak gösterilebilir. Bu türde olan hareketler doğumdan itibaren ilk bir yıl boyunca gözlenebilir. Duruşa ilişkin refleks hareketler ise sonraki aşamada hayata geçirilecek olan istemli davranışlara geçiş için kaydedilen hareketlerdir. Yine örneklemek gerekirse; ilkel adım atmak ve sürünmek-emeklemek bu hareketler içerisinde yer alır. Yaşam için temel gereksinimler olan bu kavramlardan bahsederken, hareket olgusunun olmazsa olmaz olduğunun bilinci ile hareket, yaşamın en temel unsurudur diyebiliriz. İnsanoğlu öğretilmiş bilgiler doğrultusunda hareket etmek için yaşadığını düşünürken bedenimiz bize yaşamak için hareket ettiğimizi her an bildirmektedir (Koç, 2006).

Yeni doğan bir bebeğin en şaşırtıcı ve aslında hemen hemen ilk reflekslerinden biri de moro-refleks olarak adlandırılan refleks hareketidir. Betimlemek gerekirse, yeni doğan bebek çoğu zaman kollarını her iki yana doğru atar, el parmaklarını gergin hale getirir,

hemen akabinde birini kucaklayacak gibi her iki kolunu göğsünde birleştirir. Oldukça sevimli olan bu tepki genellikle çocuğun baş pozisyonunun ani değiştirilmesinde yahut yine kendilerine sürpriz olarak algılayacakları hareketler sonrasında gösterirler. Genel olarak gelişimde önemi ve etkisi büyük olan bu hareketlerin ortalama 3 ila 4 ay sonunda kaybolması ve artık anlamlı reflekslere doğru yönelmesi beklenir (Yavuzer, 2003).

Temel hareketlerin gelişiminde en az olgunlaşma kadar çevresel ve bireysel faktörlerinde etkili olması önem taşır. Olgunlaşma süreci hareketlerin kazanılma sırasını, çevresel etkiler ise hareketlerin kazanılma hızını ve aynı zamanda düzeyini belirler. Bu dönemde amaç temel becerilerin mümkün olan en olgun düzeyde kazanılmasıdır. Bizleri bu amaca ulaştıracak tek yol ise çocuğa deneyim ve alıştırma olanağı sağlayan çevreler hazırlamaktır (Mengütay, 2005). Günümüzde çocukların yaşam şartları incelendiğinde, hareket olgusunun insan hayatında oldukça az bir yer kapladığı düşünülmektedir. Durağan hayat tarzına alıştırılmış ve ihtiyaçlarının birçoğunu, oyun ve eğlence de dâhil olmak üzere hiç harekete ihtiyaç duymadan giderebildiği bir dönemde olduğumuz bir gerçektir. Gerek teknolojinin imkânları ve gerekse ebeveynlerin değişen çocuk yetiştirme yaklaşımlarının bu hareketsiz yahut başka bir deyişle az hareketli yaşam biçiminin yayılmasında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

2.1.2. İlkel Hareketler Dönemi

İnsan doğumunu takip eden ilk iki yıl boyunca devam eden Refleks hareketler döneminde kontrollü ya da kontrolsüz olarak devam eden hareketlilik, doğumun ardından geçen 1 yılın sonunda ilkel hareketler olarak tanım değiştirmektedir. Bu süreç 0-2 yaş aralığını kapsar ve refleks hareketler ile ilişkili olarak devam eder. Bu aşamada gözlenen ilkel hareketler, istemli hareketlerin ilk biçimidir. İlkel hareketler döneminde yine merkezi sinir sisteminin gelişmesine de paralel olarak, önce baş ve omuz, ardından gövde ve sonra kol - bacaklar üzerinde kontrol sağlanır (Muratlı, 1997).

Bir bebeğin oturması, sürünme ve emekleme şeklinde ilerlemesi, desteksiz bir şekilde ayakta dik durabilmesi, hareket gelişimindeki olgunlaşmayı göstermektedir. Bu hareketlerin ortaya çıkması kemik kas gelişimi ile olduğu kadar sinir sistemi gelişimi ve bebek için sağlanan alıştırma olanakları ile de doğrudan bağlantılıdır. Bu sıra normal koşullarda değişmese de çocuğun algı seviyesi ve yapabilirlik kabiliyeti gibi etkenler dolayısıyla zamanlamada değişiklik gösterirler (Koç, 2006).

Hareket gelişimindeki zamanlama farklılıkları kalıtsal etkenlerle birlikte çevresel, sosyokültürel ve ekonomik etkenlerle de değişiklik gösterebilir. İlkel hareketler yaşamak için gerekli olan istemli hareketlerin temelini oluşturur. Bu hareketler baş, boyun ve gövde kısımlarının kontrolü, dengeleme, hareketleri, sabitleme hareketleri, uzanmak, yakalamak, bırakmak ve fırlatmak gibi stabil ve manipülatif görevler ile birlikte sürünme, emekleme ve yürüme gibi lokomotor hareketler olarak örneklendirilebilir. İlkel hareketler bütünüyle olgunlaşmaya bağlıdır ve ortaya çıkışlarını izlemek ve önceden kestirebilmek için belirli bir sırayı izlerler. Yaşamın fiziksel anlamda ideme ettirilebilmesi için gerekli olan her hareket insan için temel hareket olarak nitelendirilebilir. İlkel hareketler döneminde gelişim açısından cinsiyet farkı gözlenmez (Koç, 2006).

Merkezi sinir sisteminin de etkisi ilkel hareketlerde görülen ilerlemeler büyük motor becerilerin kazanılmasına yol açacaktır. Bu noktada yürüme yetisinin kazanılması büyük önem arz etmektedir. İlkel hareketler döneminin sonlarında kazanılan yürüme yetisi, hayat boyu devam edecek olan bir eylemin başlangıcı ve sürekli gelişecek olan iskelet kas yapısının da ilk önemli becerileri arasında gösterilir.

2.1.3. Temel Hareketler Dönemi

Refleks hareketler öneminin ardından süre gelen ilkel hareketler dönemi yaşamın ikinci ve altıncı yıllarını kapsar. Bu dönemde artık refleks hareketler döneminde hafızaya alınan hareketler geliştirilir ve anlamlı, amaca yönelik bilinçli hareketler olarak değerlendirilir, gelişen iskelet ve kas yapısı, merkez sinir sistemi ile düşünme, karar verme gibi yetiler ilkel hareketlerin uygulanmasında etkili olur. İlk çocukluk dönemi olarak da adlandırılan ilkel hareketler dönemi motor gelişimin de en yoğun olduğu dönemdir. Bahsi geçen her alanda gelişimi ilerleyen çocuk beden kısımlarını kullanır, beden kısımları arasında koordinasyon kurar ve daha karmaşık olan hareketleri yapma becerisi de kazanır. Yaşam için büyük önem taşıyan bu beceriler, koşma, sıçrama, sekme, atlama, fırlatma, denge gibi hareketlerdir. Hemen her çocuk için ortak beceriler olarak adlandırılan bu beceriler yaşam için gerekli olduğu düşünüldüğünde temel hareketler olarak adlandırılması da doğru bir tanımlamadır (Tüfekçioğlu, 2002).

Motor gelişimin temelini oluşturan temel hareketlerin olgunlaşmasında çevresel etkiler, motivasyon, alıştırma olanakları, öğretim gibi unsurlar bu hareketlerin hangi

düzeyde kullanılacağını belirleyen etkenlerdir. Bireyin-çocuğun temel hareket yeteneklerini geliştirmesi ancak dengeli bir sistemle olursa pozitif sonuçlar doğuracaktır. Pozitif sonuçlardan kastedilmek istenen hemen her çocuğun ortak özelliği olduğu var sayılan bu hareketlerin performans ile birleştirilerek sportif beceri haline getirilmesi sürecidir. Bunun için de gerekli olan en önemli unsur yaratıcı ve düzeltici bir öğretme sürecidir. Temel hareketler süreci öncelikle gözlemlenerek değerlendirilmeli, ardından öğreticinin uygulatacağı alıştırmaların planlanarak sıralı bir şekilde uygulatılması, uygun öğretim yöntemleri ile çocukların yaş ve sosyal yapılarına uygun kalıplar halinde değerlendirilmesi motor becerilerin performansa dönüştürülmesi aşamasında yardımcı ve hızlandırıcı olacaktır. Burada uygun kalıp olarak kastedilen ilkel hareketlerin öğrenilip geliştirilmesi dönemi olan 2-6 yaş dönemine uygun oyun kalıplarındır. Ancak, bu hareketlerin oyun ve spor kalıbına uyarlanabilmesi için öncelikle çocuğa hareketlerin doğru yapımı pekiştirmeler ile öğretilmeli ve sıkıcı olan tekrarlardan kaçınılmalıdır. Bu evrede (temel hareket evresi) hareketlerin ilkelikten ayrılıp olgunluğa ulaştırılmaması, sportif beceri haline dönülmesine engel olacak bir durumdur (Koç, 2006).

Temel hareketler döneminde ortaya çıkan bir diğer davranış biçimi ise model alma tutumudur. Çocuk burada geliştirdiği ilkel hareketleri bir model alarak kurgular ve hayal dünyasından uygulamaya koyar. Burada model her zaman bir insan yahut elit bir sporcu olmayacaktır. Bu modelleme bazen bir hayvan olabileceği gibi bazen bir çizgi film karakteri yahut bir oyun karakteri de olabilir. Bu aşamada temel hareketlerin sportif performansa dönüştürülmesi noktasında öğretici rolünde olan kişinin çocuğu – bireyi iyi analiz ederek uygulamayı planladığı öğretileri çocuğun bu tutumunu da göz önünde bulundurarak eyleme dökmesi gelişimin-olgunlaşmanın doğruluğu ve sağlığı açısından önemlidir. Bu durumlarda da oyun ile öğretim kullanılması mümkündür (Topkaya, 2004).

2.1.4. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi

Temel hareketler dönemi yaşantı için gerekli olan birçok hareketin öğrenildiği ve geliştirildiği dönemdir. Öğrenme ve gelişmeyi etkileyen faktörlerin birçoğu doğal faktörler olmakla beraber kesin hatlarla cinsiyet ayrımı gözlemlenmemektedir. Hareket iskelet kas yapısının, merkezi sinir sisteminin el verdiği ölçülerde geliştirilir ve bu dönemde bir öğretici tarafından öğrenilen hareket geliştirilir.

Sporla ilişkili hareketler dönemi 7 yaştan sonraki dönemi kapsar. Bu dönemde ise yeni hareket öğreniminden ziyade öğrenilmiş hareketlerin geliştirilerek daha akıcı ve akıcı olarak kullanılması sağlanır. Psiko-motor gelişim sürecinin bu dönemi için temel hareketlerin geliştirildiği dönem de denebilir. (Muratlı, 1997).

Bu dönemde hareket, yalnızca hareket etmeyi hedeflemek değildir. Öğrenilen hareket becerileri bu dönemde bir amaç değildir. Koordineli bir biçimde çeşitli yarışmalar, iş birliğine dayalı oyun aktiviteleri, dans etmek gibi birçok aktiviteyi başarılı eğlenceli ve akıcı kılmak için bir araçtır (Koç, 2006).

Sporla ilişkili hareketler döneminde hareket becerilerinin ne denli gelişeceğini saptamak her zaman kolay olmayacaktır. Çünkü buradaki gelişmeyi etkileyecek birçok faktör bulunmaktadır. Zihinsel, duygusal ve motor etmenler burada ön plana çıkan ana unsurlardır. Çocuğun tepki süresi, hareketteki hızı, koordinasyon becerisi, vücut tipi, boyu, kilosu, sosyal yaşam standartları, alışkanlık edindiği davranış biçimleri, arkadaş grubu, çevresinin etkileri, çocuğun içinde bulunduğu duygusal yapısı ve çocuğun karakteristik özellikleri bu etmenlerden yalnızca bir kaçıdır. Birey-çocuk herhangi bir hareketin bütününde olgunluğa eriştikten sonra bu hareket türünde, sporla ilişkili hareketler döneminde çok fazla değişiklik olması beklenemez. Fakat olgunluk düzeyinde öğrenilmiş bu hareketin performans düzeyinde, artan fiziki yeteneklere bağlı olarak, (kuvvet, tepki zamanı, koordinasyon, denge, dayanıklılık vb.) farklılıklar gözlemlenmeye başlanacaktır.

Sporla ilişkili hareketler döneminde artan zihinsel beceriler ve deneyimler sayesinde birey-çocuk belirli etmenleri göz önünde bulundurarak bir spor dalına odaklanmaya başlar. Bunun başka bir söylemi şudur; birey – çocuk artık hoşlandığı ve hoşlanmadığı etkinlik türlerini, zayıf ve üstün olduğu yönlerini, olanakları ve olanaksızlıklarını göz önünde bulundurarak bazı seçimler yapar ve bu seçimleri onu belirli bir spor dalına itekler. Bu davranış biçimine etkinlik alanını kontrollü bir şekilde sınırlandırması da diyebiliriz (Koser, 1999).

Bu evrede çocuğun belirli etkinliklere katılma isteği göstermesi ve yine belirli etkinliklerden kaçma eğilimi göstermesi beklenir ki bu doğaldır. Bu evrede hareketin doğru yapımının başarı için en önemli yol olduğu bilincine erişilecek ve daha iyisine ulaşmak için stres ve kaygı gibi psikolojik etmenler de devreye girecektir. Sportif

başarıya giden yoldaki tüm etkenlerin muazzam bir sıra ile birbirini izlediği bu dönemde olumlu etkenler için de olumsuz etkenler için de başa çıkmanın tek yolu doğru, düzenli ve çok tekrardan geçer.

Sporla ilişkili hareketler döneminde cinsiyet farklılıkları artık kesin hatlarla görülmektedir. Sürat, sıçrama, fırlatma ve denge ile ilişkili hareketlerin birçoğunda erkekler; esneklik ve daha çok küçük kas gruplarının koordineli bir çalışma içinde olduğu hareketlerde ise kızların daha iyi olduğu gözlemlenir (Koç, 2006).

2.1.5. Temel Hareket Eğitimi

İnsanoğlu ilk var oluşundan son anına kadar bir eğitim döngüsünün içinde yarar alır. Yaşanılan veya hissedilen her an eğitimsel bir boyutta tartışılabilir, kazanımlar elde edilebilir. Temel amacı geliştirmek olan eğitim her alanda gelişim için yegâne unsur diyebiliriz. Bilimsel olarak tanımlamak gerekirse eğitim; kişinin göstermiş olduğu veya ileride göstereceği davranışların tümünde kendi yaşantı yolunda isteyerek meydana getirdiği değişimdir. Uygarlık seviyesi her ne olursa olsun gelişim için şart olan temel unsurlardan birdir ve sürekli devam eder, eğitim bireyin bireyselleşmesini sağlamaya çalışır. Günümüzde veya geçmişte ortaya koyulan eğitim çabalarının temel amacı insanların içinde yaşadıkları topluma daha sağlıklı ve bilgili bir şekilde uyum sağlamalarına yol açmak ve yardım etmektir (Megep, 2007).

Eğitim zaman veya mekân gereksinimi duymaz. Bireyin ihtiyaçları ile toplumsal geçerlilik kazanmış normlar eğitimi meydana getirir. Buna örnek olarak okula giden her bireyin temel matematik eğitimi almış olduğu varsayılır. İleri matematik eğitimi almış oldukları varsayılmaz. Bunun sebebi kişinin ileri matematik eğitimi ihtiyacı duyup duymaması ile alakalıdır. Seçmiş olduğu mesleğin bir gereksinimi ise ileri matematik, kişi bu gereklilikten dolayı ileri matematik eğitimi alır. Bu öğrenekte olduğu gibi eğitim ihtiyaçları sonucu meydana gelen, sonsuz bir süreçtir.

Spor insanlar için eğlence, sağlık, sosyalleşme, iyileşme, kültürel alışveriş gibi birçok olguyu ifade eden bir aktiviteler bütünü olmakla beraber insanları hem fiziksel hem de zihinsel bir etkinlik haline iten, insanoğluna hizmet eden, kurallara bağlı hareket etmeyi öğreten bir kavramdır aynı zamanda. Bu hedeflerinin yanı sıra performansa yönelik hareket ettirmek ve başarı güdüsünü ön plana çıkarmak amacı da taşır. Spor; birçok özel koordine edilmiş ve kondisyon bağlantılı yeteneğin geliştirilmesine yönelik

motor beceri içeren aktiviteleri, belirlenen hedef doğrultusunda motor hareketler içeren eylemleri, belirli norm ve organizasyon yapıları olan eylemlerin sportif olan aktiviteler ile desteklenmesini, yine motor beceri ve yetenek içeren aktivitelerle sanatsal öğelerin geliştirilmesini içerir (Beyer ve Ark., 1987).

Hareket becerisinin gelişmesi ile birlikte bireyin edindiği hareket kabiliyetlerini spor ile bütünleştirmesi beklenir. Bu evrede ise hareketlerin ilkel hareket döneminden çıkıp temel hareket evresine geçmiş olması, sürecin artık spor becerilerine dönüşmesi için gereklidir. Bu kavram bize spora başlama yaşı konusunu gündeme getirmemize yardım edecektir. Temel hareketler dönemi yaş grubu artık hareketlerin anlamlandığı, isteğe ve ihtiyaca bağlı olarak yapıldığı yaş dönemleridir. Yaşantının bu döneminde başlanacak olan spor aktiviteleri, bireyi-çocuğu başarıya götürme hedefine ulaşması mümkün aktiviteler olacaktır. Bunun sebebi ise, motor becerilerin henüz olgunlaşmaya başladığı dönem olmasından dolayı geliştirilmesi, düzeltilmesi ve performansa dönüştürülmesi için en elverişli dönem olmasıdır.

Resmi kurumlar ile yapılan görüşmelerin gösterdiğine göre, ülkemizde ve dünyada spora başlama yaşının 5 yaşının da altına düştüğü bilinmektedir (Sözlü Görüşme TCF, Sinop GSİM, 2020).

Temel hareket dönemine denk gelen bu yaş grubu düzenli egzersiz ve oyun uygulamaları ile temel hareketlerin geliştirilerek spor ile ilgili hareketler seviyesine getirmek mümkün olacaktır.

Sportif hareket meydana gelmesi için hareketin yapılacağı platformun sportif etkinlik amacı ile kurulmuş bir etkinlik alanı olması gerekmektedir. Makinelerin etkisinin sifıra yakın olduğu bir ortamda sadece insan hareketlerini içeren bu etkinlikler spor disiplinlerine göre şekillenir ve farklı dallara ayrılır. Temel hareketlerin sportif beceri aşamasına geçmediği bireylerde sportif etkinliklerin oluşması da mümkün olmayacaktır. Temel hareket eğitimi ile hareketin yapısı ve hareketin ritmi bireye-çocuğa öğretilir ve sportif etkinlik için geliştirme sürecine geçmek hedeflenir (Sayın, 2011). Birçok spor branşına yetişmiş altyapı sporcuları seçilmesine de olanak sağlaması kaçınılmaz olan hareket eğitimi derslerinin uygulama alanları yine çocukların doğal ortamları olup materyal ihtiyacı noktasında da çocukların yabancılik çekmeyeceği adaptasyon süreci için zaman kaybetmeyeceği materyaller kullanılması planlanmıştır.

2.1.5.1. Temel Hareket Eğitimi Öğretim Basamakları

- **Bağımsız Oyun Ortamında Gözleme;** Öğretici hedef profil özelliklerini taşıyan sporcu adayını keşfetmek ister. Bilimsel donatılarla kalabalıklaştırılmış ortamlardan ziyade, çocukların hür bir biçimde oyun oynadıkları ve herhangi bir zorunda olma hissine kapılmadıkları ortamlarda kendilerini ifade etmeleri her zaman daha kolay olmuştur. Bu tabudan yola çıkarak, hedef profil aday çocukları bir arada tutarak onlara özgür bir oyun ortamı sunar, seçilecek alan motor becerilerin hemen hepsinin kullanılabileceği doğal materyaller ile renklendirilir ve süreç gözleme ve kayıt altına alma ile ilerler.
- **Bağımlı Oyun Ortamında Gözleme;** Antrenör Bağımsız oyun alanında gözlemleyerek kayıt altına aldığı aktivitelerde edindiği bilgiler ışığında hedef profil tanımlamasından profil tanımlamasına geçiş yapan sporcular için, hareketin bilinçli bir şekilde ilerleme ve gelişme kaydetmesini amaçlar. Bu evrede oyunlar, alanlar ve kullanılacak malzemeler rastgele değil, amaca uygun olarak belirlenir. Her oyunun belirli bir hareketi pekiştirmeye yönelik olmasına özen gösterilir. Sporcu profilinde olan katılımcıların eğitim aşamasında motivasyon kaybı yaşamaması için önemli bir unsur olan bu evrede, çocukların oyun ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalı ve oyun doygunluğuna ulaşmamaları için dikkat gösterilmelidir.
- **Hareketin Parçalanarak Oyunlaştırılması;** Bu evrede antrenör öğretilmiş olan hareketin ince motor kaslarda pekişmesi ve mükemmel seviyeye ulaştırılması için hareketi bütünden parçaya indirgemelidir. Oyun formatı ile beceri haline dönüşen hareket daha minimal egzersizler aracılığı ile birkaç parçaya ayrılır ve egzersiz devam ettirilir. Burada hedeflenen, kas hafızasının pekişmesi ve merkezi sinir sisteminin ekstra komutlara ihtiyaç duymadan hareketi uygulamaya dökmesine yardımcı olmaktır.
- **Hareketin Bütün Olarak Oyunlaştırılması;** Bir önceki evrede hareketi olduğundan daha küçük parçalara ayırarak, her bir parçanın ayrı oyunlar haline getirilmesi, bireyin – çocuğun hareketi eğlence unsurları ile beraber parça parça mükemmel seviyede öğrenmesi amaçlanmıştır. Öğretimin bu evresinde ise hareket tekrar bütün haline getirilir ve bireysel ya da grup aktiviteleri ile hareketin tamamının kullanılacağı oyunlar üretilir. Bu esnada antrenör hareketi bir bütün

olarak doğal ortamında gözlemler ve bir sonraki basamak için hazır olup olmadığının kanaatine varır.

- **Hareketin Spor İle İlişkilendirilmesi;** Spor temelinde yarışma ve kazanma güdüsü taşıyan bir olgudur. Bundan yola çıkarak pekiştirilmiş olan hareketin sportif beceriye dönüştürülmesinin ardından, bu becerinin başarı için maksimum doğrulukta ve hızda yapılması beklenir. Uygulamaya konulacak yarışma tabanlı oyunlar ile hareket kazanma içgüdüleriyle yapılır ve yeni eklenecek olan hareketler zincirine sağlam bir halka olması sağlanır. Dikkat edilmesi gereken husus, bu evrede yapılacak oyun faaliyetlerinin temelindeki kazanma içgüdüünün oluşturacağı psikolojik etkenlerin (kaygı, stres, heyecan vb.) hareketin estetiğini ve dinamiğini bozmasıdır. Antrenör gözlemlemeyi bırakmamalı ve olası muhtemel hatalara anında müdahale etmelidir.

Hareketi uygulayan kişinin henüz oyun çağında olduğu unutulmamalı ve aşırı disiplin unsurları içeren ve sıkıcı tekrarlar içeren monoton antrenman modellerinden kaçınılmalıdır. Bu şekilde temel hareket eğitimi hedef nokta olan spor ile ilişkilendirilme evresine geldiğinde zorlama, dayatma veya ödül–ceza sistemlerinin olmadığı bir eğitim modeli ile arzu edilen seviyeye gelecek ve motor beceriler artık çocuğun özel yetenekleri olarak kullanılmaya hazır hale gelecektir.

Her sportif hareketin kendisine has belirgin bir özelliği ve yine yapılışının bir amacı vardır. Sportif etkinliklerde sosyal etkinliklerin aksine sonuç önem taşır. Hareketin sonucunun değerlendirildiği birden çok kıstas vardır (Fetz, 1972).

Bu kıstaslar;

- **Zamana Yönelik:** Kimi spor dallarındaki sonuç salise, saniye, dakika veya saat gibi somut ölçüm cihazları ile ölçülür. Bu sonuç ize hareketin öğretim aşamasında zaman kavramının da öğretiler arasına eklenmesi gerekliliğini gösterir.
- **Uzunluğa Yönelik:** Somut ölçülebilen uzunluk birimleri olan metre, santimetre gibi ölçüm sonuçları bazı spor dallarının sonucunu belirlemektedir. Bu nedenle oyun kıstaslarımızda sportif başarı varsa, oyunumuzun içeriğinde herhangi bir hareketin uzunluğu da söz konusu olmalıdır.
- **Ağırlığa Yönelik:** Yük kaldırmanın esas olduğu bir spor dalı olan halter, yapılan hareketin sonucunun ağırlık ile belirlendiği bir spor dalıdır. Ancak temel hareket

eğitimi uygulaması yapılan çocukların yaş grupları göz önünde tutulmalı ve uygulanacak olan oyunlarda ağırlık yönünden azami dikkat gösterilmelidir.

- **Skora Yönelik:** Skor sonuç ile eş değerdir. Temel hareket eğitiminde hedeflenen sonuç ise skoru elde edecek başarılı seviyeye ulaşmaktır. Bu gerek fiziksel gerekse zihinsel hazır olma hali ile doğrudan ilişkilidir.
- **Rakibin Yenilmesine Yönelik:** Spor kazanmak için bir rakibe ihtiyaç duyulan, birine karşı belirli kurallar çerçevesinde ustun gelmeyi gerektiren bir eylemdir. Bu durumda temel hareket eğitiminin önemli konularından biridir rakip ve kazanmak. Oyunlarımızın tekli, eşli, grup ve takımlar halinde seçilmesi rakip olgusunu sempatik bir öğretim metodu olan oyun ile pekiştirmenin yolunu açacaktır.
- **Hedefin Tutturulmasına Yönelik:** Temel hareket eğitimi başlı başına bir hedefdir. Sporda olduğu gibi temel hedef başarmaktır. Sportif hareketlerin değerlendirme kıstaslarından biri olan hedef tutturma, temel hareket eğitiminin de sonuca ulaşması açısından olmazsa olmazıdır. Somut anlamına gelince, ince motor kas hareketlerinin gelişimi açısından fırlatma, yakalama, isabet ettirme gibi amaçlar içeren oyun modelleri, ihtiyaç duyulan hedef tutturma kabiliyetinin gelişimine eğlenceli bir yardım sağlayacaktır.
- **Tekniğe Yönelik: Uygulanan** her sportif hareket bir tekniktir. Bu genellemeden yola çıkarak, tekniği iyi olan kazanacaktır gibi bir kaniya varmak ta mümkündür. Temel hareket eğitiminin en önemli noktası teknik kısmıdır. Yapılacak egzersiz, oynatılacak oyun veya kullanılacak malzeme her ne olursa olsun, amaç hareketi geliştirmek, hareketi tekniğe dönüştürmek ve bu tekniği mükemmel hale getirmektir.

Sportif hareketler, yaşantımızın içinde var olan sosyal hayatı idame ettirmeye yönelik hareketlerden belirgin özellikler ile ayrılmaktadır. Hareketin niceliği, hareketin niteliği ve hareketin objesi bu özelliklerin başında gelir. Temel hareket eğitiminde ise bireye – çocuğa aşılacak olan sportif hareketler bu özellikler ışığında oyuna çevrilmeli ve benimsetilmelidir. Uygulanacak olan oyunla eğitim modelinde her hareket kendi karakterine uygun oyunlar ile harmanlanmalı ve bu oyunlar uygulama evresine hedeflenen sonuca ulaşmak için gerektiği yerde restore edilmelidir.

2.1.6. Temel Hareket Eğitiminin Faydaları

Gelişmek eğitim ile başlar. İnsanoğlu var olduğu günden itibaren hayatta kalmak için uğraş içinde bulundu. Edindiği her bilgi bir adım atmasına, ilerlemesine yardımcı oldu. Ancak ihtiyaçlar ve ilerleme arasındaki bağlantı her geçen gün daha da kuvvetlendi. Zamana ayak uydurmak, çağa ayak uydurmak ve aynı doğrultuda gelecek çağlar için hazırlık yapmanın tek yolu eğitim idi. Akademik hayatta da sosyal hayatta da eğitim olarak fayda görmüş birçok insana rastlamanız mümkünken eğitim gördüğü için zarar gören birine rastlamanız mümkün değildir. Yaşadığımız çağ ekonomik, sosyolojik ve teknolojik alanlarda hızlı bir değişim döngüsünde ilerlemektedir. Bu hızlı ilerlemenin karşısında toplumsal kurumların etkilenmesi de hat safhadadır. Be etkileşimin getirisi olarak eğitim sürekli bir ihtiyaçtır ve yenilenmeye, geliştirilmeye muhtaçtır (Alkan, 1982).

Hareket eğitimi çoğu zaman kişinin gelişimi ile beraber doğal bir süreç olarak ilerler. Kişi ihtiyaçları doğrultusunda yaşadığı tecrübeleri analiz eder ve hareketlerini yaşantısını kolay hale getirecek şekilde dizayn eder, geliştirir. Bu evrede eğitmen herkes olabilir. Anne, baba, aile bireyleri ve profesyonel eğitmenler bu sınıfta yer alabilir. Ancak temel hareket eğitimi spor ile ilişkilendirmek ve sportif performans noktasında pozitif ilerlemeyi sağlamak için belirli bir sistem dâhilinde eğitim süreci başlamalı. Bu süreci kontrol eden kişi ya da kişilerin, becerilerin geçmişini ve geleceğini iyi okuyabilen, parça – bütün ilişkisini kurabilen ve hedef koyma noktasında geniş bir bakış açısına sahip kişiler, yani alanında eğitimli profesyonellerin olması beklenir. Temel hareket eğitimi performansa odaklanır, performans ise öğrenmenin bir sonucu olarak ilerlemelidir (Özer, Özer, 2001).

Temel hareket eğitimi fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel anlamda birçok fayda sağlar. Zaten yapılabilen hareketlerin geliştirilerek her açıdan mükemmel hale getirilmesi ve bunun sportif performans olarak kullanılmasının faydalarını maddeler halinde sıralamak gerekirse;

- Temel hareket eğitimi spor bilincinin başlangıç noktasıdır.
- Temel hareket eğitimi ile metabolizmanın hareket ihtiyacı güvenli ve sağlıklı bir şekilde giderilir.

- Temel hareket eğitimi ile metabolizmanın oyun ihtiyacı güvenli ve sağlıklı bir şekilde giderilir.
- Temel hareket eğitimi ile kişi sosyal bir çevreyi eğlenceli bir ortamda yakalar.
- Temel hareket eğitimi içerisinde barındırdığı oyun ile antrenman çalışmaları ile çocuğun yaşıtları ile olan iletişimini kuvvetlendirir.
- Temel hareket eğitimi kişiye kendisini, beceri ve yeteneklerinin farkında olma imkânı sağlar.
- Emel hareket eğitimi, uygulanan basamaklı öğretim metotları ile monoton öğrenme yöntemleri ile oluşabilecek vazgeçme, boş verme gibi duyguların önüne geçer.
- Temel hareket eğitimi ile çocuk özgüvenli olur.
- Temel hareket eğitimi spor dallarına ayrılmadan önce temel motor kabiliyetleri geliştirir, pekiştirir.
- Temel hareket eğitimi birçok spor dalının alt yapı çalışmalarını uygular, bu sayede spor dalına başlama yaşından önce hazırlanmayı mümkün kılar.
- Temel hareket eğitimi ile çocuk, vücudunu tanıyıp büyük ve küçük kas gruplarına hâkim olmayı öğrenir.
- Temel hareket eğitimi ile çocuk, gerekli olan motor özellikler yönünden, en iyi düzeyde gelişir.
- Temel hareket eğitimi alan çocukları, güçlü, kuvvetli, esnek, hızlı, dayanıklı, dengeli hale gelirler.
- Temel hareket eğitimi alan çocukların yürüyüşleri, koşuları ve sıçrama becerileri ideal hallerine getirilir ve geliştirilmeye hazır olur.
- Temel hareket eğitiminde uygulanan egzersiz ve oyunlar ile çocuklar spor yapmadan önce güvenli düşme teknikleri ile kendini korumayı öğrenir.
- Temel hareket eğitimi sürekli hareketli olmayı değil, gerektiğinde gerektiği şekilde hareket etmeyi ve bu hareketlerden maksimum seviyede faydalanmayı amaçlar, bu sürekli kontrol sisteminde çocuklarda görülmesi muhtemel duruş bozuklukları ve ayak taban bozuklukları ortadan kalkar.

- Temel hareket eğitimi birebir olduğu kadar aynı zamanda bir grup çalışmasıdır. Bu çalışmalar sayesinde içine kapanık çocuklar grup içerisinde sosyalleşmeye başlar.
- Temel hareket eğitimi alan çocukların algılama, söz dinleme ve karar verme yetileri hızla gelişir.
- Temel hareket eğitimi çocuklara gerek spor hayatında gerekse sosyal hayatta disiplinli, düzenli ve planlı olmayı öğretir.
- Temel hareket eğitimi çocuklara bir birey olmayı ve kendi ihtiyaçlarını giderebilmeyi öğretir.
- Temel hareket eğitimi alan çocukların, vücuduna yaptırdığı estetik hareketlerle kendine güveni üst seviyede olan çocuklar olmalarını sağlar.
- Temel hareket eğitimi alan çocukların, hareketlere bakış açısı değişip ve zor-kolay kavramlarının yerini, yapılabilir, biraz daha çalışma ile yapılabilir kavramları aldığı için, korkusuz, kararlı ve motivasyonlu hale gelir.
- Temel hareket eğitimi ile çocuklar düzenli yemek yeme alışkanlığı kazanır.
- Temel hareket eğitimi çalışmalarında çocukların duyu organları gelişir ve ritim duygusu kazanır.
- Temel hareket eğitimi çalışmaları ile çocukların vücut dirençlerini artar ve hastalıklara karşı dayanıklı hale gelirler.
- Temel hareket eğitimi ile çocuklar her şeyden önce sağlıklı bir yaşama adım atmış olurlar.

2.1.7. Temel Hareket Eğitiminin Gerekliliği

Hareketsiz bir yaşam düşünülmez. Öyle ki tıp bilimi buna bir isim bile koymuştur. Bitkisel yaşam. Sonuçları iyi olmayan, bir ölüm halidir aslında. Hareketsizlik insan hayatına günden güne daha da kötüye giden bir olumsuzluklar zinciri katmaktadır bu zinciri kırıp olumsuzlukları olumlu hale getirmekte hareket ile mümkündür. Temel hareket eğitimi bu noktada devreye girmek isteyen bir olgudur. Hayatın henüz başlarında olan çocuklar için hareketin çokluğu kadar hareketin kalitesi de önemlidir. Hareketsizlik

ne kadar sağlıksız ise yanlış yapılmış bir hareket te o denli sağlıksız olup yine kötü sonuçlar doğuracaktır. Hareketsiz yaşamın küçük yaşlarda insan hayatında yer etmesinin en belirgin sonuçlarından bir asosyal kişilik yapısına bürünmektir. Bir diğer taraftan Obezite yine hareket eğitiminin ortaya çıkışında büyük bir etken olmuştur. Dünya sağlık örgütü yaptığı son araştırmalar ile obezitenin dünyanın en riskli 10 hastalığından biri olduğunu belirtmiş ve obezite ile kanser ilişkisinin de göz ardı edilemeyecek düzeyde olduğunu bildirmiştir (W.H.O., 1997).

Tüm bu bilgiler ışığında temel hareket eğitiminin gerekliliğini maddeler halinde özetlemek gerekirse;

- Hareketsiz bir yaşamın kaçınılmaz getiri olan kemik–kas rahatsızlıklarının önüne geçmek için temel hareket eğitimi gereklidir.
- Öğrenilmiş temel motor becerilerin doğru yerde, doğru zamanda ve doğru şekilde kullanılmasını sağlamak için temel hareket eğitimi gereklidir.
- Henüz spor dalı ayırımının olmadığı yaş gruplarında uygulanacak temel hareket eğitiminin gelecekte seçilecek olan spor dalının belirlenmesi ve spor dalına yönelik çalışmayı kolaylaştırmak için temel hareket eğitimi gereklidir.
- Psiko–sosyal anlamda gelişmenin en belirgin olduğu çocukluk döneminde bu gelişimi sağlıklı bir şekilde takip etmek ve yönlendirmek için temel hareket eğitimi gereklidir.
- Düzenli beslenme alışkanlığının aşılanıp, sağlıklı bir hayat sürdürmeyi hedefleyen eğitimler ile obezite, aşırı zayıflık gibi problemlerin önüne geçilebilir.
- Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan teknoloji bağımlılığının önüne geçmek için temel hareket eğitimi gereklidir.
- Oyun alanlarının giderek azaldığı dünyamızda oyun ile vakit geçirmek için temel hareket eğitimi gereklidir.
- Temel cimmastik öğelerinin öğretildiği temel hareket eğitimi dersleri ile estetik bir vücut yapısına sahip olmak mümkündür.

2.1.8. Temel Hareket Eğitiminin Genel Amaçları

Hareketin amacı yaşamaktır. Aracı ise evrenin ta kendisidir. İhtiyaçlara göre her zaman şekil, yer ve zaman değiştirebilir hareket. Bir başka deyişle hareket ilerlemeyi hedefler.

Temel hareket eğitimi okul öncesi dönem çocuklarına uygulanmayı planlanan bir müfredat içerisinde yer almaktadır. Çocukların yaş ve gelişim özellikleri dikkate alınarak hazırlanacak olan bu müfredat oyun ve spor olgularını iç içe koyarak harmanlar. Standart hareket becerisi olan çocukların bu becerilerini daha kullanışlı bir hale getirmek, hayatın her anında zamandan, kuvvetten ve dolayısıyla enerjiden tasarruf etmek için eğlenmenin ön planda olduğu öğretiler zinciridir. Temel hareket eğitiminin genel amaçlarını genel olarak sıralamak gerekirse;

- Anaokulu ve kreş eğitimi yaşında olan çocuklarımız okul hayatlarında yeni bir etkinliğe yer açmak.
- Henüz spor hayatına başlamak için erken olduğu düşünülen bu yaş grubunu sporun en temel öğeleri ile tanıştırmak.
- Anaokulu ve kreşlerde yeni bir istihdam alanı oluşturabilmek.
- Temel hareket eğitimi dersleri ile erken yaşta keşfetmeyi kolaylaştırmak.
- Henüz branşlaşma imkânı sunmayan bu yaş grubu için hemen her branşın alt yapı gruplarını oluşturacak becerilerin öğretilmesi.
- Ebeveyn-okul-antrenör arasında güçlü bir ilişki kurabilmek.
- Oyun ve spor ikilisini bir arada tutarak eğlence odaklı bir eğitim modeli oluşturmak.

Hareket eğitimi; eğitim alan kişinin sinir kas koordinasyonunu mümkün olan en üst düzeyde geliştirmek, fiziksel uygunluk durumunda artışı sağlamak, motor gelişimin algısal boyutuna da destek olmak, sosyal ve duygusal gelişime katkıda bulunmak ve öğrenme yeteneğinin de motor beceriler ile birlikte gelişimini sağlamak, serbest olan zamanların programlanması ve yine bu zamanların değerlendirilmesi gibi çok yönlü amaçlar doğrultusunda hazırlanmış olmalıdır. Bir anlam barındıran ve aynı zamanda amacı olacak biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları çocuğun duygusal, toplumsal ve psikosomatik yönlerini üst seviyede etkiler. Hareket eğitimi kavramı, spor, oyun, dans, alıştırma ve keşfedici hareketleri aynı anda kapsar. Hareketler aracılığı ile elde edilen bu deneyimler kendi başlarına bir amaç değil büyüme ve gelişimde sürekli ve etkili temel bir araç olarak düşünülmelidir (Özbar, Kayapınar, 2010).

2.1.9. Temel Hareket Eğitiminin Özel Amaçları

Temel hareket eğitimi kendi içerisinde barındırdığı sosyal ve sağlıklı yaşam dinamiklerine ek olarak özünde özel bir amaç taşır. Hareket etmek sağlıklı olan hemen her bireyin yetenek haznesinde var olan bir beceridir. Ancak edindiğimiz hareket becerilerini spor ile harmanlayarak geliştirmeyi hedeflersek başta cimnastik olmak üzere birçok spor dalı için gönüllü bir yetenek taramasının pozitif sonuçları ile karşılaşmak kaçınılmazdır. Bu amaç doğrultusunda anaokulu ve kreşlerde uygulanacak olan hareket eğitimi derslerinin özel amacı genel olarak sporcu yetiştirme yolunda atılacak erken bir adımın kolaylaştırılmak denilebilir. Bu hedef için de bazı özel ilkeleri benimser. Bunları maddeler halinde sıralamak gerekirse;

- Çocuklara, yeterli hareket tepkileri ve bu tepkileri yerinde ve zamanında kullanma yetisi kazandırmak,
- Çocuğun içerisinde bulunduğu fiziksel çevre koşullarında yeteneklerini ve bedenini kullanma kapasitesinin farkına varmasını sağlamak,
- Koordinatif ve motor becerileri geliştirerek çok daha ileriki yaşlarda öğrenilecek üst düzey ve spesifik yetenekler için zemin hazırlamak,
- Çocuklarda, tüm spor dallarının alt yapısını zorunda olma hissinden uzak, monoton olmayan eğlenceli bir öğretim metodu ile oluşturmak,
- Günümüzde son birkaç yıldır uygulamaya koyulan, ilkokul çağlarındaki yetenek taraması için hazır hale getirmek,
- Küçük yaşta doğru yetenek seçimi sayesinde ilgili spor dallarına, o spor dalının özel gereksinimlerini öğrenmiş bir halde yönlendirmek,
- Çağımızın vebasası olarak nitelendirilen ve artık sadece bir davranış biçimi değil, aynı zamanda bir davranış bozukluğu olarak da adlandırılan, gelişen teknolojiye olan bağımlılık ve bundan kaynaklanan hareketsizliği ortadan kaldırmak
- Hareket ve spor sayesinde obeziteyi engellemek daha sağlıklı ve fit vücut yapısına sahip bireyler yetiştirmek,
- İlgili yaş grubundaki çocuklara spor yaparak hareket etmeyi bir ders öğretilerinden daha çok yaşam biçimi haline getirmelerini sağlamak,
- Temel hareket eğitimi ders programında uygulanacak olan, güvenli düşme teknikleri eğitimi ile düşmeden kaynaklanan yaralanmaları en aza indirmek

- Çocukların, Oyun parklarında güvenli, sağlıklı, eğlenceli oyun oynamalarını sağlamak
- Hareketli, aktif, sağlıklı ve mutlu nesiller yetiştirmek

2.1.10. Fiziksel Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü

Fiziksel gelişim, bireyde doğum öncesinden başlayıp ölene kadar devam eder. Gelişim herkes için geçerli olsa da gelişimin şekli, seviyesi ve hızı herkes için aynı değildir. Kişinin bulunduğu sosyal ve ekonomik yapı, yaşadığı çevre şartları, aile etkisi gibi birçok etken fiziksel gelişimi doğrudan etkileyecektir. Yaşam kalitesinin artırılması fiziksel gelişimin doğru ve sağlıklı ilerlemesini sağlamak ile mümkün olacaktır.

Çok yönlü bedensel eğitim ile çocuğun gelişimini arttırarak çocukta sağlıklı bir bedensel gelişim sağlamak, temel hareket eğitiminin organik fonksiyonları ile çocuğun fiziksel performansını da arttırır. Aynı zamanda çevreye uyumu da hareket eğitimi egzersizleri esnasında kazanacağı sosyalleşme becerisi ile birlikte kolaylaşacaktır. Bu sayede çocuk ileriki yıllarda karşılaşacağı sportif etkinlikler ve oyun etkinliklerinde çok daha kolay adaptasyon sağlayacak ve fiziksel olarak hazır bulunacaktır (Kale, 2003).

Hareket çocukta süregelen fiziki değişim ve gelişimlerde olduğu kadar zihinsel gelişim ve yine duygusal gelişim gelişimlerin de mühim bir kısmında yer alır. Çocukların hayatlarındaki hareketsizlik olgusu onların yaşam şekillerine bağlı hastalıklara yakalanmaları durumunda da risk faktörü olarak görülmektedir. Bu sebeple okul öncesi dönemden itibaren ailesinden ayrı bir sosyal yaşama kavuşan çocukların hayatlarına düzen ve plan dahilinde, bilinçli olarak uygulayabilecekleri hareketleri empoze etmemiz gerekmektedir. Bu gereklilik okul öncesi dönemde optimal gelişim için fiziksel aktivitenin türünü ve miktarını tanımlamayı gerekli kılmaktadır (Kerkez, 2012). Temel hareket eğitimi fiziksel gelişim sürecini destekleyecek ve bununla beraber süreci sportif yönde geliştirecek egzersizleri içermektedir. Temel hareket eğitimi egzersizleri ile geçen bir çocukluk döneminin ardından spor ile ilişkilendirilmiş hareketlerin anlaşılması, kavranması ve uygulanması daha kolay ve hızlı olacaktır. Bunun temel sebebi temel hareket eğitiminin fiziksel gelişim süresince destekte bulunmuş olmasıdır.

2.1.11. Duygusal Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü

Çocuğun dış dünyayı keşfetmek için motor becerileri ile birlikte duyularını da kullandığı döneme duygusal gelişim dönemi denir (Dönmez, 1992). Duygusal gelişim ise çocuğun içerisinde bulunduğu topluluk ile doğrudan etkileşim halindedir. Çocuk kendisini ifade etmek için hareketleri kadar duygularını da kullanır. Sinirlenme, sevinme, heyecanla, utanma gibi dürtülerini duyguları aracılığı ile harekete çevirir.

Hareket eğitiminin amaçları arasında olan sosyalleşme ve kendisini ifade etme becerileri duygusal gelişim ile mümkün olan becerilerdir. Hareket eğitimi egzersizleri ile çocuk içinde bulunduğu her ortama keyifle uyum sağlayabilecek bir duygusal yapıya sahip olmayı öğrenecektir. Bununla birlikte sporla ilişkilendirilen hareketler döneminde çocuk performans için çaba sarf ederken duygularını kontrol etmeyi ve ani duygu değişikliklerinin performansına ancak ve ancak pozitif olarak yansımaları kontrol etmeyi öğrenecektir. Hareket eğitimi bu duygusal öğrenimi hedeflerken sadece sportif başarıyı değil, akademik başarıyı da öncelikleri arasında tutmaktadır. Örnekle açıklamak gerekirse; hareket eğitimi egzersizleri aracılığı ile edinilen duygu kontrolü becerileri çocuğun okul hayatında, sınav, sunum ve grup çalışmaları gibi etkinliklerde duygularını kontrol altına alarak odak noktasını kaybetmemesini sağlayacak birçok egzersiz ile başarıya daha yakın bir birey olacaktır. Günümüzde süregelen toplumsal yaşamda, kişi kendisini bedensel ve ruhsal açıdan oldukça yorgun düşüren yoğun bir tempo içinde bulur. Bu sebeple spor yapmak ve çeşitli spor kulüplerinde aktif olmak gibi sosyal ihtiyaçlar içerisinde hisseder. Bu isteğin neticesinde birçok sosyal platformda aktif olan kişi, toplumsal boyutta sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevre oluşumuna da katkıda bulunur. Spor, bireyin spor kültürü aracılığı ile çevresiyle kurduğu iletişimine önemli sosyal ve duygusal katkılar sunar (Balcıoğlu, 2003).

Spor içerisinde sporcunun dışında birçok unsuru barındıran bir organizasyonlar bütünüdür. Bahsedilen dış etkenlerin hemen hepsi sporcuyu duygusal olarak etkilemeyi amaçlamaktadır. Bu etkileşim çoğu zaman pozitif etkileşim gibi görünse de bazen negatif amaç taşıyan unsurlar da söz konusudur. Seyirci unsuru bu negatifliğin en başında gelen unsurlardan biridir. Rakip takım seyircisinin bir kısmı müsabakanın seyri ile değil rakibin moral ve motivasyon seviyesini aşağı çekme, yani onu duygusal olarak negatif etkileme çabası içerisinde olacaktır. Çocuklarda ise durum bu kadar bilinçli olarak olmasa da

aynıdır. Hareket eğitimi egzersizleri esansında planlanan oyunlarda iki takım arasında bir rekabet olması ön görülür. Bu eğitimlerin temel amacı ileride başlarına gelmesi muhtemel olan negatif etkileşimleri kontrol altına alarak duygusal bir çöküş yaşamadan performans göstermeye devam etmeleridir. Çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimini olumlu yönde destekleyen ebeveynlerin öncelikle çocukların gelişim dönemlerini bilmeleri ve çocuklarını kendilerine özgü bireyler olarak kabul etmeleri önemlidir (Alpan ve Kandır, 2008). Bu nedenle ebeveynlerin de temel hareket eğitimini destekler tutumda olmaları çocuğun spor ve sportif eğitime bakışını olumlu yönde destekleyecek bir tutum oluşmasına yol açacaktır.

2.1.12. Sosyal Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü

Sosyalliğin gelişimi bireyin doğumu ile yetişkinliğe varması arasındaki süreçte oluşur. Bu süreçte bireyin başka insanlara karşı sergilediği tutum ve davranışlar ile yine başka insanlar ve olaylara karşı geliştirdiği ilgi ve duygular bütünü olarak tanımlanabilir. Bir başka ifade şekliyle, bireyin yetişkin çevresinde geçerliliğini koruyan norm ve değer yargılarına uygun olan davranışları geliştirme sürecidir sosyalleşme (Binbaşıoğlu, 1982). Farklı bir tanıma göre de sosyalleşme, insanın içinde bulunduğu grubun normlarına uyması ve bunları geliştirmesidir. Sosyal gelişim kişinin yaşadığı toplumun tüm değerlerini kanıksayarak uygun yer ve zamanda sergileyeceği gerek davranışsal, gerekse duygusal tüm tepkilerini ortaya koymasını sağlayacak bir öğretici sürecidir. Çocuklar için doğumdan hemen sonra başlayan sosyal çevre değişik etkenler ile şekillenir. Öncelikle sosyalliği çekirdek aile içerisinde yaşayan çocuk gün geçtikçe genişleyen bir çemberin tam merkezinde yer alır. Anne baba ve kardeşlerin yanına eklenecek olan diğer geniş aile bireyleri ile çevre genişler ve kalabalıklaşır. Bu yeni sosyal kazanımları da beraberinde getirir. Yaş ilerledikçe arkadaş kavramı gelişir ve artık çocukta aileden bağımsız olan sosyal grupların bir parçası olma eğilimi ortaya çıkar. Sosyal gelişimi normal düzeyde ilerleyen bir çocuk için bu gruplarda hem fiziksel hem de duygusal olarak ayakta kalmak pek daha kolay olacaktır. Bunun bir sebebi karakteristik özellikler olurken diğer ve önemli bir sebep ise sosyalleşmenin doğasında var olan kültüre adapte olma ve grubun sosyal çıkarları doğrultusunda ortak hareket etme eğilimidir. Sosyal gelişim süreci kişinin topluma tam anlamıyla uyum sağlamasını hedefleyen, ortak bir hayat sürmeyi kolaylaştıran ve kişinin kendisine toplumsal bir yer bulmasını sağlayan bir mekanizma

olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu genel olarak toplumun örf ve adetlerine uyma, gelenek ve göreneklere itaat etme, yemek yeme kuralları, giyinme alışkanlıkları, oyun oynama ve paylaşma alışkanlıkları gibi birçok toplumsal harekete uyum sağlamakla işlemesi mümkün olacak bir mekanizmadır (Dönmezer, 1994).

Hareket insan hayatına atılmış bir tohum gibidir. Sürekli gelişmek ister. Geliştikçe büyür ve yeni dallara uzanır. Her dal kendi çiçeğini oluşturur. Hareket bir ağacın ormana, ormanına oksijene dönüşmesi gibi insan hayatına renk ve enerji katar.

Temel hareket eğitimi başlangıcından başarıya kadar olan süreçte sürekli bir etkileşim içerisindedir. Çocuğun hareket ile olan ilişkisi her zaman birebir olmaz. Çokça sefer hareket eğitimini destekleyecek ek unsurlar devreye girer. Bu kimi zaman bir malzeme kimi zaman da bir oyun – takım arkadaşı olur. Bu devrede hareket eğitiminin planlı egzersizlerinin içerisinde sosyal gelişim de kendisine yer bulur. Temel hareket eğitimi egzersizleri oyun tabanlı olarak planlanan egzersizler olmasından dolayı sosyal gelişim aşamalarının en başında olan oyun ve oyuncu grupları ile doğrudan ilişkilendirilebilir. Bu süreçte çocuk sosyal toplum yaşam standartlarının hemen hemen üzerinde bir etkileşim ile başka çocuklarla iletişim kuracak ve grup olmanın gereği olan hemen her şeyi hareket eğitimcisinin de kontrol ve gerektiğinde müdahaleleri ile öğrenecektir.

Hareket eğitimi temelde doğal bir eğitim sürecini benimser. Akademik olan pek çok bilginin henüz aşılanamayacağı yaş döneminde olan çocuklar için hazırlanacak doğal egzersiz ve oyun alanlarında çocuk, planlı bir spor yaptığının farkına dahi varmadan hem spor hem de sosyal gelişim açısından oldukça verimli bir dönem geçirecektir. Kazandığı fiziksel becerilerini içerisinde bulunduğu sosyal toplum grubuna kabul ettirerek başarıya gidecek olan yolda erken adımlar atmanın avantajını hayatının gelecek yıllarında hemen her platformda kullanacak ve topluma uyum sağlayan birey olmakla beraber toplumun uyum sağladığı bir lider birey olmanın da yolunu açacaktır. Okulöncesi eğitim, bireysel ve sosyal işlevleri son derece önemli bir örgün eğitim basamağıdır. Çocuğun kendisine olan güven duygusunu geliştirmek, sorumluluklarını öğretmek, kişiliğini ve özel yeteneklerini geliştirmek ve yarının mutlu insanlarını yetiştirmek okulöncesi eğitimi ile olanaklıdır(Dinç, 2002).

Sporun sosyal hayatın en temel unsurlarından bir olduğunun bilindiği dünyamızda, yine sporu en eğlenceli hali ile tanıyarak, hayatlarındaki hemen ilk aileden bağımsız sosyal grup olan anaokulu ve kreşlerde bulunan çocukların spor ile ilişkilendirilmiş bir egzersizler bütünü olan hareket eğitimini almaları temel hareket eğitimin amaçları arasındadır. Bireyler kişi bazında sosyal hayattan haberdar olma eğilimleri ile doğru orantıda bir takım sosyal faaliyetlere katılırlar. Bireylerde toplum içerisinde sosyalleştikleri kadar, var olan etkinliklere katılma eğilimleri artar. Bu bağlamda spor ve sportif faaliyetler sosyalleşen ve sosyalleşme eğilimi artan bireylerin uğraşacakları bir etkinlik alanı haline gelmektedir (Erkal ve diğerleri, 1998).

2.1.13. Bilişsel Gelişimde Temel Hareket Eğitiminin Rolü

Biliş kelimesi terimsel anlamı ile kendi içerisinde birçok başlığa ayrılacak bir bütün olan zihnin başka bir tanımlamasıdır. Bu terimin içsel zihin sürecini tanımladığı da kabul gören bir inanıştır. Okuma yazma, problem çözme, algılama, dikkat unsurları, belek kavramı gibi birçok kavram biliş başlığı altında incelenir (Bayhan ve Artan, 2007). Yapılan araştırmalarının hemen hemen hepsi, çocuğun dünyaya gelişi ile birlikte çevresini ve olayları tanımaya, anlamaya çalışır. Bebeğin doğumu ile birlikte hayattaki ilk çabası çevre tanıma ve dahası keşfetme çabası olur. Bebeğin doğuştan sahip olduğu duygusal ve hareketsetel yetiler bu keşif çabasında lokomotif rol üstlenir. Çocuk için nesnelerin değişmezliğinin fark edilmesi, bilişsel gelişimin de aşamalarından birinin yaşandığını ve geçildiğini gösterir bir durumdur. Ancak bu aşama çocuk – bebek için oldukça zorlu ve bir o kadar da vazgeçilmez bir süreçtir. Bireyin içerisinde bulunduğu çevreyi ve daha büyük bakış açısıyla dünyayı anlamasını sağlayan, aktif zihinsen faaliyetlerde gözlemlenen gelişime bilişsel gelişim adı verilir. Bilişsel gelişim;

bebeklikten yetişkinliğe kadar bireyin çevreyi, dünyayı anlama, düşünme yollarının daha kompleks ve etkili hale gelme surecidir (Sönmez, 2000).

2.2. OKUL ÖNCESİ EĞİTİM

Okul öncesi eğitim tanım itibarı ile yaşları 0 ve 6 yıl arasında olan bireylerin zihinsel açıdan, bedensel açıdan, sosyal açıdan ve duygusal açıdan gelişimlerini, mümkün olan en düzenli ortam içerisinde gerçekleşmesine imkân tanıyan ve hali hazırda var olan

becerilerinin gelişim seyirlerine de katkı sunan, bu yaş grubundaki bireyleri bir üst eğitim seviyesine hazırlayan aynı zamanda eğitim sisteminin içerisindeki temel bütünlüğü bozmadan yer alan eğitim – öğretim dönemi olarak adlandırılır (Gürkan, 1998)

Bireyin doğum anından ta ki ilköğretim zamanının gelmesine kadar kişisel özelliklerine ve gelişim aşamalarına uygun olarak çok çeşitli ve zengin bir uyaran imkânları sağlayarak bilgi ve beceri için temel hazırlayan, içinde bulunulan toplumun değer ve kültürel yargılarına sadık kalınarak bireyi en doğru şekilde yönlendiren, planlı ve programlı eğitim sistemidir (Aktan, 2014).

Oldukça uzun seneleri kapsayan araştırmalarda çocukluk dönemindeki elde edilen kazanımların büyük kısmının yetişkin çağında kişinin kişiliğini, tavırlarını, alışkanlıklarını, inanç ve değer yargılarını şekillendirdiği kaydedilmiştir. Bu açıdan okulöncesi dönemi içine alan eğitim ve öğretim hayatı çocuğun sonraki hayatını etkisi altına alacak etkili ve hayli önemli bir dönemdir (Milli Eğitim Bakanlığı, 1998).

2.2.1. Okul Öncesi Eğitimin Amaçları

Okul öncesi eğitimin temel amaçları ortaya konulurken, Türk Milli Eğitimi genel prensipleri, hedef ve amaçları ile uyumlu olacak bir şekilde değerlendirilmiştir, bu değerlendirmelere göre okul öncesi eğitimin temel amaçları sıralanacak olursa;

- 1- Bireylere duyuşsal, bilişsel ve bedensel gelişim imkânları tanırken aynı zamanda güzel alışkanlık kazanımlarını da temin etmek.
- 2- Çocukları eğitim hayatlarının bir üst kademesine hazırlamak.
- 3- Yaşam olanakları elverişsiz ortamlar ve ailelerden oluşan ancak eğitim görmeyi hedefleyen bireyler için de gerekli ortamı hazır hale getirmek.
- 4- Eğitim alan bireylere Türkçe dilini güzel ve yanlışsız bir biçimde konuşmalarını temin etmek (MEB, 2006).

Bununla beraber okul öncesi eğitimin evrensel boyuttaki amaçları da vardır. Bu amaçlar ün ana başlık halinde sıralandığında;

- 1- Topluma Ait Hedefler: Çalışma hayatı içerisinde olan ebeveynlere yardım etmek, tüm çocukların kendilerine özgü olan yetenek ve özelliklerini de dikkate alarak onların duyuşsal, sosyo-kültürel, bilişsel, devinimsel, bedensel vb. Gelişim

kademelerinde gelenekçi olan eğitim faaliyetlerinde saptanan eksiklikleri gidermek.

- 2- Eğitime Yönelik Hedefler: Çocukların sahip oldukları duygu ve düşünceleri geliştirerek, çevreleri ile kurdukları etkileşimde farkındalık yaratmak.
- 3- Gelişime Yönelik Hedefler: Çocukların devam eden gelişim özelliklerini takibe alarak, kendi vücutları üzerindeki kontrol mekanizmalarını ve haiz oldukları becerileri geliştirmek (Aktan, 2014).

2.2.2 Okul Öncesi Eğitimin Tarihsel Gelişimi

Okul öncesi eğitim yeni bir sistem olarak algılansa da tarih öncesi devirlerde dahi okul öncesi eğitime rastlandığına dair birçok kanıt mevcuttur. M.Ö. 400 yıllarında dahi çocukların eğitilmesinin önemini vurgulayan eserlerin kaleme alındığı bilinmektedir. Buna örnek vermek gerekirse Eflatun'un kaleme aldığı Protaglos isimli eserinde küçük çocukların yetişkinlik hayatlarına hazırlanmaları için yetiştirilmelerine dair birçok detaya rastlanmaktadır. Ancak buna rağmen küçük yaş grubu çocukların yetiştirilmeleri 17. Yüzyıla değil ebeveynlerin kontrolüne bırakılmıştır. 19. Yüzyıl başladığında ortaya çıkan ve toplumsal hayatı yakından ilgilendiren değişimlerin de etkisi ile daha yeni, daha ileri eğitim fikirleri ortaya çıkmış, bu fikirleri teoriler ve uygulamalar takip etmiştir (Özgür, 1974)

19. yüzyıl ile ortaya çıkan yeni erken çocukluk eğitim hizmetleri dünyanın muhtelif bölgelerinde gelişen sosyo-kültürel değişikliklere ve toplum yaşamına da bağlı olarak, ekonomik ve siyasal etkilerin ışığında birçok devletin yapılması gerekenler listesinde önemli bir yer edinmiştir (Haktanır, 2011).

Tüm bu gelişmelerle birlikte 2. Dünya savaşından sonra çalışan kadın sayısındaki ciddi artış, çocuk bakım merkezleri ve okul öncesi eğitim kurumlarının gündelik hayatın içerisinde önemli bir yer edinmesini sağlamıştır (Akyüz, 1996).

Çocukluğun erken dönemindeki eğitim faaliyetlerinin 19. yüzyıl ile birlikte tüm dünyada ivme kazandığı bilinmektedir. Bu dönemde tüm dünya ile birlikte Türk Eğitim tarihinde okul öncesi eğitim faaliyetlerinin artık yerini yavaş yavaş almaya başladığı ve okul öncesi dönemde eğitimin öneminin kavrandığı görülmektedir. Bilindiği üzere 1824 yılında Sultan 2. Mahmut bir ferman yayınlamış ve bu fermanla ilköğretimin zorunlu kılındığı bildirilmiştir. Bu fermanı takiben eden 1847 yılında yayınlanan bir talimatname

ile ilköğretim ve bu düzeyde öğretmenlik yapanların geleneksel olan bakış açılarının değişmeye başlaması ve zorunlu eğitimin 6 yıl süresine çıkarılmış olması Türk eğitim sisteminde okul öncesi eğitimin kazandığı önemi açıklayacak bilgilerdir (Akyüz, 1996). Türk eğitim tarihinde okul öncesi eğitim sisteminin tarihsel gelişimi Cumhuriyet öncesi ve Cumhuriyet sonrası olmak üzere iki ayrı dönem halinde incelenebilir. Cumhuriyet öncesi dönem incelenecek olunursa; Osmanlı döneminde anaokulu olarak kurulmayan ancak bu faaliyeti icra eden Sıbyan Mektepleri, Islahhaneler, Darüleytan-ı Osmaniye ve Darüleytamlar gibi eğitim kurumlarının mevcudiyeti bilinmektedir. Bu kurumlar farklı zamanlarda ve farklı amaçlar doğrultusunda kurulmuş olsalar bile çoğunlukla yetim veya da öksüz kalan kız ve erkek çocuklar için kurulmuş ve onların korunması, yetiştirilmesi ve gelecek hayatlarında icra edebilecekleri bir meslek kazandırmak amacıyla faaliyet gösteren kurumlardı (Akyüz, 2001). Ülkemizde anaokullarının kuruluşunun eğitimci Satı Bey tarafından 1908 yılından önce açılmış olduğu öne sürülüyor olsa da resmi olarak anaokulları Balkan savaşlarından sonra Ana Mektepleri Nizamnamesinin yürürlüğe girmesinin ardından açılmaya başlanmıştır (Onur, 2005). Osmanlının yıkılmasından önceki birkaç sene içinde okulöncesi eğitimi icra etmek amacıyla oldukça fazla uğraş sarf edilmiş ise de devletin içerisinde bulunmakta olduğu hal sebebiyle okul öncesi eğitim o dönemdeki çocukların hepsine yaygınlaştırılamamıştır. Cumhuriyetin ilanından sonraki döneme bakılır ise; başlangıçta ülkenin içindeki var olan durum ve imkân itibarı ile ilköğretime öncelik verilmesinden dolayı okul öncesi eğitim kurumlarında gözle görülür bir artış sağlanamamıştır (Oktay, 1999). Cumhuriyetin ilan edildiği tarihte eğitim vermeye devam eden 80 anaokulunun var olduğu ve bu anaokullarında 5580 çocuk ve 136 öğretmenin mevcut olduğu görülmektedir. Takip eden yıllarda yetişkin eğitime verilen önem nedeni ile ilköğretime ayrılan bütçe arttırılmış ve okul öncesi eğitim kurumları maddi imkânsızlıklardan dolayı faaliyetlerini durdurmak zorunda kalmıştır. 1960 senesinde ‘Çocuk Eğitimi ve Gelişimi’ adında bir bölüm eğitim faaliyetlerine başlamış ve bir sonraki yıl içerisinde çıkarılan kanunlar ile birlikte okulöncesi eğitim özelindeki faaliyetlere hız kazandırılmıştır (Altınkök, 2006). 1973 yılında okulöncesi dönem eğitimi örgün eğitim sistemi içerisindeki yerini almış ve belirlenen ilkeler ile okul ortamlarının nasıl bir yapıya sahip olması gerektiği resmi olarak belirlenmiştir. 1992 senesinde MEB bünyesinde ‘Okul Öncesi Eğitimi Genel Müdürlüğü’ kurulmuş ve okul öncesi eğitim uygulamalarına ilişkin ayrıntılı düzenlemelerini içeren Milli Eğitim

Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Kurumları Yönetmeliği çıkarılmıştır (Akyüz, 1996). 2002 yılında çocuklarda temel davranışların kazandırılması hedefine odaklanan aktif ve etkin öğrenimi desteklemekte olan ve bireyi merkeze alan bir program geliştirmiştir (MEB, 2002). 2006-2007 eğitim öğretim yılında AB ve uluslararası normlara uyum sağlamak amacı ile muhtelif Avrupa Birliğine bağlı devletlerdeki okulöncesi eğitimde yürütülen etkinlikler çözümlenerek güncellenmiştir (MEB, 2006).

2.3. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN (3-6 YAŞ) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Gelişim tarihten bugüne birçok bilim adamı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Günümüzde kabul gören tanılardan biri de, “öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucunda bireyde görülen düzenli ve sürekli değişiklikler” olarak ifade edilebilir (Selçuk, 1996).

Gelişim, bir başka söylem ile kişinin fonksiyonel anlamdaki değişmelerini ifade etmektedir. Çocuğun yüksek düzeyde fonksiyon yapabilmesi için öncelikle yeteneğinin ortaya çıkması ve ortaya çıkan bu yeteneğin ilerlemesi gerekmektedir. Anneye - babaya bakarak gülümsemesi, emzik, suluk ve biberonunu tutması, destekli veya desteksiz bir şekilde oturması, sürünme, yuvarlanma ve emekleme becerilerini kazanması, elini kafasına doğru götürerek bay bay yapması doğumda sadece refleksif tepkilere sahip olan bir bebeğin geliştiğini gösteren en temel ipuçlarıdır. Var oluşumuz ile ilgili tüm boyutları içeren gelişim çalışmaları hayatın başlangıcından ta ki ölüme kadar insan organizmasında nasıl ve ne gibi değişikliklerin meydana geldiğini inceler (Özer ve Özer, 2000).

3-6 yaş okul önce dönem için başlangıç olan dönemdir. Milli eğitim bakanlığının yönetmeliklerine göre 36 ay, yani 3 yaş olan tüm çocuklar okul öncesi eğitimden isteğe bağlı olarak faydalanma hakkına sahiptir. Bu sebeple eğitim hayatında en önemli dönemlerden biri olarak gösterilebilir. Uzun yıllar boyunca sürececek olan okul hayatına yapılacak başlangıç ne kadar iyi olursa çocuğun okul öğretmen, eğitim gibi kavramlara olan bakış açısındaki pozitif yahut negatif ivmelenme de o kadar net olacaktır.

3-6 yaş dönemi fiziksel değişim ve gelişimlerin yoğun olduğu bir dönem olmakla birlikte, çocuklarda kimlik ve kişilik oturmasının da başladığı ve şekillendiği dönemdir. Bu dönem için kişiliğe dair ana hatların başladığı dönem de denebilir. Bu nedenden ötürü insan yaşantısındaki en önemli yaş dilimlerinden biri olarak kabul etmek mümkündür.

Tanım olarak gelişim, insanoğlunun döllenme döneminden başlayarak bedensel olarak, zihinsel olarak, dil ve sosyal yönden (büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin ortak etkileşimi ile) son aşamasına ulaşınca ya da değin süren ve her zaman ilerleme kaydetmesi beklenen değişimdir. Örneğin, harflerin nasıl yazılıp okunduğunu öğrenen bir çocuk bu harfleri birleştirerek yeni kelimeleri yazıya yahut söze dökebilir. Bu dil gelişiminin bir göstergesidir. Yine emeklemek sonrası bir yerlerden tutunarak ilerleyen bir çocuk, tırmanma eğilimi de gösterebilir. Bu kas gelişiminin bir göstergesidir.

Gelişim kelimesini anlam itibariyle; üzerine koyma, öğrenme gibi temel kavramlar ile özdeşleştirilebilir. Okul öncesi dönem çocuklarında ise gelişme hızlı ve etkilidir. Anlama, algılama, merak etme, keşfetme, farkına varma gibi birçok kavramın devreye girdiği bu süreçte gelişme birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik gösteren yine bu faktörler dolayısıyla hızlı ya da yavaş olarak nitelendirilecek bir süreç olarak devam eder. Gelişimi etkileyen faktörler;

Kalıtım: kişiye anne ve babasından geçen, müdahale edilmesine gerek kalmayan genetik olarak var olan özellikleri gelişimi etkilemektedir. Her bir insanın farklı kalıtım özelliklerine sahip olduklarını biliyorken herkesten aynı oranda gelişimsel özelliklerle sergilemesini beklemek yanlış olacaktır. Bu nedenle kalıtıma bağlı gelişim farklılıkları hayatın her yaş diliminde göz önünde bulundurmaya özenlidir. Kalıtına bağlı bazı özellikleri sıralamak gerekirse; saç rengi, boy, kilo, zekâ kapasitesi, yaratıcılık düşüncesi, sanat ve müzik becerileri gibi özellikler kalıtım ile gelen temel özelliklerdir.

Çevre: Döllenme anından başlayarak, insanın içerisinde yaşadığı ve etkileşim halinde olduğu bütün dış uyarıcılar çevreyi meydana getirir. Çevre sadece bir dönemi değil, doğum öncesi, doğum esnası ve doğum sonrası var olan tüm durumları kapsar. Çevre faktörü gelişimin birçok unsuruna katkı sağlamaktadır. Başka bir deyişle kişiye çevrenin kattıkları vardır. Bunlar; bazı fiziksel görünüm özellikleri, zekânın kullanım oranı, dil gelişimi, yetişme tarzı, eğitim düzeyi, alışkanlık tavır ve davranışlar ve bazı karakter özellikleri gibi özellikler çevresel farklılıklarında etkisi ile kişiye kazandırılır.

Tüm davranışlar temelde biyolojik yapı içinde gerçekleşir. Bu nedenle biyolojik yapı hakkında ne kadar çok bilgi edinebilirsek, davranışı anlamamızda o ölçüde kolay olur. Beden organlarında ki değişikliklere bakıldığında, bu büyüme ve değişimlerinin kökeninde kalıtım ve çevre faktörlerinin rolünün büyük olduğu görülür. Gelişim süresi

içinde tüm çocuklar aynı gelişim yolunu izlerler. Çocuk koşmadan önce yürür, yürümeden önce emekler. Ancak çocukların gelişim hızları ile davranışları başarmak üzere geçirdikleri sürenin bireyden bireye değiştiği görülür. Bazı çocuklar diğerlerine oranla daha hızlı gelişir. Bu avantaj, genellikle kalıcı ve sürekli dir. Örneğin, gelişim ilk yıllarında uzun boylu olan çocuklar, bunu izleyen yıllarda bunu korumayı sürdürürler.

Yine akranlarına oranla becerileri daha fazla gelişmiş olan ve gelişimin bazı yüzleri açısından daha erken olgunlaşmış olan çocuklar genellikle gelişimin diğer yüzlerinde de üstün olan çocuklardır (Yavuzer, 2003).

Gelişimde, kalıtım, çevre ve zaman etkileşiminin yanı sıra önemli olan üç temel ilkededen de söz edilmektedir;

1. Gelişim yordanabilir bir sıra izler: Bu ilkeye “gelişimin sırası ilkesi de denilmektedir”.

Bu ilkeye göre bedensel ve motor gelişim sırasında yapısal ve işlevsel özellikler belirli sıra ile ortaya çıkarlar (Erden ve Akman, 2002).

- a) Gelişim bastan aşağı doğrudur yeni doğan bebeğin bası vücuduna göre oldukça büyüktür ilk önce basın büyümesi vücudun diğer organlarının gelişimini kontrol edecek olan beyinin gelişimi ile ilgilidir. Buna bağlı olarak, bebek önce basını sonra omuzlarını kollarını ve ayaklarını kontrol etmeyi öğrenir (Selçuk, 1996).
- b) Gelişim beden in iç kısımlarından dışa doğru, merkezi bölgelerden uzaktaki organlar yönünde olur. Örneğin, ilk önce omuzlar daha sonra kollar en sonda eller gelişir. Ellerin kontrolü parmakların kontrolünden önce ortaya çıkar(Erden ve Akman, 2002).
- c) Gelişim genelden özele doğrudur. Başlangıçta büyük kas hareketleri daha sonra ise küçük kas gruplarının kontrol edilebilmesidir. Bebeklikten ergenliğe ve sonrasına uzanan süreçte öğrenci merkezli fiziksel aktivitelerin birinci koşulu, öğrenenden asla beceri düzeyinde beklentiye girilmemesi gerektiğidir. Beceri düzeyindeki beklenti, çocuğun genel gelişimden sonra oluşacak bir çıktıdır (Topkaya, 2004).

2. Gelişimde bireysel farklılıklar vardır. Her birey kendine özgü bir gelişim çizgisi gösterir. Çünkü bireylerin doğuştan getirdikleri özelliklerle, çevreden aldıkları etkiler farklıdır. Örneğin, bazı çocuklar ilk yaşlarda hızlı bir gelişim gösterirken bazıları daha

sonraki yıllarda hızlı büyürler. Okula yeni başlayan çocuklar, boyları, cinsiyetlerini, zekâları, kişilikleri, fiziksel görünüşleri gibi birçok şekilleri bakımından farklılık göstermektedir. Çeşitli özelliklere sahip çocukların aynı yasta ve sınıfta olması bir zenginlik ve çeşitlilik olmasının yanı sıra, basa çıkılması gereken bir durum olarak ta düşünülmektedir. Çünkü bireysel farklılıklar dikkate alınmadan yapılan bir eğitimin başarılı olması söz konusu değildir (Selçuk,1996). Bu nedenle öğretim faaliyetleri düzenlenirken öğrenciler arasındaki farklılıkların muhakkak süratte göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

3. Yasamın değişik dönemlerinde farklı türden gelişmeler önem kazanır. Çocukların bebeklikten sonraki süreçte geçirdiği dönemlerde farklı gelişim özelliklerini daha yoğun gerçekleştirme anlamına gelen bu gelişim ilkesi, fiziksel aktivitelerin planlanması esnasında dikkate alınması gereken bir ilkedir. Uygulamalarda ise özellikle dikkat edilmesi gereken bir durumu yansıtır. Örneğin, okul öncesi dönemdeki motor gelişimi ile orta öğretim dönemindeki motor gelişim farklılıkları ya da ilköğretimdeki psikolojik gelişim özelliği ile orta öğretimdeki psikolojik kişilik özelliklerinin farklılaşması gibi (Topkaya, 2004).

2.3.1. Okul Öncesi Çocuklarda Büyüme ve Gelişme

Okul öncesi dönem büyüme ve gelişmenin zihinsel (bilişsel) olarak hızlı, fiziksel olarak ise daha yavaş olduğu gözlemlenen dönemdir. Bu süreçte çocuk gelişimi etkileyen hemen her faktörün hayatına dokunduğunu hisseder. Anaokulu ve kreş ortamlarında akranları ile bir arada geçirdiği uzun sürelerde bireysel gelişim farklarını gözlemler ve zihinsel olarak da kendisinin farkına varır.

Bu dönemde fiziksel büyüme ve gelişme kol ve bacaklardaki uzun kemik yapılarında daha yoğun görülür. Baş ve gövdenin gelişiminden daha hızlı ve yoğun gelişmeyi alt kas-hareket gruplarında gözlemlemek mümkündür. Çocuğun boyunun yılda 6 ila 8 cm uzadığı görülür. Üç yaşında 95 santimetre olan ortalama boy uzunluğu 5-6 yaş için ortalama 109 ila 111 santimetre dolaylarında olur. Yine bu dönem çocuklarda vücut ağırlıkları yılda ortalama olarak 3 ila 6 kilogram artar. Ortalamalar dikkate alındığında 3 yaşında bir çocuğun 1,5 kilogram olduğu gözlenirken 6 yaşındaki bir çocuğun 18, ila 21,00 kilogram olduğu söylenebilir. Yine bu dönem çocuklarda 3 yaşa gelindiğinde 20 adet geçici diş olur ve bu dönem sonuna kadar yeni diş eklenmez. Okul öncesi dönem

ortalaları olarak kabul edilen 4 yaş döneminde çocuğun kalp büyüklüğü doğum anının yaklaşık 4 katına ulaşmış olur. Bununla beraber kalp atım hızı dakikada 80 atıma kadar azalır ve kan basıncı ortalama 105/60 mmHg'dir. Aynı dönemde beyin gelişiminin de %90'a varan kısmı tamamlanmış olur. Okul öncesi dönemde lenfeatik dokularda, bilhassa tonsilerde büyüme olur. Bu durum ise enfeksiyonların daha çok üst solunum yollarında lokalize olmasına olanak tanır. Bu süreçte, idrar atımı günde ortalama 750 – 800ml kadardır. Sağlıklı bir çocuk günde 8 ila 10 defa idrar yapma ihtiyacı duyar. Bu durumun olumsuz bir getirisi ise oyunlarına sık sık ara vermek zorunda kalacak olmasıdır. Çocuk bu dönemde kaslarını kullandıkça, kas gücünü hisseder. Bununla birlikte koordinasyon, istemli hareketlerin kontrolü gibi birçok motor beceri için de gelişmeyi hisseder ve hayatını kolaylaştırmak adına kullanır. Sürekli kullanım ile bazı spesifik beceriler yetenek olarak ortaya çıkar. Bu dönemin başlarında çocukların birçoğunda geni valgum (çapraz bacak sendromu) görülebilir. Ancak hareketlilik arttıkça, kas ve iskelet gelişimi ile birlikte dönem sonlarına doğru bu durum kendiliğinden ortadan kalkar (Anonim, 2019)

Büyüme ve gelişmenin bu denli yoğun olduğu ve gözle görülen farkların ortaya çıktığı bu dönemde çocuklar için doğal büyüme olanaklarının yanı sıra büyümenin sağlıklı ve faydalı olmasını sağlayacak temel destek çalışmaları da başlatılabilir. Kendi, seyrine bırakılmış bir çocuk ile egzersiz ile şekillendirilmiş bir büyüme süreci birbirinden farklı olacaktır. Yapılacak doğru egzersizler ile büyüme ve gelişmenin hızlandırılması mümkün olmayacaktır belki ancak kontrol ve yönlendirmesi yapıldığı zaman bilhassa sportif anlamda ileriye dönük hamlelerin yapılacağı dönemdir bu dönem.

2.3.2. Okul Öncesi Dönemde Psiko-Motor Gelişim

Motor gelişim çocuğun büyük kas ve küçük kas gruplarındaki gelişimi ve değişiklikleri içermektedir. Çocukların motor davranış becerilerindeki gelişim süreci, oldukça basit olarak tanımlandırılabilir reflekslerle başlayarak devam eden süreçte üst düzeyde koordine edilmiş motor becerilere uzanan bir gelişim zincirini takip etmektedir. Çocukların hareket gelişimindeki bu zincirin bazı halkaları; refleksler, duruşa ait hareketler, yürüme, koşma, atlama gibi becerilerden oluşmaktadır. Hemen her çocukta bu zincirin halkalarının güçlü bir şekilde bir araya gelebilmesi için motor gelişim baştan ayağı ve merkezden dışa doğru bir sıra ile oluşturulur. Kas gelişim ve sinir sistemi motor

gelişim için en önemli basamaklardan biridir. Bu iki unsur motor gelişim için gerekli temeli hazırlamak ile görevlidir.

Çocuğun psikomotor gelişimi sinir sisteminin olgunlaşmasına bağlıdır. Bu gelişim süresinde organik olarak hazır olmayan çocuk için yapılan hızlandırıcı ve özel çalışmalar pek az etkili olur. Örneğin, organik olarak hazır olmayan bir çocuk için yapılacak yürüme alıştırmaları yeterince etkili değildir. Psikomotor gelişim iki ana süreçten oluşur; olgunlaşma ve öğrenme. Bu süreçler sürekli etkileşim halindedir. (Tür, 1990).

Yaşam boyunca olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimi sonucu gözlenebilir hareketler ile ortaya çıkan motor kontrol ve motor davranışlardaki ilerleyen değişimlerdir. İzole edilmiş tek bir görevdeki değişimler motor kontrolü ifade ederken, motor performansla ilgili öğrenme ve kalıtım süreçleri motor davranışları meydana getirmektedir. Motor gelişim, temelde kendisini hareketle ilişkin davranışlardaki değişim yoluyla ortaya koymaktadır. Çocukların hareketlerinde biyolojik ve çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan farklılıkları süreç ve üründeki değişimleri gözlemleyerek anlamak mümkün olabilmektedir (Gallahue, 1982)

Motor gelişimin bir önemli boyutu da Psiko-Motor becerilerin gelişimidir. Bu süreç psişik ve motor becerilerin toplamıdır. Psikomotor gelişim; kavram gelişimi, güdülemeler ve duygusal süreçlerle ilişkilidir. “kendi değerinden haberdar olmak” gibi ruhsal bir olgu da, çocukların gelişiminde yadsınamaz bir rol oynamaktadır. Çocukların motor becerilerinde hissettikleri gerilikler, sosyal uyumsuzluklara, saldırganlığa ve duygusal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. (Ataç, 1991)

Kişinin hayatında oldukça büyük önem taşıyan ve erken çocukluk olarak adlandırılan yıllar kişinin hayatının sonraki dönemleri için bir temel niteliği oluşturur ve yine erken çocukluk dönemi, bazen negatif bazense negatif etkileme özelliğine sahip bir önem olarak kabul edilir. Kişi gelişimsel manadan 5 ana başlıkta gelişim gösterir. Bunlar; bilişsel, dil, sosyo – duygusal, fiziksel ve psikomotor alanlardır. Bunlara ek olarak birey yine öz bakım becerileri alanında da gelişim göstermektedir. Bahsedilen her ana başlık insan yaşamı için farklı önemlere sahip olsa da genel olarak bir bütünü oluşturan hayati parçalardır (Özer ve Özer, 2016).

Hareket hayatımız için tartışılmaz öneme sahip, en temel kavramlardan biridir. Hareket kavramı içerisinde geniş açıklamalar barındıran oldukça kapsamlı bir kavramdır

aynı zamanda. 3 – 6 yaş dönemleri çocuğun doğası itibariyle hareket ihtiyacının en yüksek olduğu dönemlerin başında gelir. Bunun bir sonucu olarak da hareket enerjisinin en yoğun biçimde ortaya çıktığı dönemdir aynı zamanda.

Birçok bilimsel çalışmada hareket ve motor kavramlarının eş anlamlı olarak kullanıldığını, motor kelimesinin çoğu yerde hareket kavramını karşıladığını biliyor ve kabul ediyoruz. Bireyin erken dönemlerden itibaren hareket özelliğini ne şekilde kazanmaya başladığı, motor kontrol ve motor koordinasyon becerisinin ne şekilde meydana geldiğini anlamak yaşamsal faaliyetler için önemli olmaktadır (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Bununla beraber hareket olarak nitelendirilen davranışların gelişimsel yönünü incelemek üzerine yapılmış olan çalışmalar bilişsel ve duyuşsal gelişimi incelemek adına yürütülen çalışmalardan kapsam ve önem açısından daha sınırlı kalmaktadır. Tarihsel sürece bakıldığı zaman gelişim psikologlarının da motor gelişim alanı ile yeteri kadar ilgilenmemesi ve motor gelişimi çoğunlukla bilişsel fonksiyonların ya da sosyal-duygusal durumun görsel bir belirtisi olarak ele almaları da bu sınırlılıkları meydana getirmektedir (Tercan, Dursun ve Bıçakçı, 2015).

2.3.3. Okul Öncesi Çocuklarda Büyük Kas Hareketleri (Kaba Motor Beceriler)

Bireylerin, bilhassa çocukların günlük hayatta kullandıkları hareketler temel 2 grupta toplanır (Özer, Öztürk, 2000);

- Büyük kas hareketleri (Bedeni bütün olarak kullanma)
- Küçük kas hareketleri (Objeleri kullanma)

Psikomotor gelişimi üzerine inceleme yapan birçok araştırmacı bu alanın büyük kas gelişimi ve küçük kas gelişimi şeklinde incelenmesi gerektiğini kabul ettiği görülmektedir. Baş, gövde, kol ve bacakların gerçekleştirdiği hareketler büyük kas hareketlerini kapsar. Büyük kas hareketleri aynı zamanda kaba motor beceriler olarak da adlandırılabilir ve bilinen bir diğer gerçek büyük kas hareketlerinin geniş kas gruplarını kullandığıdır. Büyük kas hareketleri kendi içerisinde üç büyük grupta incelenmektedir (Özer, Öztürk, 2000);

- Lokomotor hareketler
- Lokomotor olmayan hareketler

- Denge

Lokomotor hareketler yürüme, koşma, yuvarlanma gibi bedenin yer değiştirmesini gerektiren ve hedefleyen hareket gruplarıdır. Yaşamın henüz başlarında ortaya çıkan bu hareketler geliştirilmeye müsait ve insan hayatı için önemli olan hareketlerdir. Lokomotor olmayan hareketler ise bedenin evrende yer değiştirmesine gerek duymayan, olduğumuz yerde yapılan, dönme, esneme, bükülme, salınım ve buna benzer hareketlerdir. Lokomotor hareketlere göre daha spesifik amaçlar için kullanılır. Denge ise belirli bir yerde belirli bir pozisyonu değiştirmeden sürdürme hareketidir.

2.3.3.1. Lokomotor Hareketler

Lokomotor hareket ifadesinin tanımı kişinin gövdesinin evrendeki konumunu sabit bir noktadan başka bir noktaya doğru değiştirmesidir. Bu yer değişikliğini gerçekleştirirken yapılan yürümek, koşmak, sıçrayarak ilerlemek, atlamak, yana doğru kayma gibi hareketler lokomotor hareketleri kapsar. Bu hareketler aynı zamanda temel hareketler olarak da ifade edilebilir. Zamanla gelişecek ve özelleşecek olan bir hareketler spor becerilerinin ortaya konulması için en iyi şekilde uygulanacak olan hareketlerdir (Winnik, 2005). Lokomotor beceri aynı zamanda konum değiştirme becerisi olarak da isimlendirilmektedir. Bu beceriler çocuklarda yer çekimine karşı bir kuvvet ile karşı koymalarını sağlar ve buldukları konum üzerinde yer değiştirmelerini sağlayarak bir alandan başka bir alana geçiş yapmalarına olanak tanır. Tüm bu değişimi sağlayan hareketler bütünüdür lokomotor hareketler. Bebekte ortaya çıkan denge unsurunu içeren hareketlere dayalı olarak sinir, kas ve iskelet sisteminin gelişimi ile de doğrudan ilişkilidir. Bebeğin çevresini keşfetmesi açısından da lokomotor becerilerin gelişimi önemlidir. Yürümek, koşmak, emeklemek ve atlamak lokomot hareketler içerisinde en önemli olanlardır. Bu hareketleri takip eden yuvarlanmak, tırmanmak, sıçramak, kaymak ve galop becerileri de önem sırasında üst sıralarda yer alır. Bebeklik döneminden çocukluğa geçen bireylerin ortaya koyduğu bazı hareketlerin uygulanmasında hala bebeklik döneminde edinilmiş olan lokomotor becerilerin yapımındaki hareketlerin aynıları görülür. Bu uygulama silsilesinde çocuklar bazı hareketleri birleştirerek yeni hareket grupları oluştururlar. Bu birleştirmeler sonucu yeni türetilmiş hareketler ve yine yeni model hareket grupları ortaya konulur. Lokomotor hareketler, yerçekimi kuvvetlerinin üstesinden gelmek için temel bir beceri gerektirmektedir. Ayrıca vücudun

kademeli olarak değişen boyutlarına sürekli olarak adapte olurken, artan denge taleplerine uyum sağlamayı ve kendini değişen bir ortam boyunca ilerletmenin fiziksel ve motor gereksinimlerinin daha fazla farkındalığını gerektirmektedir. Çocuklar hareket ederek, kendilerini çevrelerinden ayırt etmekte, nesnelerin arasında hareket ederek mesafe ve mekânda konum kavramlarını geliştirmektedirler. Eğitimcilerin ve yetişkinlerin bu süreçte çocukları gözlemlenmeleri ve lokomotor becerilerini doğru şekilde yapmaları için gerekli yönlendirmelerde bulunmaları gerekmektedir.

İnsanların bebeklik yaşantılarında ortaya koydukları sürünmek, emeklemek ve sonrasında kendi başlarına yardımsız yürüme becerileri lokomotor hareketlerin temelini oluşturan hareketlerdendir. Bebekler sürünme hareketini ilk olarak ortaya koydukları dönemde bacaklarını kullanmazlar. Giderek gelişen sürünme hareketi altıncı ayda artık işlevselleşir ve onuncu ay dolaylarında emekleme hareketine geçiş için bir temel oluşturur. Dengeleme hareketlerinin becerisinin kazanılması büyük ölçüde yer değiştirme hareketlerinin de başlamasına işaret edecektir. Bebeklerin yer değiştirme becerisini özgürce kullanmaları için önce dengeleme becerisini edinmiş ve kendilerine bu konuda güveniyor olmaları gerekmektedir. Bu güven duygusu ve becerinin birleşiminden sonra özgür bir şekilde yer değiştirmelere başlanır. Bu özgürlük hayatın gelecek dönemdeki tüm hareketlerini etkileyecek olduğundan bebeklerde bu dönemde vücut kontrolünün kazanılması önemlidir. Bu kontrol diğer hareketlerin kazanılmasını kolaylaştıracaktır. Locomotor hareketleri, çocukların uzayda bir konumdan diğerine hareket için konumlandırma yeteneğini kazanmasıyla gelişmektedir. Sürünme ve emekleme, en fazla dikkat çeken iki lokomotor harekettir. Bebekler bağımsız olarak yürümeyi ortalama 10-15 aylar arasında kazanmaktadır. Becerinin ilk gözlemlerinde bebeğin dengesini sağlamak amacıyla bacaklarının açık, dizlerinin hafif bükük, ayaklarının ise dışa dönük olduğu görülmektedir. Dengeli ve süregelen bir yürüme becerisi, sürünme, emekleme gibi becerilerden sonra elde edilmektedir.

Sürünme: Her ne kadar çocuğun bireysel beceri kapasitesine ve yaşadığı çevreye bağlı olarak değişkenlik gösterse de sürünme becerisi normal seyirde ortalama yedi ila sekiz aylık dönemlerde başlamaktadır. Locomotor hareketlerin ilk kez denendiği anlarda beden destek yüzeyinden olabilecek en düşük seviyede yükseltilmiş olacaktır. Göbek sürünmesi olarak da adlandırılan bu hareket kolların öne doğru itilmesi ve sonrasında

esnetilen kollarla ile göbek ve zemin arasında oluşan ileri – geri yönlü sürünmeler ile hareket ortaya konur. Bu esnada kollarda oluşacak hafif bir bükülme artık istem hareketinin de ortaya çıkmasına işaret eder. Öncelerde bacak kaslarının hemen hemen hiç kullanılmadığı ya da çok kısıtlı bir şekilde kullanıldığı gözlemlenir. Yapılacak birkaç denemenin ardından bacaklar bükülme – itme becerilerini devreye sokar ve sürünme öne veya arkaya doğru gerçekleşir. Bununla birlikte, bu üretkenlik karşıtı hareketlilik şekli kısa vadelidir, çünkü bebek kısa süre sonra bacakları daha verimli bir şekilde ilerletmeye yardımcı olmak için kullanmaya başlamayı öğrenir. Bebek bacaklarını esnetir ve daha sonra itiş için yeniden düzenler. Bu hareket vücudun kısa ve ani hareketlerde ileriye doğru hareket etmesini sağlayan güçlü bir hareketle eşzamanlı olarak gerçekleştirilmektedir. Yavaş yavaş, bebeğin vücudu destek yüzeyinden yükselir. Vücudun yükselmesi arttıkça, bacaklar vücudun altında bir pozisyonda bükülebilir, böylece bebeğin lokomotif kabiliyeti artmakta ve daha karmaşık hareket formlarına geçişi kolaylaşmaktadır. Sürünmede sağ bacak ileri doğru hareket ederken, sağ kol geri hareket etmektedir. Bebeğin gelişimsel seviyesine bağlı olarak aynı taraftaki kol ve bacak aynı anda hareket etmek için koordine edilmek yerine, karşı taraftaki kol ve bacak birlikte çalışmaktadır.

Emekleme: Emekleme hareketinin temel amacı yer değiştirmektir. Çocuklar yüz üzeri yatış durumunda iken kollarına dayanarak üst gövdelerini kaldırır. Bu dönemde edinilmiş olan itme becerisi artık çocukların kollarını işlevsel olarak kullandıklarına da bir işarettir. Bu süreç çocuk ve çevre şartlarına göre değişkenlik gösterse de yaklaşık yedinci ay dönemlerinde ortaya çıkar. Emekleme, sürünmenin gelişmiş biçimidir ve bebek için sıklıkla yer değiştirmenin en etkili formu olarak gelişmektedir. Sürünmeden farklı olarak emeklemede, kollar ve bacaklar birbirine ters olarak kullanılmaktadır. Bebeğin emeklemede uzmanlığı arttıkça hareketleri daha senkronize hale gelmekte ve çabuklaşmaktadır.

Dik Yürüme: Karşısına çıkan iki büyük engel ile baş etmek zorunda olan bir bebeğin kendi başına ortaya koyduğu yürüme becerisi ile bir yetişkinin gerçekleştirdiği yürüyüşü oldukça az ortak yöne sahiptir. Burada bebeğin karşılaştığı engeller vücut ağırlığını destekleyecek kadar yeterli seviyedeki bacak kuvveti ve denge becerisidir. Bu gerekliliklerden ötürü bebeklerin yürüme ile ilgili ilk denemelerinin tamamı öncelikle denge becerilerini arttırmaya yönelik denemelerdir. Yardımsız bir şekilde yürümenin ilk hareket şekli, kısa, hızlı ve sert adımlardan oluşmakta ve bebeğin ayak parmakları

dışarıya bakar şekilde ve desteğin büyük çoğunluğunu ayak tabanlarından almaktadır. Bununla beraber yetişkinlerde görülen topuk – ayak temasının yerine bebeklerde direkt olarak ayak tabanı teması ile yürüme gerçekleştirilmeye çalışılır. Bunun sebebi ayak tabanından elde edecekleri geniş dayanma ve destek alanıdır. Bebekler dengelerini korumak için kollarını yüksek koruma pozisyonunda, sertçe tutmakta ve bacaklara karşı serbestçe sallayamamaktadırlar. Bu bağımsız yürüme şekli, bebeklerde normal olarak 9 ila 17 ay arasında görülebilmekte ancak çoğunlukla çocuklar 12 aylıkken belirgin bir şekilde bağımsız yürüme becerisi kazanmaktadırlar. Sonraki iki ile altı yıl boyunca, yürüyüş şeklinde kademeli değişiklikler meydana gelmekte ve bu da çocuğun aşamalı olarak yetişkin yürüyüş tarzına daha çok benzer yürüyüş gerçekleştirmelerini sağlamaktadır.

Koşu: temel hareketler döneminde gelişen koşu becerisi bedenin destek alanı olan alternatif ayağın üzerinde yapılan ileri doğru yönelimi içeren başka bir yer değiştirme hareketidir. Her iki ayağında yerden yükseldiği bir anı da kapsayan koşu becerisi aynı zamanda da yürüme hareketinin bir uzantısıdır. Koşu değişken tempolarda olsa bile devamlı ve aralıksız bir şekilde bütün halinde ilerlemeyi kapsar. Koşu becerisinin gelişiminde birçok faktör etkilidir. Bu faktörler, çocuğun kilosu, boyu ve bu ikisinin birbirine olan oranı, dinamik denge becerisi gibi bir çok faktördür. Koşu, hemen hemen bütün sporlarda, çocuklar tarafından oynanan oyunlarda ve günlük aktivitelerde kullanılmaktadır.

Galop, Kayma ve Sekme: aynı grup hareketlerden olan galop – kayma ve sekme becerilerinden ilk gerçekleştirilen hareket genel olarak galop hareketidir. Adımlama becerisinin bir devamı olarak ortaya koyulan galop hareketi, arkadaki ayağın önde bulunan ayak yanına sıçraması ve bu hareketin ritmik olarak devam ettirilmesi hareketidir. Çocuklarda genel olarak 1 -2 yaş dolaylarında sergilenmeye başlayan galop hareketi içerisinde iki ana adım barındırmaktadır. Bunlardan birincisi ileri atılan bir adım ve ardından arka ayağın ileri atılmış adım ayağının yanına getirilmesi. Galop hareketi ile benzer özellikler taşıyan bir diğer harekette kayma hareketidir. İki hareket arasında bir farklılık vardır. Hareket galopta ileri kaymada ise yana doğrudur. Kayma hareketinin doğru bir şekilde yapılması için yana doğru ilerleme olmasına rağmen çocuğun ön tarafa bakması gerekmektedir. Hareketin yönü ve bakışın yönü farklı olduğundan galopa göre daha karmaşık bir yapıya sahip olan kayma hareketinin öğrenilmesinde çocuklar bazı

zorluklar yaşayabilmektedir. Hareket çizgisi ve bakış yönü farklılığı bu hareketi karmaşık motor hareketler kategorisine de sokabilmektedir. İleriki yaşlarda yapılması muhtemel tenis, basketbol, voleybol gibi spor branşlarında kayma hareketi sıkça kullanılır ve önemli bir motor beceri olarak göze çarpar. Zorluk derecesi bakımından sekme becerisi galop ve kayma becerilerine nazaran daha zor bir beceridir. Sekme, tek bacakla yerden havalanmanın ve yere konmanın olduğu sürekli ve asimetrik bir beceridir. Ek olarak, önde gelen bacağın değişmesi vardır. Galop ve kaymadan farklı olarak, sekme, vücudun ağırlığının diğer ayağa aktarılmadan önce her iki motor görevinin (adım ve zıplama) aynı ayak tarafından yapılmasını gerektirmektedir. Tek bir bacak üzerinde adım ve zıplama gibi iki görevi yerine getirmek, galop ve kayma gibi bacak başına tek bir iş yapmaktan daha zordur. Sekmede ayrıca sıçramaya göre daha büyük bacak kuvvetine ve dinamik dengeye ihtiyaç duyulmaktadır. Sekme hareketinin ilk denemelerinde çocuklarda en çok rastlanan zorlanma denge kurma anındaki zorlanmadır. Bu zorlanma artık büyük problem teşkil etmeye başlamış ise herhangi bir cismin, mesela sandalye veya masanın yardımı ile yerinde sekme şekilde alıştırmalar ile problemi çözmek mümkün olabilmektedir. Bu uygulama ile çocuklar daha karmaşık olan bir motor beceriyi öğrenme fırsatı yakalamış olurken dengelerini korumayı da öğrenmektedir.

Atlama: İçerisinde yerden yükselme ve tekrar her iki ayak üzerinde eş zamanlı inmeyi barındıran bir vücut yönlendirme becerisi olan atlama becerisi, ayakların gövdede oluşan yukarı yahut ileri ivmeli hareket ile kaldırılmasını içerir. Bu kompozisyon ile beden hemen zaman koordinesi hem de uzayda ve aynı zamanda iniş üzerindeki dengeyi yeniden kazanma becerisini gerektirir. Doğru yapılacak bir atlama becerisi için yeterli miktarda kas gücü, beden kontrolü ve dinamik denge becerilerinin uygulayıcıda var olması gerekmektedir. İşlevsel ve doğru bir atlama becerisinin gelişimi için gerekli olan temel öge vücudun havaya itilmesi için gerekli olan ek kuvvettir. Bu beceri için hem yatay hem de dikey sıçramada iki bacağın aynı anda havada olması için yine o iki bacağın kuvveti kullanılır. Fakat bu durumda da kuvvet yalnızca faktör değildir. Kasın kasılma hızı da etkileyici bir faktördür. Kas ne kadar hızlı kasılırsa ortaya çıkacak olan kuvvet miktarı da o denli artacak ve hareket hem doğru hem de işlevsel olabilecektir. Atlama hareketinde üç ana aşama mevcuttur: hazırlık aşaması, bu aşamada beden kendisini hazırlamak adına konumlandırır. Güç üretme aşaması, bu aşamada beden yerden kalkmak için gerekli gücü almak adına kaslarına emir gönderir. Bedenin indiği ve üretilen güçleri

azalttığı bitirme aşamasıdır. Atlamanın birçok spor için gerekli ve faydalı bir beceri olduğu bilinmektedir. Cimnastik, basketbol ve voleybol gibi sporlar, özellikle dikey atlama olmak üzere atlama becerilerinde ustalık gerektiren sporlardır.

Zıplama: Kişinin yerden sıçrayarak yükselmesini ve yine aynı ayak ile yere inmesini içeren bir yer değiştirme becerisidir zıplama. İçerdiği kuvvet, koordinasyon ve denge unsurları ile atlama becerisine nazaran daha karmaşık bir yapıya sahiptir. Sıçrama ve tek ayak üzerine inme ile alakalı kuvvetin kontrol edilmesi zıplama becerisi için önemli bir gerekliliktir. Denge açısından küçük çocuklarda zorluk yaşanmasına neden olan ana unsur çocuklardaki küçük ayak ve yüksek seviyedeki yer çekimi merkezidir. Doğal ortamlarda öğrenilmesi mümkün olan zıplama becerisi park oyunları, seksek ve dans figürlerinde olması sebebi ile çocuklarda küçük yaşlarda doğal olarak öğrenilme eğilimi gösterir. Birçok sportif beceri de zıplama becerisinin gelişmiş olmasına ihtiyaç duyar. Zıplama dört aşamadan oluşmaktadır; İlk aşamada daha fazla denge sağlamak için sallanan bacağın ayağı, destek bacak ve zemine yatay olan uyluğun önünde bulunmaktadır. Çocuklar zemini bükülü dizleri ile iter ve ellerini omuzlarının yanında tutarlar. İkinci aşama olan şekillenme aşamasında kalçada 45 derecelik bir açıyla, salınan bacağın ayağını destek bacak boyunca bırakmaya başlarlar. Kollar çoğu kez iki yanda kullanılmamaktadır. Üçüncü aşamaya gelindiğinde sallanan bacağın ayağı destek bacağın arkasındadır ve uyluklar paraleldir. Dördüncü Aşamada zıplamada ustalaşan çocuklar sallanan bacağı kuvvet oluşturma aracı olarak kullanmakta ve sallanan bacakla sarkaç hareketinde pompalama yapmaktadır.

2.3.3.2. Lokomotor Olmayan Hareketler

Lokomotor olmayan hareketler insanın yer değiştirmeden yaptığı ve büyük kaslarını kullanmasını gerektiren hareketlerdir (Purtaş, Duman, 2017). Lokomotor olmayan beceriler yani denge becerileri çok az mekânsal hareket ile yerinde yapılmaktadır. Bu beceriler arasında eğilme ve germe, itme ve çekme, dengeleme, yuvarlanma, kıvrırma, dönme, döndürme ve bükme yer almaktadır. Denge hareketleri ise insanın vücudunun pozisyonunu bozmadan eylemini devam ettirmesidir. Denge sağlamak tüm hareketlerde önemli bir faktördür (Demirler, 2017). Yer değiştirmek ve küçük kas becerilerinin oluşumu için denge becerisine ihtiyaç duyulmaktadır. Sınırlı bir alanda hareket sürdürmeyi kapsayan denge becerisi aynı zamanda sabit bir yerde

pozisyonu korumayı da kapsar. Konum değişikliği olmadan ortaya koyulan dönmek, eğilmek, salınım, itmek, çekmek gibi hareketler için büyük kas gruplarının kullanıyor olması gerekmektedir. Çocuklar tüm hareketlerinde dengeyi sürdürme, kaybetme ve yeniden kazanma yeteneklerine sahiptirler.

Sinir sistemi, kas sistemleri ve göz kontrolü ile orta kulak arasındaki bütünleşme incelendiğinde denge becerisi hakkında görüş sahibi olmak ta mümkündür. Bebek önce baş ve boyun kontrolünü, daha sonra gövde ve bacak kontrolünü sağlamaktadır. Bebekler birinci ayın sonunda baş kontrolü sağlarken, ikinci ayda da gövdesini kontrol etmeye başlamaktadır. Gövde kontrolünün en belirgin göstergelerinden biri bebeğin yüzükoyun pozisyonda göğsünü yerden kaldırmaya çalışmasıdır. Bebekler göğsünü kaldırmayı öğrendikten sonra dizlerini göğüslerine doğru çekmeyi de öğrenirler. Ayrıca bebekler gövde kontrolünü kazanırken diğer taraftan da kollarını, nesnelere kavrama, tutma gibi ellerini kontrol etmeyi öğrenmektedirler.

Ayakta herhangi bir şekilde destek almadan dik durabilme becerisi bizlere kas ve sinir sistemi kontrol becerisinin kazanıldığını gösteren ve denge için de dönüm noktalarından biri olarak kabul edilen bir beceridir.

Baş ve Boyun Kontrolü: Henüz doğdukları dönemde başları ve boyunlarını kontrol etmeye yarayan kaslar üzerinde yok denecek az bir söz hakkına sahiptir bebekler. Bedenini dik tutmayı başaran bebeğin başının öne doğru düştüğü görülmektedir. Hayatının birinci ayını tamamlarken kas kontrol becerisini kazanmaya başlayan bebeğin yeterli destek ile başını dik tutabildiği gözlemlenebilir. Yine aynı dönemde yüz üzeri yatan bir bebek çenesini yukarı kaldırarak kontrole sahip olabilir.

Gövde Kontrolü: Baş ve boyun bölgesindeki kasların kontrolü becerisini elde eden bebek bunun ardından bel ve göğüs bölgelerindeki kasları üzerinde de söz hakkını ele almaya başlar. Gövde kontrolünün gelişimi ikinci ay dolaylarında başlamaktadır. Yerdeyken belinden tutulan bir bebek dik durabilmek adına çabalar sarf ediyor ve gerekli duruşsal düzenlemelerin yapılması için kaslarını kontrol etmeye çalışıyorsa bu gövde kaslarına da hükmetmeye başladığının bir göstergesidir. İkinci ayın sonuna kadar, yüzüstü yatırıldığında zeminden çenesini kaldırabilmelidir. Bebek çenesini kaldırdıktan sonra dizlerini göğsüne doğru çekmekte ve yüzüyormuş gibi tekme atmaya başlamaktadır. Bu durum genellikle altıncı ay civarında gerçekleşmektedir. Gövde

kaslarında kontrol artışının diğeri bir göstergesi de bebeğin sırt üstü pozisyondan yüzüstü pozisyona dönmesidir. Bu genellikle altıncı ay civarında tamamlanmakta ve doğru gövde açısında kolaylıkla bacaklarını germekte ve kalçasını bükebilmektedir.

Oturma: Gövdenin bütün olarak kontrolü becerisinin kazanıldığına bir diğeri kesin göstergesi destek almadan oturabilme becerisidir. Bebekler yaklaşık 4 aylıkken bel bölgelerinden desteklenerek oturtulabilir. Bu dönemde gövdenin üst kısmında kontrol var olmasına rağmen henüz alt kısım kontrolü mümkün değildir. Desteksiz olarak oturmanın ilk denemelerinde beden bel bölgesinden ileri doğru eğilir. Bu eğilme olağandan daha abartılıdır. Giderek verilen destek azaltılır ve bebek artık yedinci ay dolaylarında desteksiz bir şekilde oturabilir hale gelir.

Ayakta Durma: denge gelişiminin gelişimsel açıdan dönüm noktalarından biri dik olarak ayakta durabilme becerisidir. Bu beceri ile beraber kaslar üzerinde kontrolün artık kazanıldığı ve yer çekim kuvvetinin hareketlerin üzerine neredeyse sıfır etkisinin olduğu kabul edilir. Dik olarak ayakta durma becerisi ile beraber bebek artık dikey ekseninde yer değiştirme yani yürümenin bir adım uzağındadır. Yaklaşık olarak beşinci ay dolaylarında ilk istemli ayakta durma girişimi gözlemlenebilir.

2.3.3.3. Denge

Denge kelimesi Türk dil kurumundaki karşılığı ile bir nesnenin yahut insanın, düşmeme, devrilmeme veya durma hali anlamına gelmektedir.

Spor bilimleri açısından anlamlandırmak gerekirse, denge kelimesi, istendik olan herhangi bir fonksiyonun gerçekleştirilmesi adına gereken, kas işlevselliği ile eklem pozisyonunun birbirine uyumlu bir halde ayarlanmış olması ve hali hazırda var olan yer çekimi merkezinin korunma halini ifade eden terim olarak açıklamak mümkündür. Denge yer çekimi merkezini de destek yüzeyi olduğu bilinen merkezde tutunmak için sağlanıyor ve birçok etkenden de etkilenir. Denge; destek olarak kabul gören yüzeyin veya kişinin hareketlilik durumuna göre statik ve dinamik denge olmak üzere iki farklı gruba ayrılır (Cote ve Ark., 2005).

Denge, dik poturu gerçekleştirmek için duyuşsal uyarıları düzenleme, algılama ve hareketi planlama ile ilişkili bir yapıdır. Yerçekimi merkezinin olası değişikliklerine karşı, vücudu statik ve dinamik pozisyonlarda, en düşük kas aktivasyonu ve enerji

tüketimi ile kontrol edebilme yeteneğidir. İç ve dış kuvvetlere karşı gövdeye karşı etki eden kuvvetlerin minimize edilmesi ve gövdenin diziliminin korunması, dengenin temel mekanizmasıdır. Bu mekanizmanın doğru bir biçimde çalışıyor olması nöral sistem ile İskelet sisteminin senkronize ve ritmik bir çalışma yapıyor olması ile mümkün olacaktır. Bu eşli ve ritmik çalışma da visual (görsel), vestibüler (işitsel), ve proprioseptif duyuların merkezi sinir sistemi içerisinde toplanıp değerlendirilmesi ve yine ritmik bir şekilde yürütülmesi ile sağlanmaktadır (Cote ve Ark.,2005).

2.3.3.4. Statik Denge

Denge kavramının içerisinde bulunan statik denge, vücudumuzun sahip olduğu anlık dengenin herhangi bir etki ya da müdahaleyle karşılaşması halinde, belirli bir pozisyonda ya da zeminde stabil (durağan) kalmasını sağlama kabiliyetidir. Buna örnek olarak, Planör duruşu, tek bacak önde duruş gibi pozisyonlar gösterilebilir. Kalça stabilizasyonu statik dengenin hem sağlanması hem de sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Fakat dengenin tamamen sağlanması vücudun duruşunun korunumu ve gereken dizilim düzgünlüğünün sağlanması için, bütün eklemlerin stabilizasyonu ile birlikte kas koordinasyonu da gerekmektedir (Keskin, 2016; Ackland ve Ark. (2009)'tan). Özetle açıklamak gerekirse statik denge, yer çekiminin ve destek yüzey genişliğinin ayarlanması ile oluşan, farklı pozisyonları, stabil olarak sürdürebilme yeteneğidir (Çavdar, 2014). Statik denge vücudun stabil pozisyonun yerçekimine göre ayarlanmasıdır (Aktümsek, 2012).

2.3.3.5. Dinamik Denge

Hareketli durumda olan her cismin dinamik denge işlevlerine sahip olduğu ve yerine getirdiği düşünülür (Muratlı ve Ark., 2000).

Dinamik denge, hızlanma, yavaşlama, dönme gibi aktiviteleri yaparken vücut pozisyonunun ayarlanmasını içerir (Aktümsek, 2012).

Günlük yaşamımızda yaptığımız bütün hareketler, oturma, kalkma, merdiven inip çıkma vb. aktivitelere ait farklı örnekler ile bu örneklerin hareketlilik olarak birbiri ardına

geçişini ve bütünlüğünü içerir. Kişi hareketli durumda iken dengenin kontrolü dinamiktir (Chaudhari ve Andriacchi, 2006).

Vücuda etki eden dış etmenlerin, eklem çevresindeki yumuşak dokular ve kaslarda nötralizasyonu ile sağlanan dengedir (Cohen, 1999).

2.4. OYUN

2.4.1. Bedensel Gelişim Açısından ve Oyun

Okul Öncesi Dönemde gelişim özellikleri incelendiği zaman öğrenme olgusunun hemen hemen tamamının oyun ve benzeri fiziksel aktiviteler ile pekiştirildiği gözlemlenmektedir. Planlanan bu THE egzersizleri öz olarak cimmastik sporunun benimsemiş olsa da uygulamada oyun unsurları ön planda olacaktır. Çocuğun gelişim ve eğitiminde oyunun önemi çok büyüktür. Çocuk yaşamı için gerekli olan birçok davranış, bilgi ve becerileri oyun ortamında öğrenmektedir. Oyun kavramının birçok tanımı yapılmıştır. Bunlardan bazıları:

- Oyun çocuğun kendisini ifade etmesidir.
- Oyun sonucu düşünülmeden yapılan hareketlerdir.
- Oyun çocuğa hiç kimsenin öğretemeyeceği konuları kendi deneyimleri ile öğrenmesi yöntemidir.
- Oyun çocuğun işidir.
- Oyun bir uyumdur.
- Oyun hayal ile gerçek arasında bir köprüdür.
- Oyun bir sosyal kuruluştur.
- Oyun, çocuğun iç dünyasını yansıtan bir aynadır.
- Oyun, çocuğun kişiliğinin gelişimini sağlayan en ideal bir ortamdır.
- Oyun, çocuğu yetişkin yaşamına hazırlayan son derece önemli bir araçtır.
- Oyun, çocuğun sosyal ve ahlaki değerleri öğrendiği bir arenadır (Uluğ, 1997).

Oyun ile alakalı bu denli fazla tanımın yapılmış olması oyunun nesilerdir önemli bir kavram olduğunu kanıtlar niteliktedir. Oyunun bir diğer önemli rolü ise çocuk için

yaşamı öğrenmek için bir araç olmasıdır. Oyun oynamak çocukta mutluluk hissini yaşamasına yol açar. Çocuğun büyümesi ve sağlıklı gelişmesi için beslenme, sevgi, bakım ne kadar gerekli ise oyun da o kadar gereklidir.

Bütün bu tanımlardan yararlanarak yeni bir tanım yapmak gerekirse; "oyun, belli bir amaca yönelik ya da amaçsız olarak, kurallı ya da kuralsız, çocuğun tüm gelişim alanlarına etki eden, çocuğun isteyerek ve hoşlanarak katıldığı, araç ya da araçsız olarak gerçekleştirilen en doğal öğrenme aracıdır denebilir.

Çocuğun olduğu her ortamda oyun da vardır diyebiliriz. Bu açıklama ile oyunun evrensel bir kavram olduğu da ifade edilebilir. Var olan her kültürde oyunların şekli, kuralları ve malzemeleri değişiklik gösterse de oyun her zaman vardır. Oyun oynamayan, oynaması bir şekilde engellenen çocukların hayatlarında psikolojik veya sosyalleşme adına sorunların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu alanda yapılan araştırmalar bunu doğrulamaktadır. Çocukların erken öğrenme dönemlerinde kullanılan en etkili öğretim aracı oyundur.

Oyun üzerinde düşünülen, kuramlar geliştirilen karmaşık bir kavramdır. Oyun temelde okul öncesi çocukların içinde yaşadığı toplumsal çevrelerini yeniden biçimlendirdikleri, yeniden ürettikleri çocuğa özgü bir etkinliktir (Sevinç, 2005).

Okul öncesinde kullanılan doğal bir eğitim aracı olması yönünden çok önemlidir. Gelişim ve öğrenme ihtiyaçlarını karşılayan bir etkinlik olması, bu kurumlarda çalışan personelin oyundan yararlanmasını kaçınılmaz kılmıştır. Oyun okul öncesi ile iç içedir. Oyun alanı iyi bir öğrenme alanı olmasının yanında pedagojik bir çevredir (Pollart ve Diğerleri, 1997).

Oyun, çocuğun kendini ifade edebildiği en dolaysız ve kolay yol olması nedeniyle de öğretmenin çocukla iletişim kurmasını kolaylaştırır. Öğretmenin çocuğu tanınması, gizilgüçlerini, çatışmalarını fark etmesi için iyi bir oyun arkadaşı ve iyi bir gözlemci olmak zorundadır. Okul öncesi için oyunun değerinin büyük olması nedeniyle, öğretmenlerinde bu özellikten çok iyi faydalanmaları gerekmektedir.

Çocuk oyun alanındaki duygusal paylaşımları, gelecekteki toplumun ruh sağlığı açısından çok büyük önem taşımaktadır. Çocuk oyunda, mutluluk, sevinç, acı, korku, kaygı, kin, nefret, sevgi, sevilme, bağımlılık, bağımsızlık, ayrılık gibi birçok duyguyu öğrenir (Akandere, 2003).

Çocuk bu tepkilerini aynı zamanda oyuna yansıtır. Çocuk oyun içerisinde kendini de tanıyıp, tepkilerini kontrol eder. Oyunda yaşamın doğrudan gereksinimlerini aşan ve eyleme anlam katan bağımsız bir unsur rol oynamaktadır (Huizinga, 1995)

2.4.2. Psiko-Motor Gelişim Açısından Oyun

Motor gelişim çocuk ve hareket kavramlarının geçtiği her platformda akla gelen ilk unsurdur. Motor sözcüğü tek başına kullanıldığında hareketi engelleyen biyolojik ve mekanik faktörler anlamına gelmektedir (Müniroğlu, 1996). Motor gelişim, becerilerinin performansının giderek artmasını sağlayan sinir kas mekanizmasının olgunlaşma biçimi olarak ifade edilmektedir (Gallahue, 1982). Psiko-motor gelişim ise fiziksel büyüme ve gelişme ile birlikte beyin omurilik gelişimi sonucu organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır (Akandere,2003). Bu sürecin anne karnından itibaren başladığı bilinmektedir. Bebekte doğum öncesinde başlayan hareketlilik doğumun sonrasında daha da artmaktadır. Doğumun ardından geçen zamanın büyük kısmını bebek anne karnındaki pozisyonunda olduğu gibi uyuyarak geçirir. Bu süre bazen iki ayı geçmektedir. İkinci ayın sonunda bebek artık etrafı ile etkileşim kurmaya başlar (Pehlivan, 2005). Motor tepkiler oyun aktivitelerinde denenebilir. Bu denemeler neticesinde daha süratli, daha akıcı ve daha doğru becerilerin kazanılması da mümkün olur. Oyun süresince çocuk, kendi bedeninin dünya üzerindeki etkisini ve kontrolünü öğrenmektedir. Bu bilgilere dayanarak oyun aktivitelerinin çocuğun psiko-motor gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

Çocuklar boş vakitlerini birçok şekilde geçirebilir. Onlar bu zamanı en çok basit kurallı oyunlar oynayarak, yaratıcı dans figürlerini içeren aktiviteler ve keşfedici etkinlikler gibi çok yönlü bir şekilde vakit geçirmeyi severler. Bu sebeple onlar için planlanacak boş zaman aktivitelerinde bu unsurlar göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılacak hareket eğitimi çalışmaları ile çocukların yakalama performansları geliştirilerek daha keyifli vakit geçirmeleri sağlanabilmektedir (Pangrazi, 2004). Oyun kavramının egzersiz kavramı ile birçok noktada buluştuğu görülmektedir. Günümüzde üst düzey performans takımlarının ve bireysel sporcularının da antrenman planlarının içinde oyun evreleri bulunmaktadır. Plan dâhilinde olmasa bile sporcuların antrenman esnasında diğer grup arkadaşları ile oyun etkinliği içerisine girdiği pek çok kez görülmüştür. Dünyanın en büyük sportif kulüpleri arasında yer alan ve futbol branşında

üst düzey başarılar hedefi ile çalışmalar yapan FC Barcelona takımının artık ritüel halini alan antrenmana geç kalan oyuncuya yapılan un ve yumurta şakası bu tür oyun uygulamalarına bir örnektir. Oyun uygulamasının her yaş grubunda var olduğu ve yapılan çalışmalar ile performansa ve/veya gelişime olumlu katkılar sunduğu kaydedilmiştir.

2.4.3. Zihinsel Gelişim Açısından Oyun

Oyunun çocuklarda psiko motor gelişim ve sosyal gelişim alanlarındaki etkileri bilinmektedir. Bununla beraber oyun çocuklarda zihinsel gelişime de etkide bulunmaktadır. Bu etkinin temelinde çocuğun dünyasını keşfetmesi, bu keşif esnasında bilgi depolamasına, bilgiye ulaşmak içinse merak duygusuna ihtiyaç duymasına yol açar. Bu olguların birçoğu zihinsel gelişim ile doğrudan alakalıdır. Oyun çocuğa mantık yürütme, iki olgu arasında seçim yapma, karmaşık durumlarda da dikkatini toplayabilmeyi ve olaylar – durumlar arasında sebep sonuç ilişkileri kurmayı ve aynı zamanda bir amaç doğrultusunda hareket etmeyi öğretir (Pehlivan, 2005). Oyun, spor ile birlikte sürekli bir beceri gelişimi ortamında kendisini sınama imkânı da yakalar, bu sınamalar bazen fiziksel bazen de zihinsel beceriler ile olur. İçinde bulunduğu ortamda pasif olan bir çocuk, oyun ve spor ortamında bunun tam aksine kontrol edici, aktif ve daha verimli roller üstlenebilir (Tiryaki, 2000). Piaget'e göre (1962) çocuk yeni deneyimler sonucunda aldıklarını özümlemler ve bunları kendi davranış zincirlerine ekleyip kendi davranış şemasını oluşturmaktadır. Oyun ve özümlemenin devamında taklit ortaya çıkar. İnsanların çocukluk döneminde yaşadıkları gelişim sürecinin en önemli açıklamalarında oyun kavramı geçer. (Akbaba, Sağlam ve Kök, 2003). Piaget çocuk oyunlarının çocuğun zihinsel gelişim süreci içinde belli seviyelerde oluştuğunu ve bunun da iki prensibe dayandığını açıklamıştır. Bunlar asimilasyon ve akkommodasyondur. Asimilasyon, dış dünyanın içe alımı anlamına gelir. Çocuğun yaşantılarını, deneyimlerini, kendi, davranış ve düşünce yapısını içinde düzenlemesi ve yoğunlaşmasıdır. Akkommodasyon ise çevreye uyum anlamına gelir (Özdoğan, 2004).

2.4.4. Sosyal Gelişim Açısından Oyun

Toplumsallaşma, toplumda geçerli olan kültürel değerleri öğrenerek, yetişkinlerin dünyasına hazırlanma ve yetişkinlerin davranış biçimlerini yaşantısına uygulanabilir duruma gelme anlamına gelmektedir (Üstündağ, 2000). Birçok araştırmacı, eğitimci ve psikolog oyunun küçük çocuklarda sosyal bir davranış şekli olduğu düşüncesinde

birleşmektedirler. Spor amaçlı oyunlarda ekibin bir üyesi olan çocuk, yardımlaşma, paylaşma, birlikte karar verme, ekip çalışması ve oyunun düzen ve kurallarına karşı saygılı olmak gibi duygularında da gelişim yaşar (Güven, 2006). Çocuklar oyun oynarken sosyal ortamlarla karşılaşmakta ve bu ortamlarda iş birliği yapmayı, yardımlaşmayı, paylaşmayı ve sosyal sorunları uygun yollarla çözmeyi öğrenmektedirler. Bu durumun çocukların sosyal gelişimleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sosyal öğrenme kuramı sosyalleşme sürecinde gerçekleşen birçok durumu incelemek adına ortaya atılan kuramların en çok bilinenidir. Bu kuramın temelinde insan davranışlarında çevre ya da durumun göz önünde tutulmadığı düşüncesi ile ortaya atılmıştır. İnsanların davranış biçimlerinin gelişmesinde içinde buldukları ortamın ya da durumun önemli olduğu bu kuram tarafından savunulur (Bandura, 1977). Bu kurama göre gözleme dayalı ya da model alarak öğrenme ve sosyal pekiştirme iki önemli kavramdır. Bu kurama göre bir davranım kuvvetlendirildiğinde ortaya çıkma olasılığı da artar. Örneğin eğer bir çocuk eve geldiğinde oyun arkadaşının kendini ittiği için ona vurduğunu söyler ve ebeveynleri de aferin derse, çocuğun bu davranışı yineleme olasılığı artacaktır (Bandura, 2002). Bu noktada çocuklar için sosyal çevreyle olan etkileşimin, oyunların ve ilişkilerin, onların sosyal gelişimi üzerinde etkili olduğu sonucu çıkarılabilir.

Çocuk çevreden görerek sosyal dünyasını zenginleştirir. Aile, arkadaş çevresi gibi unsurlar da bu gelişimi dışarıdan etkilemektedir (Yavuzer, 1984). Çocuklar yaşlıları ile oynama imkânını genellikle sosyal çevrelerinde elde ederler. Burada yaşlılarıyla oynadıklarında davranışlarını tanıma imkânı bulurlar. Bu konuda yapılan bir araştırmada 2- 5 yaş arasındaki çocukların, genellikle yaşlılarıyla beraber oynamak, oyuncaklarını değiştirmek gibi etkinliklerde bulduklarını tespit etmiştir (Campell, 1964). Oyun ortamı çocuk için serbest bir ortamdır. Grup içinde çocuk kendi felsefesini, görüşlerini diğer çocuklarla karşılaştırma olanağı bulur, ayrıntılı olarak tartışır ve düzeltme olanağı bulur (Özdoğan, 2004). Oyundaki kuralları koymada karşılıklı anlaşma çocukların sosyal gelişimi üzerinde önemli etkiye sahiptir. Bu oyunlar sayesinde çocuk benmerkezcilikten kurtulur. Kohlberg'e göre (1969) bu durumda iç denetim artar ve duruma göre karar verme yeteneği gelişir. Çocuklar sosyal rol oynarken sosyal ve bilişsel yetenekleri de gelişir (Özdoğan, 2004).

2.5. CİMNASTİK

2.5.1. Dünyada Cimnastik

Cimnastik, Eski Yunan, Mısır ve İndus uygarlıklarına dek uzanan köklü bir geçmişe sahip bir spor dalıdır, insanlar, yeryüzünde topluluk olarak yaşamaya başladıkları ilk çağlardan beri tanrıları ile iyi geçinmek için törenler yapar, adaklar sunarlardı. Cimnastiğin ilk örnekleri bu dini törenlerde görülmüştür, ilkel Cimnastik hareketleri birçok uygarlıkta dini danslardan kaynaklanmıştır; alışkanlıkları ve inançları gereği tüm kabile üyeleri bu danslara katılır, kıvrak el, omuz ve bel hareketleri ile oyunlarını müzik eşliğinde yaparak dans ederlerdi.

Cimnastiğin ilk örneklerini gördüğümüz ilkel toplum kabilelerinin dansları yalnız dinsel törenler için değil, aynı zamanda avların başlangıç ve bitimlerinde de yapılırdı. Bugün Güney Amerika, Avustralya ve Afrika'da bulunan kabilelerde bunun örnekleri görülmektedir. Modern anlamdaki cimnastiğin oluşması için ise yüzyılların geçmesi gerekmiştir. Cimnastiğin bir fiziksel egzersiz olarak uygulanması İlk Yunan uygarlığında görüldü. Ancak bu fiziksel eğitim yalnızca soylu sınıfın çocuklarına aitti. Böylece bu sınıf çocuklarının sağlıklı bedensel gelişimleri sağlanıyordu. Bu uygulama daha sonraları da Romalılar tarafından da benimsenmiş, yöneticilerin ve soylu çocuklarının eğitildiği okullarda cimnastiğe büyük önem verilmiştir. Cimnastik 1450'den sonra 1800 yıllarına dek gerçek anlamda eğitim uygulamalarına sahip olamadı, ancak 1800'lerden sonra yaygınlaşmaya başladı. Eski çağlardan beri fiziksel egzersizlerin bir türü olarak yapılan cimnastik modern anlamda 19. yy.ın ortasında popüler oldu. Ancak cimnastiğin bugünkü kuralları 19. yüzyılın ortalarına kadar standart hâle getirilmemişti. Napolyon'un orduları Almanya'yı istilâya hazırlanırken, bir papazın oğlu olan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) adlı bir genç bugünkü modern cimnastiğin temelini attı.

Bir kilise papazının oğlu olan Jahn daima fakirlerle, düşkünlerle ve sakatlarla iç içe yaşamıştı. Bu arada düzensiz bir hayat sürmüştü, memleketinin her yerini dolaşmış, halk deyimlerini, örf, âdet ve gelenekleri öğrenip derin bir görüşe sahip olmuş, savaş sırasında Prusya bayrağı altında gönüllü savaşmıştı. Savaştan sonra 1811 yılı ilkbaharında Berlin yakınlarındaki Hasenhelde denilen çayırda ilk açık hava cimnastik alanını kurmuş ve böylece Alman cimnastiğinin temelini atmıştı. Onun asıl amacı vatani

için hayatını ortaya koyabilen demir yumruklu, İyi yüzebilen, kılıç kullanabilen, zıplayan, koşabilen ve güreşebilen kişiler yaratmaktı. Jahn'a göre cimmastik ancak açık havada herkesin gözü önünde gelişebilir ve bu yüzden en küçük alanların bile cimmastik alanı olarak kullanılabilmesi mümkündür.

Ling cimmastiğe sağlam bilimsel esaslar kazandırmak amacı ile kendi kendine anatomi ve fizyoloji incelemelerine başlamış ve sistemini buna göre kurmuştur. Bu sistemde insan vücudu üzerinde iyileştirici etkisi olmayan hiçbir hareketin yeri yoktur. Çünkü Ling, sisteminde öncelikle tedavi fonksiyonuna yer vermiştir. Ling, 1813 yılında İsveç Kralı XIII. Şarl'ın desteğini kazanarak Cimmastik Merkez Enstitüsü adıyla bir öğretmen okulu kurdu ve bu arada birçok kitap yazdı. Bunlardan en önemlisi "Cimmastiğin Temel Esasları" adlı kitaptır. Kitap altı bölümden oluşur. 1. bölüm, insan organizmasının temel ilkelerinden, 2. bölüm pedagojiden, 3. bölüm askerlikten, diğer 3 bölüm ise cimmastik uygulamaları, öğretmen ve araçlardan söz eder.

İsveç cimmastiği, yapılan her hareketin vücut üzerinde incelenmiş ve sonuçları önceden bilinen fizyolojik bir etki yapmasına göre düzenlenmiştir. Bu hareketlerin birçoğu deneme yanılma esasına göre bulunmuş ve yapılan deneylerle etkileri gözlenerek programa alınıp alınmayacağına karar verilmiştir. Bütün bu bilimsel içeriğine rağmen bu akım yüz yıla yakın süre Almanya'da kabul görmemiş ve ancak 1851-1863 yılları arasında açık ve yeniden düzenlenmiş bilimsel esaslarına uygun olarak ele alınmıştır. Alman Friedrich Ludwig Jahn günümüzde bilinen haliyle artistik cimmastiği biçimlendirmiş kişi olarak bu branşın babası kabul edilir. İsveçli Henrik Ling de cimmastik alanında yaptığı çalışmalar ve geliştirdiği sistemler ile çağdaş cimmastiğin oluşmasında büyük rol oynamıştır. Bu çalışmalarla uluslararası boyut kazanan cimmastikte yarışmalar düzenlemek amacıyla 1881 yılında, merkezi İsviçre'de bulunan Uluslar Arası cimmastik Federasyonu (FIG) kurulmuştur. 1896'da modern olimpiyatlar yeniden yapılırken seçilen yedi spor dalından biri de cimmastikti.

Ancak modern olimpiyat oyunlarına uzun süre yalnız erkekler katıldı. Bayan cimmastikçiler ilk olarak 1928 Olimpiyat Oyunları'nda yarıştılar.

FIG tarafından resmen tanınan ilk Dünya Cimmastik Şampiyonası ise 1950 yılında yapıldı. Şampiyona 1978'e dek dört yılda bir, 1979'dan itibaren iki yılda bir organize edildi. Her yıl düzenlenen dünya kupaları ise ilk kez 1975'te yapılmıştır. 1960 yılından

sonra hızla gelişmeye başlayan televizyon yayınlarının katkısıyla cimmastik bütün dünyada yaygın bir spor dalı hâline geldi. Avrupa’da cimmastiğin hızla yayılması sonucu birçok ulusal örgüt oluştu. Ancak FIG uluslararası yarışmaların tek düzenleyicisi ve otoritesi olma özelliğini korudu. FIG tarafından düzenlenen uluslararası cimmastik yarışmalarının başlıcaları; iki yılda bir (tek yıllar) takımların katıldığı ve bireysel kategorilerde yapılan Dünya Şampiyonaları ile dört yılda bir düzenlenen Olimpiyat Oyunları’dır. Bayanlar yarışmaları 1936’dan sonra kombine hareketlerde, 1952’den sonra da bütün dallarda düzenlenmeye başlandı. 1983 yılında ise ritmik cimmastik olimpiyatlara kabul edildi.

2.5.2. Türkiye’de Cimmastik

Modern anlamda cimmastik tarihi ülkemizde ilk olarak, Galatasaray Mektebi Sultanisi’nin kuruluşunu takiben ile başlar. 1868 yılında bahsi geçen okul, tama anlamıyla batılı eğitim kurumlarının uyguladığı programla faaliyete geçerken, Fransa’dan özel olarak getirilen ve okulun öğretim kadrosu içinde yer alan beden eğitimi öğretmeni Monsieur Curel, modern cimmastiği Türkiye’ye ilk olarak getiren kişi oldu.

Ülkemizde modern anlamda halter ve cimmastik çalışmaları, bilhassa ilk iki dönemde iç içe sürdürüldü. Zira halterin Türkiye’de belirlenmiş ilk cimmastik aleti olarak da kabul edilmektedir. Bu nedenle ilk kurulan cimmastik salonlarında halter çalışmalarında gereksinimi duyulan araçlar da kullanılmış, bu sayede vücut esnekliği ile beraber kas gelişimi, kasın şekillendirilmesi ve kasların daha kuvvetli hale getirilmesi, bu halter çalışmaları ile mümkün kılındı.

Aletli cimmastik, ülkemizde uzun yıllar boyunca uygulandı. Curel, okulda görev yapmaya başladığı ilk iki yıl içerisinde okul binasının bir alanını cimmastik salonu biçimine getirdi. Öte yandan Fransa’dan Türkiye’ye seyahati esnasında yanında getirdiği bir takım araç ve gereçleri oluşturduğu bu yeni cimmastik salonuna yerleştirdi. O dönemde eğitim gören bazı öğrenciler beden eğitiminin ve cimmastiğin faydalarını, o yıllarda tam anlayamadıkları için bu harekete çalışmalarına katılmadılar ve cimmastik çalışmaların yapan diğer arkadaşlarını şaşkınlıkla ve hayranlıkla izlemişlerdi.

Curel’in ülkemizden ayrılmasını takip eden yıllarda, Monsieur Morioux adında bir başka Fransız, beden eğitimi öğretmenliğine atandı. Curel’in yaptığı başarılı çalışmalar ve oluşturduğu cimmastik salonunun etkisi ile birçok öğrenci cimmastik çalışmalarına

başlamış ve bu sayede Cürel ülkesinde ilk cümnastik sevgisini de aşlamış olmuştur. Hatta Cürel'in çalışmalarına bizzat öncülük ettiği ve hareketleri öğrettiği bir kaç Türk genci, yaptıkları çeşitli hareketlerde Morioux'un dikkatini pozitif yönde çekecek biçimde başarı sergiledirer. Galatasaray Sultanisi'nde üçüncü beden eğitimi öğretmeni olarak Monsieur Martinetti görev aldı.

Martinetti de tıpkı kendisinden önceki beden eğitimi öğretmenlerinin yaptıkları gibi aletli cümnastiğe büyük önem vererek öğretmenliğe devam etti. Bu Fransız öğretmen, 1878 yılında Galatasaray Sultanisi'ndeki görevinde ayrılarak Harbiye Mektebi'ne yine beden eğitimi öğretmeni olarak atandı ve göreve burada başladı. Bir sonraki eğitim döneminde okulun beden eğitimi öğretmeni olarak bu defa Stangelli görüldü. Komple bir sporcu olarak dikkat çeken yeni beden eğitimi öğretmeni, gelişini takip eden kısa bir süre sonra 1880 yılında Maarif Nazırı Münif Paşa'nın yardımı ve destekleri ile Beyoğlu'nda Hacapoğlu Pasajı'nda yer alan açtığı özel cümnastikhanede, bu branşın sadece okul içerisinde bir ders uygulaması olarak değil, okul dışında da yapılabilecek çalışmalar olduğunu anlatmak ve kanıtlamak üzerine çalışmalar yaptı.

Salon kısa sürede gerek dönemin spor otoriteleri gerekse de halk tarafından büyük ilgi topladı ve okulda eğitim alan cümnastikçilerin düzenlediği bir gösteride dönemin Maarif Nazırı Münif Paşa da bulundu. Münif Paşa, Stangelli'nin öğrencilerinin attığı geriye saltoları hayretle ve hayranlıkla izlemişti. Stangelli'nin öğrencilerinden biri olan Faik Üstün İdman adında başarılı bir sporcu olarak dikkat çekiyordu. Morioux'un teşvik etmesi ile cümnastiğe başlayan Faik Bey, çok kısa zaman diliminde büyük bir gelişme kaydetti. Nitekim bu başarı onu bir yıl sonra Stangelli'nin yerine Galatarasay Sultanisi'ne ilk defa bir Türk Beden eğitimcinin öğretmen olarak atanması onuruna eriştirdi.

1859 yılında doğan Faik Bey, Türkiye'nin ilk idmancısı olarak kabul edilir. 1879 yılından sonra sadece okulda yapılan derslerde bir öğretmen değil aynı zamanda çok sayıda sporcu da yetiştiren Faik Bey, bu görevde tam 42 yıl kaldı. Olağanüstü yetenekli, kuvvetli ve komple bir sporcu olduğu bilinen, aletli cümnastikteki bu isim, cümnastikte de "Faik Bey ekolü" denilen bir akımın ortaya çıkmasına da vesile olmuştur. Öğretmenlik, sporculuk ve sporcu yetiştirme çalışmalarının yanı sıra, 1899 yılında "cümnastik" yahut "Riyazat-ı Bedenniyye" adıyla yayınlanan kitaba da ciddi destekler sağlamıştır. Bu kitap, modern Türk sporuna geçiş döneminde yazılmış bir kitap olması ve geçiş sürecindeki detayları barındırması nedeniyle Türk Spor tarihinde oldukça büyük önem taşımaktadır..

Faik Bey, okullardaki çalışmalarının yanı sıra Beyoğlu'nda özel olarak açtığı salonda Türk gençlerinin bu spor dalında yetişmesine yardımcı oldu.

Bu yıllarda kendisi gibi bir cimnastik tutkunu olduğu bilinen Mazhar Bey, sivil okullarda çalışmalar yaparken, Faik Bey de askeri okullarda yaptığı çalışmalar ile bu sporun gelişmesine büyük çaba gösterdi. Faik Bey'in Galatasaray Mekteb-i Sultanisi'nde öğrencileri olan; Selim Sırrı, Rıza Tevfik, Dr. Hikmet Ali Rana, Şevki Kamil ve Mehmet Ali Beyler, Erdekli Miltiyadi ve Aleko Milas Efendiler bu spor için gelecekte büyük önem taşıyacak ekol isimler olacaktı. Bu arada Sultan II. Abdülhamit'in devlet yönetiminde sergilediği katı tutumu nedeniyle Mazhar (Kazancı) Bey Almanya'ya giderek cimnastik ile ilgili çalışmalarına bu ülkede devam etti.

1903 yılında kurulan, temel hedefleri arasında cimnastik hareketleri ve çalışmalarının ağırlık kazandığı Beşiktaş Osmanlı Kulübü, cimnastik sporunun çok sayıda genç tarafından merak edilerek uygulanmasına ve bu sayede yayılmasına elverişli bir ortam hazırladı. Türk cimnastikçileri ülke dışına ilk olarak 1906 yılında Atina'da yapılan Ara Olimpiyatlarına katılmak amacıyla çıktılar. Atina'ya İstanbul Tatavla (bugünkü Kurtuluş) kulübünde sporcu olan Yorgo ve Niko Alibanti kardeşler gönderildi.

Yorgo Alibanti, Ara Olimpiyat Oyunları bünyesinde yapılan cimnastik yarışlarında "iki elle 10 metrelik ipe tırmanma" yarışmasında 11.4 saniyelik derece elde etti. Kazanmış olduğu bu derece ile de bir Dünya ve Olimpiyat Rekoru kırıp, altın madalya kazandı. Bu başarıyı takip eden yıllarda 1908 yılında Londra'da düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında cimnastikte ülkemizi Aleko Mulos temsil etti. Bu yarışmanın bir diğer önemi ise, ülkemizin Olimpiyat Oyunlarına resmen ilk katılımı olması idi. Mazhar Türkiye'ye döndükten sonraki çalışmaları ile çok sayıda genç yetiştirdi. Yaptığı çalışmaların yanı sıra barfiks ile ilgili bir kitap da çıkardı.

Fenerbahçe Kulübü de kuruluşunu takip eden yıllarda cimnastik çalışmalarının önemini kavramış ve bu bağlamda çalışmaları 1914 yılında başlatmıştır. Dr. Hamit Hüsnü Bey'in 16 altın lira para ödeyerek satın aldığı barfiks ve paralel, cimnastik sporunun sarı lacivertli kulüpteki gelişimine ve ivme kazanmasına bir nevi kaynak oldu. Bu süreçte Fenerbahçe Kulübü de İlhami Asım Tüccar, General Nuri, Albay Kadri ve Tüccar Necati Beyler gibi başarılı cimnastik sporcuları yetiştirdi. Bu başarı ve heyecan dolu yılların ardından maalesef arka arkaya patlak veren Balkan ve Kurtuluş Savaşları nedeniyle

ülkemizde gelişmekte olan öteki sporlarda olduğu gibi, cimnastikte de bir duraklama görülmesine yol açtı.

Cumhuriyetin ilanının ardından sadece salonlarda değil okulda da cimnastik dersleri ve uygulamalarına yön verme çalışmaları için Selim Sırrı Bey görevlendirildi. Selim Sırrı bu görevden faydalanarak cimnastik eğitimi için İsveç'e bazı gençlerin gönderilmesine imkân yaratıp, bu ülkeye giden gençlerin İsveç Cimnastiği esaslarına göre hem fiziksel olarak hem de zihnen eğitilmelerine yardımcı oldu. Selim Sırrı Bey, bu girişimi sayesinde İsveç Cimnastiğinin okulu bitiren genç öğretmenler vasıtası ile tüm okullarda yayılmasını ve uygulanmasını sağladı.

Ancak Selim Sırrı Bey'in başlattığı İsveç Cimnastiği bu akımı aletli cimnastiğin bir anlamda baltalanmasına da sebep oldu. Bu dönemde ancak belirli bir grubun koruması ve inatla çalışmaları devam ettirme arzusuyla aletli cimnastik çalışmaları da sürdürülebildi. Küçük Faik Bey, Mehmet Fetgeri, İlhami Bey ve Şevket Bey'in yoğun çabalar içeren çalışmalarıyla kendilerinden sonraki kuşaklara da aktarıldı. Daha sonra aletli cimnastik branşında da Mehmet Fetneri, Şevket Kukul, Esat Kazancı, Fikret Korkmaz, Afif Gençsoy ve Nihat Yılbar gibi birçok başarılı sporcu yetişti. 1957 yılında büyük çabalarla kurulan cimnastik Federasyonu ilk başkanı Necmettin Erkan ile çalışmalara federasyonel bazda başladı. Bir önceki kuşağın öncü ve başarılı cimnastikçilerinden olan Nihat Yılbar 1960'da Almanya'da bulunduğu zaman diliminde dünyada gelişen cimnastik tekniklerini inceleme, gözlemleme ve araştırma gibi imkanları buldu.

Almanya Deutsche Turn Schule Teknik Direktörü Adalbert Dickhut ve Alman cimnastik Federasyonu II. Başkanı Dr. Josef Göhler ile yaptığı temaslar ve kurduğu kişisel dostlukları sayesinde Türkiye'ye döndükten sonra ilk defa öğretim ve yardım usulleri ile aletli cimnastik kitabını yazdı ve sonra FIG'in resmi yarışma kurallarını Türkçe tercüme etti. Bu sayede, Türkiye'de Olimpik cimnastik alanında ilk ve ciddi eserler verilmiş oldu, gerek etkinlikler, gerekse branşın gelişimi gelişim yönünden birçok fayda sağlandı. Türkiye Cimnastik Federasyonu (FIG) Uluslararası Cimnastik Federasyonu'nun 1961'den beri aktif üyesidir.

Günümüzde dünya sıralamalarında üst sıralarda yer alan birçok sporcumuz bulunmaktadır. Uluslararası birçok yarışmada birçok defa kürsü şansını yakalayan Türk

cimnastikçileri branşın ÷lkedeki gelişimine ciddi katkılar sağlamışlardır. 2016-2020 yılları arasında, Göksu Üçtaş, Tutya Yılmaz, İbrahim Çolak, Ferhat Arıcan, Ümit Şamiloğlu, Ahmet Önder, Nazlı Savranbaşı gibi genç sporcular hem devlet yetkililerinin hem de basın yayın organlarının dikkatini kazandıkları dereceler ile çekmiş ve branşın ÷lke genelinde tanıtımına bütçesiz reklam anlamında ciddi katkılar sağlamışlardır.

Yeni dönem cimnastikçilerinden İbrahim Çolak'ın kendi adını taşıyan "The Colak" hareketi ile dünya şampiyonu olması ona 2020 Tokyo olimpiyat kotasını kazandırmış, yine aynı yarışmada Ahmet Önder, Ferhat Arıcan ve Nazlı Savranbaşı 2020 Tokyo olimpiyatları için kota hakkı kazanarak Türkiye cimnastik tarihinde en yüksek sporcu katılımı olan olimpik dönemi yaşatmışlardır (TCF.2020).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın katılımcıları, Milli Eğitim Bakanlığı'nın uyguladığı yaş ve sınıf kriteri düzenlemesi doğrultusunda, 2019-2020 Eğitim - Öğretim yılında eğitim gören okul öncesi öğrencilerden oluşmaktadır.

Bu araştırmanın katılımcıları temel hareket eğitimi (THE) ve kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki grupta 21 çocuktan oluşmakta olup (11 erkek ve 10 kız) aynı anaokulunun farklı sınıflarında eğitim görmektedir. Her iki grubumuz da okula aynı saatlerde gidip gelmekte ve aynı müfredat üzerinden ders görmektedir. Her iki grubumuzda okul içerisinde birbirine büyük oranda benzer sınıf ortamlarında ders işlemekte, aynı sayıda okul öğünü (öğle yemeği ve ikindi kahvaltısı) ve aynı yemekleri tüketmektedir.

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılan çocukların motor becerilerinin ölçülmesinde kullanılan araç gereçler aşağıda belirtilmiştir.

İnbody (Vücut Kompozisyon Analizörü): 250 kg ölçüm kapasiteli, 3 ila 99 yaş arası ölçüm kabiliyeti olan, bluetooth desteği ile bilgisayar bağlantısı bulunan, medikal sertifikalı ve FDA onaylı, toplam vücut ağırlığı, toplam vücut sıvısı, protein miktarı, mineral miktarı, yağ oranı, kas – yağ analizi, obezite analizi ölçümleri yapabilen vücut kompozisyon analiz cihazı.

Otur-Uzan Sehpa: Sehpa dayanıklı ve hafif alüminyumdan imal edilmiştir. Sehpa üzerindeki skala ½” inç artışlarla, 23”e ve santimetre olarak 59 cm’e uzanır.

Mezura: Yumuşak malzemedен üretilmiş, klasik şerit mezura.

Kronometre: 99 dakika ve 59 saniye ölçüm aralığında, pil ile çalışan klasik süre ölçer kronometre.

Ayrıca, renkli sınır belirleme halkaları, renkli top kovanı, renkli ve yumuşak yapılı hentbol topu, renkli ve yumuşak yapılı basketbol topu kullanılmıştır.

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmaya katılan çocukların velilerine araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü katılım konusunda yazılı izinleri alınmıştır. 8 haftalık etkinlik programı öncesi ön test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Daha sonra çalışmalar haftada iki gün toplam 8 hafta boyunca uygulanmıştır. 8 haftalık çalışmanın sonunda son test ölçümleri gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Tek Ayak Üzerinde Durma Testi

Araştırmaya katılan deneklerin statik denge kabiliyetlerini ölçmek için tek ayak üzerinde durma (TAÜD) testi kullanılmıştır. Yere hazırlanan 45cm çapındaki yuvarlak ve yükseltisi olmayan alanda denekten elleri anatomik pozisyonda tutması ve gözleri açık, dik duruş sergiler halde iken tek ayağını yerden kaldırarak bedenine yahut yere temas ettirmeden beklemesi istenmiştir. Ayağın yerden kalktığı an ile tekrar yere temas ettiği an arasındaki süre kaydedilmiştir. Bu işlem her iki ayak için de 7'şer kez tekrarın ardından elde edilen değerler kaydedilmiştir.



Resim 3.1 Tek Ayak Üzerinde Durma Testi

3.3.2. Çabukluk Testi

Araştırma katılımcılarının çabukluk becerilerine dair verileri elde etmek amacıyla, test alanında uzunluğu 4 metre olan bir parkur belirlenmiştir. Katılımcıdan parkurun başına sırt üstü uzanarak elinde bir top tutması istenmiştir. 4 metre koşu parkurunun son noktasına ise bir kutu konulmuştur. Katılımcıdan sırt üstü yatar halden kendisini hazır hissettiği anda kalkması ve koşmaya başlaması, elindeki topu karşıdaki kutunun içine bırakması istenmiştir. Katılımcı bu testi dört kez tekrar ettirmiş ve ayağa kalkıp çizgiyi geçtiği an ile topun elden çıkıp kutuya bırakıldığı an saniye cinsinden kayıt altına alınmıştır.

3.3.3. Yakalama Testi

Araştırma katılımcılarının yakalama kabiliyetlerine dair verileri elde etmek adına, test alanında oluşturulan yakalama istasyonunda katılımcıdan yerde belirlenmiş alanda sabit kalması istenmiştir. Çocuklar için tasarlanmış olan ekstra yumuşak yzeli olan voleybol topu çocuğa 4 metre mesafeden atılmış ve çocuğun topu yere temas ettirmeden ve kendisi için oluşturulan alanı terk etmeden, tek hamlede yakalaması istenmiştir. Test u kez tekrar edilmiş, başarısız olunan her yakalama denemesi hata olarak kaydedilmiştir.



Resim 3.2 Yakalama Testi

3.3.4. Durarak Uzun Atlama Testi

Araştırma katılımcılarının durarak uzun atlama becerilerine dair verileri elde etmek adına test alanında oluşturulan ölçme parkurunda, her bir denekten işaretli alanda beklemeleri ve kendilerini hazır hissettiklerinde ayakların eş zamanlı yerden kesileceği ve yine ayakların eş zamanlı olarak yere basacağı şekilde başarabildikleri kadar uzağa atlamaları istenmiştir. Sıçrama ve uçuşun ardından ayaklarının yere temas ettiği ilk nokta işaretlenmiş ve mezura yardımı ile başlangıç noktası ile aradaki mesafe ölçülmüştür. Test dört kez tekrar edilmiş ve her tekrar kayıt altına alınmıştır.



Resim 3.3 Durarak Uzun Atlama Testi

3.3.5. Fırlatma Testi

Araştırma katılımcılarının fırlatma kabiliyetlerine dair verileri elde etmek adına test alanında oluşturulan parkurda, deneklerin işaretli olan başlangıç noktasında sabit kalmaları istenmiş ve işaretli alanı geçmeden kendilerine verilen basketbol topunu olabildiğince uzağa fırlatmaları istenmiştir. Topun nizami bir şekilde elden çıkararak yere düştüğü nokta mezura ile ölçülmüş ve test yedi kez tekrar edilmiştir. Her tekrar metre cinsinden kaydedilmiştir.



Resim 3.4 Fırlatma Testi

3.3.6. Otur-Uzan Esneklik Testi

Araştırma katılımcılarının esneme kabiliyetlerine dair verileri elde etmek adına, araştırma alanına getirilen Otur-Uzan sehpa aracılığı ile ölçümler yapılmıştır. Ayak tabanlarının sehpa dokunduğu, dizlerinin gergin bir pozisyonda olduğu ve el parmak uçları ile ölçüm aparatını itekleyen deneye bu test art arda iki defa uygulanmış ve her ölçüm sonucu santimetre cinsinden kaydedilmiştir.



Resim 3.5 Otur-Uzan Esneklik Testi

Çalışma uygulamasında kademeli olarak artan çalışma şiddeti prensibi uygulanmıştır. THE grubu okul içerisinde geçirdikleri zaman diliminde öğretmenleri ve sınıf iç hizmetleri görevlileri eşliğinde doğal sınıf ortamlarında olacak şekilde, kılık kıyafet konusunda ekstra bir hazırlığa gerek kalmaksızın uygulamaya katılmıştır. Çalışmanın gerekliliği gereği zaruri haller dışında öğrencilerin tam katılımı istenmiş ve 16 ders boyunca (8 Hafta) haftanın iki günü ve her hafta aynı gün ve saatte olacak şekilde çalışmalara katılmaları istenmiştir. Bu bağlamda egzersiz grubu çalışmaları Çarşamba ve Cuma günleri, 15.00 – 15.45 saatleri arasında temel hareket eğitimi çalışmalarını yapmıştır.

Araştırmaya katılan gruplardan THE grubunun okul içerisinde yapacakları çalışmaların haricinde okul dışında geçirdikleri zaman diliminde başka herhangi bir sportif etkinliğe katılmayacakları, kontrol grubunun ise çalışma tamamlanıncaya kadar okul içi ve okul dışında herhangi bir sportif etkinliğe katılmayacakları ebeveynlerin sözlü beyanları ile belirtilmiştir.

3.4. TEMEL HAREKET EĞİTİMİ DERS PLANI

Araştırmaya katılan grup için hazırlanan THE egzersizleri 8 hafta süresince haftada 2 gün ve günde 45 dakika uygulanmıştır. Uygulanan ders içerikleri aşağıda sunulmuştur.

3.4.1. Ders 1: Temel Hareket Eğitime Giriş ve Temel Kavramlar

Gelişmesi Planlanan Özellik: Katılımcıların THE egzersizleri ile ilgili bilgi ve deneyim sahibi olmaları, temel egzersiz kavramlarına adapte olmaları ve okul içi THE davranış becerilerini kazanmaları olarak planlanmıştır. Kazanımı hedeflenen davranış becerileri ve THE temel kavramları aşağıda sunulmuştur.

Kazanım Hedefindeki Davranış Becerileri:

- Okul ve sınıf ortamlarını sportif açıdan verimli kullanabilmek.
- Egzersiz ortamında uygun şekilde sıralanmak.
- Gerektiğinde sıra beklemek.
- İzlemek.
- Dinlemek.

- Takip etmek.
- Gerektiğinde soru yöneltmek.
- Yöneltilen sorulara açıkça cevap verebilmek.

THE Temel Kavramları:

- Antrenman.
- Egzersiz.
- Isınmak.
- Eğitsel Oyun.
- Sportif Oyun.
- Antrenör.
- Soğumak.
- Cimnastik.
- Esnetme.
- Kuvvet.
- Koordinasyon.

3.4.2. Ders 2: Vücut Bölümlerini Tanıma ve Vücut Bölümlerini İçeren Egzersizler

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Vücut bölümlerini beceri açısından tanıma ve kullanma becerileri ile doğru yöntem ile belirlenen egzersizi vücut bölümlerine yaptırabilme becerisinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Kazanımı hedeflenen davranış becerileri aşağıda sunulmuştur.

Kazanım Hedefindeki Beceriler:

- Vücut bölümlerini işlevsel olarak tanımak.
- Egzersiz esnasında söylenen vücut bölümünün farkına varabilmek.
- İstenilen vücut kısmını farklı bir pozisyona getirmek.
- Hareket halinde iken istenilen vücut kısmının yer ve pozisyonunu değiştirebilmek.

- Vücutun alt ve üst kısmını aynı anda / farklı zamanda kullanabilmek.
- Farklı vücut bölümlerini aynı anda kullanabilme.
- İstenilen vücut kısmı ile ilgili bir hayvan taklidi yapabilmek.
- Vücut kısımlarını kullanarak oyunla oynayabilmek.

3.4.3. Ders 3: Yer ve Yön Değiştirme, Fiziki Taklit ve Sıçrama – Sekme Egzersizleri

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Hareketin temeli olan yer – yön değiştirme çalışmaları ve temel cimmastik hareketlerini doğa ile özdeşleştiren fiziki taklit çalışmalarını içerisinde barındıran sıçrama ve sekme çalışmalarının yapılması ve hareket becerisinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Beceriye geliştirmek adına planlanan egzersizler aşağıda sunulmuştur.

Hedef Beceri Kazanımı İçin Uygulanan Egzersizler:

- Yön değiştirme becerisi için basit işaretleme yöntemi ile alan içerisinde komut ile yön değiştirme egzersizleri.
- Fiziksel hareket ve yön kavramının bir arada kullanımı için farklı yönlerdeki alanlar arası yer değiştirme egzersizleri.
- Sıçrama ve sekme becerilerinin gelişimi için işaretli alanlar arası komutlu – komutsuz geçiş çalışmaları.
- Temel cimmastik egzersizlerinin kassal hafızaya aktarımı için hayvan taklitleri ile beceri geliştirme egzersizleri.

3.4.4. Ders 4: Esneklik ve Kuvvet Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Egzersizler

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Araştırma katılımcılarının esneklik ve kuvvet becerilerinin THE egzersizleri ile geliştirilmesi hedeflenmiştir. Her bir beceri için eğitsel oyun prensiplerinden yararlanılarak katılımcıların yaş ve algı seviyelerine uygun etkinlikler tasarlanmıştır.

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulananan Egzersizler:

- Omuz esnekliğine yönelik çalışmalar.

- Bel esnekliğine yönelik çalışmalar.
- Bacak esnekliğine yönelik kartal çalışmaları.
- Bacak esnekliğine yönelik spagat çalışmaları.
- Ayak bileği esnekliğine yönelik point çalışmaları.
- Kuvvet gelişimine yönelik çalışmalar.

3.4.5. Ders 5: Ritim Eğitimi ve Ritim Eşliğinde Yapılan Hareketleri İçeren Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Araştırma katılımcılarının kazandıkları – kazanacakları becerileri senkronize edebilme, ritim eşliğinde hareket edebilme becerilerinin gelişmesi hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulanan Egzersizler:

- Ritmik sıçrama ve adımlama çalışmaları.
- Ses ve ritim taklit çalışmaları.
- Tempo arttırımı ve azaltımı çalışmaları.
- Beceri birleştirme – bağlama çalışmaları.
- Basit dans adımı çalışmaları.
- Döngülü koreografi çalışmaları.
- Koreografik ısınma ve soğuma çalışmaları.

3.4.6. Ders 6: Nesnelere Kontrol Etmeye ve Denge Kabiliyeti Geliştirmeye Yönelik Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Araştırma katılımcılarının herhangi bir nesneyi kontrol etme yönlendirme ve yine herhangi bir nesne ile dengeli hareket edebilme becerilerinin THE egzersizleri aracılığı ile geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulanan Egzersizler:

- İp, top, labit vb. gibi nesnelere kontrol altında tutulması çalışması.
- Nesnelere ile birlikte yer – yön değiştirme çalışmaları.
- Aynı anda nesne kontrolü ve dengede durma çalışmaları.
- Yerden yüksekte denge kontrolü ve ilerleme çalışmaları.
- Tek ayak üzerinde dengede kalabilme çalışmaları.

3.4.7. Ders 7: Koordinasyon Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Engel Aşma ve Parkur Çalışmaları

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Planlanmış olan THE egzersizleri ile araştırma katılımcılarının parkur boyunca hem ince hem de kaba motor becerilerini bir arada kullanarak koordinasyon becerilerinde gelişme göstermeleri hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi için Uygulanan Egzersizler:

- Engel aşma egzersizleri.
- Tırmanma, sürünme ve yuvarlanma egzersizleri.
- Artan zorluk dereceli parkurlarda performans egzersizleri.
- Farklı kas gruplarına göre parkur oluşturma çalışmaları.
- Karmaşık düzenli parkur içerisinde yön bulma çalışmaları.
- Zamana ve/veya rakibe karşı parkur tamamlama çalışmaları.
- Bireysel ve/veya takım halinde yarışma atmosferi çalışmaları.

3.4.8. Ders 8: Bağlantılı veya Kasten Birleştirilmiş Hareketleri Uygulama Kabiliyetinin Geliştirilmesine Yönelik Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: THE egzersizleri bünyesinde yapılan çalışmalarda edinilmiş becerilerin birbiri ile bağlantılı hale getirilmesi ve devam eden düzende seri oluşturma becerisinin gelişmesi hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi için Uygulanan Egzersizler:

- Öğrenilmiş becerilerin bölümlere ayrılarak bütünden parçaya geçiş çalışmaları.
- Öğrenilmiş becerilerin bölümlere ayrılarak parçadan bütüne geçiş çalışmaları.
- Hareketler arası güvenli bağlantı kurma çalışmaları.
- Duraksamadan, rutin tempolu hareket çalışmaları.
- Hikayelendirilmiş seri çalışmaları.
- Koreografi çalışmaları.

3.4.9. Ders 9: Spor İçin Temel Duruş Egzersizlerini İçeren Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Spor branşlarının hemen hepsinde kullanılan temel duruş becerilerinin gelişmesi hedeflenmiştir.

Gelişmesi Planlanan Temel Duruşlar:

- Kapalı bacak ayakta duruş.
- Çömelme duruşu.
- Bacaklar açık şekilde ayakta duruş.
- Diz üstü duruş.
- Dört ayak duruşu.
- Yan oturuş.
- Bank duruşu.
- Uzun oturuş.
- Cephe duruşu.
- Çakı duruşu.
- Bacaklar bükük oturuş.
- Bağdaş oturuş.
- Yüz üstü yatış.
- Sırt üstü yatış.
- Mum duruşu.
- Yan yatış.
- Hamle duruşu.

Hedef Becerilerin Gelişimi için Uygulanan Egzersizler:

- Temel duruş taklit çalışmaları.
- Vücut tutuş çalışmaları.
- Destekli duruş çalışmaları.
- Desteksiz duruş çalışmaları.
- Hikayelendirilmiş duruş koreografileri.
- Süre kısıtlamalı duruş çalışmaları.
- Duruş estetiği çalışmaları.

3.4.10. Ders 10: İletişim, Kişinin Kendisini Fiziksel ve Sözel Olarak İfade Etmesini ve Sosyalleşmeyi Geliştirmeye Yönelik Eşli Hareket Çalışmaları

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Araştırma katılımcılarının fiziki olarak becerilerini sergileyebilme, iletişim kurabilme ve kendisini sportif ve sosyal olarak ifade etmesi becerilerinin gelişmesi hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi için Uygulanan Egzersizler:

- Grup çalışmaları.
- Podyum çalışmaları.
- Fiziksel temas içeren oyun egzersizleri.
- Öykülendirilmiş koreografi çalışmaları.
- Göster – anlat çalışmaları.
- Hareketi sözel olarak ifade etme çalışmaları.

3.4.11. Ders 11: Vücut Tutuşu ve Estetik Açından Gelişmeyi Hedefleyen Bale Barı Çalışmaları

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Araştırma katılımcılarının postürel anlamda doğru bir vücut tutuşu becerisine sahip olmaları ve estetik açıdan öğrenilmiş beceriyi sergileyebilme becerilerinin gelişmesi hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi için Uygulanan Egzersizler:

- Öğrenilmiş duruş becerilerinin sık tekrar çalışmaları.
- Komut ile hareket ve komut ile duruş çalışmaları.
- Basit bale adımı çalışmaları.
- Ayna karşısında hareket çalışmaları.
- Müzik eşliğinde beceri sergileme çalışmaları.
- Point çalışmaları.
- Vücut tutuşu sağlayan kas gruplarını geliştirme çalışmaları (karın, sırt ve kalça bölgesi).

3.4.12. Ders 12: Temel Cimnastik Hareketlerinin Öğrenimi Hedefleyen Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Öğrenilmiş temel duruş ve vücut tutuşu becerilerinin kullanılarak, cimnastik branşına ait temel hareket becerilerinin kazanımı ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Öğrenilmesi Planlanan Temel Cimnastik Hareketleri;

- Öne takla hareketi.
- Geriye takla hareketi.

- Baş amudu hareketi.
- Amut hareketi.
- Çember hareketi.
- Öne Köprü (Düşüş, Tutuş ve kalkış).
- Geriye Köprü (Düşüş, Tutuş ve kalkış).

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulanan Egzersizler:

Temel cimmastik antrenman prensiplerine göre basamaklı öğretim metodu ile yapılan egzersiz çalışmaları uygulanmıştır.

3.4.13. Ders 13: Alet Kullanılarak Yapılan Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Temel cimmastik ve egzersiz ekipmanlarını tanıma ve güvenli bir şekilde kullanma becerilerinin gelişimi hedeflenmiştir.

Anaokulu ve kreşlerde uygulanacak THE egzersizleri için temel cimmastik ekipman replika (uyarlama) örnekleri;

- Yer: Yumuşak ve güvenli bir zemin için uyku minderleri.
- Halka: Sınıf kapısına asılmış oyun çemberleri.
- Atlama Masası: Üzeri uyku matları ile yumuşatılmış ders sıraları.
- Paralel: Yan yana getirilmiş dikdörtgen ders masaları.
- Barfiks: üst üstte konulan masalar ile oluşturulan yükselti arasına çubuk–odun–sopa koyarak oluşturulan platform.
- Denge: Yere çizilecek alan, Oyun küpleri ile oluşturulan yerden yüksek denge platformu.

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulanan Egzersizler:

Öğrenilmiş becerilerin aletler üzerinde temel cimmastik öğretim prensipleri ile uygulanması usulünde çalışma yapılmıştır.

3.4.14. Ders 14: Düşmelerde ve Çarpışmalarda Yaralanma Riskini Ortadan Kaldırmaya Yönelik Çalışmalar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: THE egzersizleri esnasında ve/veya farklı anlarda meydana gelebilecek olası kaza, düşme, yaralanma gibi durumların öne geçilmesine dair becerilerin öğretimi ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulanan Egzersizler:

- Toplu halde yapılan hareketlerde uygulanacak düzen alıştırmaları.
- Basit ilk yardım uygulamaları.
- Haberleşme ve iletişim çalışmaları.

3.4.15. Ders 15: Kullanılan ve Gelecekte Kullanılacak Malzemeler Hakkında Bilgilendirme Çalışmaları

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Araştırma katılımcılarının THE egzersizleri için kullandıkları materyalleri tanıma, hangi materyal 'in hangi amaç için kullanıldığı sorusunun cevabını bilebilme ve gelecekte kullanmaları muhtemel egzersiz ekipmanları hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir.

Hedef Becerilerin Gelişimi İçin Uygulanan Egzersizler:

- Soru cevap çalışmaları.
- Uygulama ile gösterim – öğretim çalışmaları.
- Fotoğraf - video destekli çalışmalar.

3.4.16. Ders 16: Değerlendirme ve Okul Dışı Alanlarda Uyulması Gereken Kurallar

Gelişmesi Hedeflenen Özellik: Okul içi ve okul dışında egzersiz anında uyulması gereken kuralların öğretilmesi hedeflenmiştir.

Ders teorik olarak uygulanmış ve örnek olay anlatımları ile desteklenmiştir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi için SPSS 22,00 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler, aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata olarak verilmiştir. Verilerin normallik dağılımı, Shapiro-Wilk yöntemi ile değerlendirildikten sonra her iki grubun ön test ve son test becerileri arasında fark olup olmadığını belirlemek için “Paired Sample T” test kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise, “Independent Sample T” test kullanılmıştır. Bu çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 - 0,01 olarak dikkate alınmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4.1 Katılımcıların Fiziksel Özellikleri

Gruplar	Yaş (yıl)	Boy (cm)	Kilo (kg)	B.K.İ. (kg/m ²)
THE (n=21)	4,16±0,18	105,76±4,10	16,83±2,56	15,44±1,27
Kontrol (n=21)	4,02±0,14	105,85±4,01	16,62±1,44	15,53±1,48

Bu araştırmaya katılan katılımcılardan THE grubunu oluşturanların yaş ortalamaları 4,16 yıl olup standart sapma değeri 0,18, boy ortalamaları 105,76 cm, kilo ortalamaları 16,83 kg, beden kitle indeks ortalamaları 15,44 kg/m olarak hesaplanmıştır. Yine bu araştırmaya katılan kontrol grubunu oluşturanların yaş ortalamaları 4,02 yıl, boy uzunlukları ortalamaları 105,85 cm, kilo ortalamaları 16,62 kg, beden kitle indeks ortalamaları 15,53 kg/m olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2 Tek Ayak Üzerinde Durma Test Parametrelerinin Grup içi Karşılaştırılması

		Ön Test		Son Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort	Ss		
TAÜD Testi (Sol)(sn)	THE	8,10	4,79	4,26	5,59	-4,801	0,000**
	Kontrol	6,24	2,26	6,11	2,35		

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

THE grubu son test denge becerisi test parametrelerindeki artış, ön test denge becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,01) (Tablo 4.2). Kontrol grubu test parametrelerinde ise anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.3 Tek Ayak Üzerinde Durma Test Parametrelerinin Gruplar arası Karşılaştırılması

TAÜD Testi(sn)	Gruplar	n	Ort.	Standart Hata	t	df	p
Ön Test	THE	21	8,10	1,04	1,609	40	0,115
	Kontrol	21	6,24	0,49			
Son Test	THE	21	5,67	1,21	2,453	40	0,001*
	Kontrol	21	5,53	1,04			

*p< 0,05

Tablo 4.3'deki Independent Samples T Testi sonucuna göre, THE grubunun son test denge becerisi parametreleri, kontrol grubunun son test denge becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak daha anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.4 Çabukluk Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması

		Ön Test		Son Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort	Ss		
Çabukluk (Sn)	THE	3,21	0,65	2,60	0,85	7,582	0,000**
	Kontrol	3,48	0,31	3,50	0,37	-,312	0,607

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

THE grubu son test çabukluk test parametrelerindeki artış, ön test çabukluk becerisi test parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,01$) (Tablo 4.4). Kontrol grubu ön ve son test parametrelerine göre kıyaslandığında anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.5 Çabukluk Test Parametrelerinin Gruplar arası Karşılaştırılması

Çabukluk	Gruplar	n	Ort.	Standart Hata	t	Df	p
Ön Test	THE	21	3,21	0,14	-1,702	40	0,115
	Kontrol	21	3,48	0,06			
Son Test	THE	21	2,60	0,11	-6,176	40	0,001**
	Kontrol	21	3,50	0,81			

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

Tablo 4.5'deki Independent Samples T Testi sonucuna göre, THE grubunun son test çabukluk becerisi parametreleri, kontrol grubunun son test çabukluk becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak daha anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.6 Yakalama Becerisi Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması

		Ön Test		Son Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort	Ss		
Yakalama Beceri Testi	THE	2,14	0,85	0,42	0,50	10,954	0,000**
	Kontrol	2,42	0,59	2,04	0,66	2,359	0,029*

* $p<0,05$, $p<001$ **

THE grubu son test yakalama test parametrelerindeki artış, ön test yakalama becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$) (Tablo 4.6). Kontrol grubu test parametrelerinde anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.7 Yakalama Becerisi Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

Yakalama	Gruplar	n	Ort.	Standart Hata	t	df	p
Ön Test	THE	21	2,14	0,18	-	40	0,216
	Kontrol	21	2,42	0,13	1,257		
Son Test	THE	21	0,42	0,11	-	40	0,001*
	Kontrol	21	2,42	0,14	8,838		

* $p<0,05$ $p<001$ **

Tablo 4.7'deki Independent Samples T Testi sonucuna göre, THE grubunun son test yakalama becerisi parametreleri, kontrol grubunun son test yakalama becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak daha anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.8 Durarak Uzun Atlama Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması

		Ön Test		Son Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort	Ss		
Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	THE	76,85	16,67	84,26	16,72	-14,823	0,000*
	Kontrol	69,59	11,42	68,52	9,58	0,945	0,365

* $p<0,05$

THE grubu son test durarak uzun atlama becerisi parametrelerindeki artış, ön test durarak uzun atlama parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,01$) (Tablo 4.8). Kontrol grubu parametrelerinde anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.9 Durarak Uzun Atlama Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

Durarak Uzun Atlama (Cm)	Gruplar	n	Ort.	Standart Hata	t	df	p
Ön Test	THE	21	76,85	3,63	1,646	40	0,108
	Kontrol	21	69,59	2,49			
Son Test	THE	21	84,26	3,64	3,741	40	0,001**
	Kontrol	21	68,52	2,09			

*p< 0,05 p<001**

Tablo 4.9'deki Independent Samples T Testi sonucuna göre, THE grubunun son test durarak uzun atlama beceri parametreleri, kontrol grubunun son test durarak uzun atlama parametrelerine göre istatistiksel olarak daha anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.10 Fırlatma Becerisi Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması

		Ön Test		Son Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Fırlatma Becerisi	THE	4,06	1,18	4,62	16,72	-7,230	0,000*
Testi (cm)	Kontrol	4,030	11,42	0,36	7,83	-1,077	0,299

*p< 0,05 p<001**

THE grubu son test fırlatma becerisi test parametrelerindeki artış, ön test fırlatma becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05) (Tablo 4.10). Kontrol grubu test parametrelerinde anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.11 Fırlatma Becerisi Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

Fırlatma Becerisi (Cm)	Gruplar	n	Ort.	Standart Hata	t	df	p
Ön Test	THE	21	4,06	0,25	0,128	40	0,108
	Kontrol	21	4,030	0,07			
Son Test	THE	21	4,62	3,64	-,727	40	0,001**
	Kontrol	21	0,36	2,09			

*p< 0,05 p<001**

Tablo 4.11'deki Independent Samples T Testi sonucuna göre, THE grubunun son test fırlatma becerisi parametreleri, kontrol grubunun son test fırlatma becerisi parametrelerine göre istatistiksel olarak daha anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

Tablo 4.12 Otur Uzan Test Parametrelerinin Grup İçi Karşılaştırılması

		Ön Test		Son Test		t	p
		Ort.	Ss	Ort	Ss		
Otur Uzan Testi (cm)	THE	30,11	4,14	35,73	3,43	-17,470	0,000**
	Kontrol	28,19	2,01	27,09	2,27	2,454	0,029*

* $p < 0,05$ $p < 001$ **

THE grubu son test otur uzan esneklik becerisi parametrelerindeki artış, ön test parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,01$) (Tablo 4.212). Kontrol grubu test parametrelerinde anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4.13 Otur Uzan Test Parametrelerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

Otur Uzan (Cm)	Gruplar	n	Ort.	Standart Hata	t	df	p
Ön Test	THE	21	30,11	,903	1,919	40	0,062
	Kontrol	21	28,19	,439			
Son Test	THE	21	35,73	,903	9,611	40	0,001**
	Kontrol	21	27,09	,497			

* $p < 0,05$ $p < 001$ **

Tablo 4.13'deki Independent Samples T Testi sonucuna göre, THE grubunun son test otur uzan esneklik becerisi parametreleri, kontrol grubunun son test otur uzan test parametrelerine göre istatistiksel olarak daha anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmanın amacı, cimmastik eğitimi prensipleri çerçevesinde okul öncesi çağındaki çocuklara yönelik hazırlanan temel hareket eğitimi derslerinin motor becerilere etkisini araştırmaktır. Düzenli ve planlı şekilde yapılan egzersiz çalışmaları çocukların fiziksel uygunluk parametrelerinde anlamlı düzeyde gelişime neden olduğu bilinmektedir (Kara, 2006).

Hareket eğitiminin, benzeri fiziksel faaliyetlerin ve beden eğitimi egzersizlerinin motor gelişim noktasında etkili olduğu düşünülmektedir (Akınbay 2014, Akgün 2019, Akın 2013).

Yapılan çalışmada uygulanan THE egzersizlerinin, katılımcıların denge becerilerinde gelişme göstermelerine olanak sağladığı analiz sonuçları ile saptanmıştır. Kontrol grubu katılımcılarının ise denge becerilerinde ön test ile son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre anaokulu ve kreşlerde uygulanacak THE dersleri içerisindeki denge becerisini geliştirmeye yönelik egzersizlerin amacına ulaştığı ve motor becerilerden olan denge becerisi açısından geliştirilmesinin mümkün olduğu düşünülmektedir.

Akınbay'ın 5 – 7 yaş çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının son test sonuçları karşılaştırıldığında, kontrol grubunun denge testi ortalamalarının deney grubundan daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Motor becerilerin geliştirilmesini hedefleyen bir çalışmada, çalışılan deney grubuna uygulanan egzersizler ile uzun atlama ve dinamik denge ön test performanslarında ve ayrıca statik denge ve koşu ön test performanslarında anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı belirtilmiştir (Şen, 2004).

Cimmastik sporunu aktif olarak yapan sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada çıkan analiz sonuçlarına göre, cimmastik antrenmanı yapan katılımcıların, cimmastik antrenmanları yapmayan katılımcılara göre denge becerilerinde istatistiksel olarak daha yüksek bir sonuç elde ettiğini belirlemiştir (Akın, 2013). Bu sonuçlarla beraber yapmış olduğumuz çalışmada da gruplar arası karşılaştırmada ortaya çıkan sonuçlar yapılmış olan diğer çalışmalarla örtüşmektedir.

Çabukluk, vücudumuzdaki kasların mümkün olan en kısa zamanda dış dirençlere, vücut veya vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir. Bu özellik ile bütün motorik davranışların kondisyonel ve koordinatif kalitesi arttırılmaktadır (Akgün, 2019). Uygulanan program içerisinde çabukluk becerisini geliştirmeye yönelik çalışmalara da yer verilmiştir. Planlı bir şekilde THE egzersizlerini uygulayan çocukların çabukluk becerilerinde de gelişim gösterecekleri düşünülmektedir.

Çabukluk becerisi yaş ile de doğrudan ilişkili bir motor beceridir. Yapılan çalışma ile henüz okul öncesi dönemde elde edilen gelişme katılımcıların gelecek yaşlarında bu gelişmeleri sürdürmeleri öngörülmüştür.

Hareket eğitimi uygulaması ile gerçekleştirilen bir çalışmada, uygulanan hareket eğitimi programı ile katılımcıların motor becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak, deney grubu ön test çabukluk ölçüm ortalaması ile son test çabukluk ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılığın tespit edildiğini belirtmiştir (Özbar, 2007).

Albayrak ve Bayraktar (2018) yılında yaptıkları, çalışmada, yapılan ölçümler sonucunda 9 – 11 yaş kız ve erkek çocukların çabukluk değerlerinin yaşa bağlı olarak düzenli artış gösterdiği görülmektedir sonucuna varmışlardır.

Çelebi (2010) yılında yapmış olduğu ve Hareket eğitiminin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisini araştırdığı çalışmada hareket eğitimi çalışmalarının çabukluk becerisini olumlu yönde etkilediğini bildirmiştir. Yapılan bu çalışma ile bizim ortaya koyduğumuz çalışmanın benzer sonuçları ortaya çıkardığı görülmektedir.

Akgün (2019) yılında yapmış olduğu çalışmada, planlı bir hareket eğitimi uygulamasını 8 hafta süresince sürdürmüş ve ön test son test karşılaştırmalarında, hareket eğitimi alan grupta çabukluk becerisi de dâhil olmak üzere birçok motor becerinin iyileştiği, geliştiği saptanmıştır sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan çalışmada uygulanan THE egzersizlerinin, katılımcıların yakalama becerilerinde gelişme göstermelerine olanak sağladığı analiz sonuçları ile saptanmıştır. Kontrol grubu katılımcılarının ise yakalama becerilerinde ön test ile son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür.

Nadire ve Özyürek (2018) yaptıkları çalışmada sonuç olarak 4 – 6 yaş grubu okulöncesi dönem çocukları ile uygulanan hareket eğitimi derslerinin birçok motor beceride olduğu gibi yakalama becerisinde de gelişim göstermesine olanak sağladığını tespit etmiş ve bu sonuç çalışmamızda ortaya çıkan, THE egzersizlerinin yakalama becerisinin gelişimini sağladığı sonucunu desteklemektedir.

2012 yılında yapılan ve farklı sportif branşlara ait olan becerileri içeren hareket eğitiminin ilköğretim döneminde olan erkek çocuklarda motor beceri gelişimini inceleyen bir çalışma sonuçlarına göre hareket eğitiminin çalışma grubunun motor becerilerini pozitif yönde etkilediğini sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalar ve ölçümler sonucunda çoklu beceri programına katılan 7 – 10 yaş arasında olan erkek çocukların motor beceri ve alt bileşenleri anlamlı bir gelişme gösterdiği belirtilmiştir. Araştırmacı motor beceriyi oluşturan temel hareket modellerine uygun olan farklı sportif faaliyetlere katılmak katılımcıların motor becerileri üzerine olumlu etkiler yaratmış ancak bu tarz faaliyetlere katılmayan çocuklarda göre motor beceri gelişimi açısından olumlu - anlamlı bir farklılığın kaydedilmediğini sonuç olarak bildirmiştir (Ersöz, 2012).

Yürütülen bu çalışmada katılımcıların standart olarak tek bir branş becerilerinin geliştirilmesini hedefleyen egzersizler yerine, bir çok branşın temel hareket becerilerini içeren egzersizlerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Özel okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim hayatlarına devam etmekte olan 4 – 6 yaş grubu çocuklara yönelik uygulanan ve 8 hafta süren hareket eğitiminin bu çocukların motor performanslarını etkileyip etkilemediğini araştırmaya yönelik yapılan bir çalışma incelenmiştir. Araştırmaya göre deney grubuna sekiz hafta boyunca, çocukların temel motorik gelişim seviyeleri ve okulöncesi eğitim hedefleri ve ilkeleri de göz önünde tutularak hazırlanan hareket eğitimi programını uygulamıştır. Analiz sonuçlarına göre tenis topu fırlatma becerisi dışındaki diğer tüm testler arasında ortaya çıkan farkın istatistiksel olarak önemli bulunduğunu kaydedilmiştir (Kırıcı, 2008). Büyüme ve gelişme ile paralel doğrultuda gelişim yahut gerileme gösteren becerilerin olması muhtemeldir.

Yürütülen çalışmanın fırlatma becerisi test sonuçları incelendiğinde deney grubu katılımcılarının yaptıkları THE egzersizlerine bağlı olarak fırlatma becerilerinde anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise ortaya çıkan farklılık gelişimsel olarak olumlu sayılabilecek düzeydedir. Bunun temel sebebi gelişim çağında

olan çocukların fırlatma becerisi için kullandıkları tüm kas gruplarının egzersize bağlı olmadan da rutin olarak gösterdiği artan gelişim seyrinin olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlarla beraber becerinin kullanılabilirliği anlamında THE grubu çocukların fırlatma becerisini daha bilinçli ve amaca uygun olarak kullandıkları gözlemlenirken, kontrol grubunda gelişigüzel gelişimin sonucu olarak daha kaba bir becerinin ortaya koyulduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan çalışmaya katılan THE grubuna ait esneklik verilerinin ön ve son test karşılaştırmaları yapıldığında, kontrol grubunun ön ve son test esneklik beceri veri sonuçlarına göre anlamlı düzeyde artış eğiliminde olduğu saptanmıştır. Kontrol grubunda esneklik becerisinde kayıp olduğu verilerle saptanmıştır. Bu kaybın büyüme ve gelişmenin esnekliğe olan negatif sonuçlarından biri olduğu düşünülmektedir. THE grubundaki beceri artışında ise uygulanan program dahilindeki esneklik becerisini geliştirmeye yönelik egzersizlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

8 – 14 yaş çocuklarda motorik becerilerin incelendiği çalışmada da esneklik becerilerinin yapılan sportif faaliyetler ile doğru orantılı olarak gelişim gösterdiği belirtilmiştir. Yine başka bir çalışmada kentsel ve kırsal alanda yaşayan çocukların fiziksel uygunluklarının karşılaştırıldığı bir çalışmada hareketliliğin daha fazla olduğu çocuklarda esneklik becerisinin de daha gelişkin olduğu belirtilmiştir (Sever ve ark. 2017).

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin okul öncesi dönem çocukların hareket becerileri üzerine etkisinin araştırıldığı ve 2018 yılında ortaya konulan çalışma sonuçlarına göre, yapılacak düzenli sportif etkinlikler ile okul öncesi dönem çocuklarının durarak uzun atlama becerilerinde gelişme kaydedilmesinin mümkün olduğu analiz sonuçlarına göre saptanmıştır, sonucuna ulaşılmıştır (Yavuz ve Özyürek, 2018).

Ortaya koyduğumuz çalışma sonuçlarına göre THE eğitimi alan çocukların durarak uzun atlama ön ve son test parametreleri karşılaştırdığında anlamı farklılığın tespit edildiği ve buna bağlı olarak THE egzersizlerinin okul öncesi dönem çocukların durarak uzun atlama becerilerinde de gelişme göstermelerine olanak sağladığını söylemek mümkündür.

Kerkez (2006), yapmış olduğu çalışma ile oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisini araştırmış ve

çalışmanın sonucunda 5-6 yaş grubu çocuklarda geliştirilmiş oyun ve egzersiz programının lokomotor beceriyi geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu çalışmanın sonucunda anaokulu programlarında motor gelişim hedeflerine daha fazla önem gösterilmesini ve bu çocuklara bu fırsatların sağlanmasını vurgulamıştır.

Yapılan başka bir çalışmada 16 haftalık görsel algı egzersizleri içeren program sonucunda, Çalışmada deney grubundaki çocukların, görsel-motor koordinasyon, görsel algı ve motor koordinasyon becerilerinin kontrol grubundaki çocuklardan daha fazla gelişme göstermesi, hazırlanan görsel algı eğitiminin görsel algılama ve motor becerilerini doğrudan desteklemeye yönelik çeşitli etkinlikler içermesine ve çocukların okul öncesi eğitimine ek olarak görsel algı eğitimi almalarına bağlı olabileceği bildirilmiştir. Çocuklar bu etkinlikler aracılığıyla birçok deneyimler yaşamakta, bu deneyimler de çocukların bilgi ve becerilerini pekiştirmesini sağlamakta olduğunu bildirmiştir (Ercan ve Aral,2011).

Okul öncesi dönemde olan çocuklar için Aytekin tarafından 2001 yılında yapılan ve oyunun çocuk gelişim üzerine etkilerini araştırmak için 50 anaokulu öğretmeni ve 400 anaokulu öğrenci ve bu öğrencilerin velisi üzerine bir araştırmada, Aytekin'in yapmış olduğu araştırma sonucunda; okul öncesi dönemde olan çocuklara oynatılan oyunların bir program dâhilinde olması ve alanında uzman olan kişiler tarafından oynatıldığı durumlarda çocuk gelişiminde önemli etkilere sahip olduğunu, çocukların gelişiminde pozitif etkiler sağlamak için onlara oynatılan oyunların belirli bir süre dâhilinde oynatılması gerektiğini, oyun oynan alanların hijyenik olması, bu oyunların oynatıldığı kurumların araç ve gereç bakımından yeterli duruma getirilmesinin gerekli olduğu, oyun etkinliklerinin sıkıcı olmaması gerektiği, güç ihtiyacının yoğun olduğu, karmaşık yapıya sahip oyunların olmadığı, yorucu olmayan, fazla katı kurallar içeren ve gerektiğinden çok fazla ciddiyet isteyen oyunlar olmaması gerektiği ifade etmiştir.

Uygulanan program ile standart bir ilerleme sistemine bağlı kalınan ve monoton bir müfredat yapısına sahip olan anaokulu ve kreş eğitimlerinin fiziksel aktivite olarak hem oyun hem de eğitim içeriği barındıran yeni bir ders olarak temel hareket eğitimi ile zenginleştirilmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre anaokulu ve kreşlerde uygulanacak THE dersleri, içerisinde barındırdığı motor becerilerin gelişimine katkı sağlayacak egzersizler

ile motor becerilerin okul ortamında geliştirilmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Ortaya koyulan çalışmanın sonuçları arasında, temel hareket eğitiminin yaygınlaştırılarak her anaokulu ve kreşte uygulanmasının cimmastik antrenörleri başta olmak üzere, birçok spor adamına da yeni bir istihdam alanı doğmasına yol açabilecek olmasının olduğu düşünülmektedir. THE derslerinin okullarda verilmeye başlanması ile bu dersleri idame ettirecek, yeterli bilgi ve donanıma sahip insanların çalışmalarına olanak sağlanması ön görülmektedir.

Ayrıca THE çalışmaları ile yetenekli sporcuların keşfedilmesi için büyük önem taşıyan yetenek seçimi ve yönlendirme projelerine büyük ölçüde destek olunabileceği düşünülmektedir. Uygulama grubunun yaşları dikkate alındığında gerek doğal hareketleri ve gerekse kazanılmış becerileri ile kendilerini sportif açıdan ifade etmeleri oldukça kolay olduğu, bu sayede erken yaşta keşfedilerek yatkın olduğu branş için yönlendirilmesinin ve başlaması muhtemel olan yeni spor branşında adaptasyon sorunu yaşamayacağı düşünülebilir.

Yapılan çalışma ile henüz gelişme çağında olan çocukların bedenlerinin her kısmını bilinçli bir şekilde kullanmalarının mümkün olması ve bu sayede tüm vücut bazında total bir gelişim seyrinin süregelmesi öngörülmektedir.

Uygulanan 8 haftalık program öncesinde temel motor becerilerini ölçmek için yapılan testler ve THE derslerinden sonra yapılan testlerin sonuçları uygulanan programın başarısını ortaya koyduğu ve çocukların bu program sonrasında motor becerilerde gelişim gösterdikleri düşünülmektedir. Bu çalışma neticesinde THE ile motor beceriler arasında var olan pozitif bir bağlantı saptanmış ve oyun ile zenginleştirilmiş ders uygulamalarının çocukların doğal büyüme akışına eklenmesi ile ortaya çıkacak sonucun başta cimmastik branşı olmak üzere tüm spor branşlarına olumlu etkiler sağlayabileceği gözlemlenmiştir.

Yapılan bu çalışma içerisinde yer alan 8 haftalık programın genişletilebilir ve okul öncesi eğitim kurumlarında yıla yayılarak ders niteliğinde uygulanabilir olacağı düşünülmektedir. Bu varsayımı destekleyeceğini düşündüğümüz bazı önerileri sırlamak gerekirse;

- THE dersleri anaokulu ve kreşlerin her yaş grubu seviyesine göre planlanarak uygulanması mümkündür.

- THE derslerinde elde edilecek gözlem ve ölçme verileri ile henüz branş seçimi yapmamış olan sporcu adaylarının motor beceri seviyelerine ve fiziki yeterliliklerine göre uygun branşlara yönlendirilmesi adına yetenek seçimleri yapılabilir.
- Anaokulu ve kreşlerin yapı projelerinde THE dersleri için ayrılmış bir alan yaratılabilir ve bu alanda THE dersleri dışında da fiziki etkinlikler yapılarak çocukların hareketli yaşam olgusunu daha fazla hissetmeleri sağlanabilir.
- THE derslerinde öğrenilen becerilerin daha fonksiyonel olarak kullanılması adına Türkiye Cimnastik Federasyonu ve ilgili kamu kurumları ile ortaklaşa hazırlanacak bir plan dâhilinde THE Test yarışmaları düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Ackland, T. R., Elliott, B., & Bloomfield, J. (2009). *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Human Kinetics.
- Akbaba, T. (2004). Cumhuriyet döneminde program geliştirme çalışmaları. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 5(54-55), 215-231.
- Akgün, S. (2019). *Hareket eğitimi ve imgelemenin, okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4 – 6 yaş grubu çocuklarda motor gelişime etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Akın, M. (2013). Effect of gymnastics training on dynamic balance abilities in 4-6 years of age children. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 142-146.
- Akınbay H., 2014. *Okul öncesi çocuklarda oyunun önemi ve çocukların motor gelişimi üzerine etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aktan, O. (2014). OECD ülkelerinde ve Türkiye’de okul öncesi eğitim. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 64-79.
- Aktümsek, A. (2012). *Anatomi ve fizyoloji, insan biyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akyüz, Y. (1996). Anaokullarının Türkiye’de kuruluş ve gelişim tarihçesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 132, 11-17.
- Albayrak, O., & Bayraktar, C. 9-11 Yaş Grubu Çocukların Yaşlarına ve Cinsiyetlerine Göre Çabukluk Yeteneklerinin Gelişimi (Rize Örnekleme). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 115-133.
- Alkan, C. (1982). Eğitim Teknolojisi ve Öğretmen Eğitimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 377-379.
- Alpan, Y., & Kandır, A. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.
- Altınkök, M. (2006). Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel hareket gelişimine etkisinin araştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altınkök, M. (2018). Hareket Eğitimi Uygulamalarının 4-5 Yaş Çocuklardaki Temel Motor ve Sosyal Beceri Gelişimi Üzerine Etkisi. *İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Anonim (2019). http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/cocukgelisimilisans_ao/fiziksel_buyumevmotorg.pdf (Erişim Tarihi: 01.12.2019).
- Ataç, F. (1991). İnsan yaşamında psikolojik gelişim. *İstanbul: Beta Yayınevi*.
- Aytekin H. (2001). *Okulöncesi eğitim programları içinde oyunun çocuğun gelişimine olan etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

- Bakırhan, S. (2007). *Unilateral ve bilateral total diz artroplastisi uygulanan hastaların fiziksel performans, statik-dinamik denge yönünden karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Balyi, I. (2002). Long-term Athlete Development-the system and solutions. *FHS-LEEDS-*, 6-10.
- Bayhan, P. ve Artan, İ. (2007). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri*. İstanbul.
- Beyer, E., Röthig, P., Becker, H., Karl, H., Kayser, D. (1987). *Worterbuch Der Sportwissenschaft*, Vwerlag Karl Hofman ,574 s.
- Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim düşüncesi tarihi*. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi.
- Branta, C., Haubenstricker, J., & Seefeldt, V. (1984). Age changes in motor skills during childhood and adolescence. *Exercise and sport sciences reviews*, 12, 467-520.
- Can, G., Eripek, S., Boşgelmez, M., Gökmen, H., Akkök, F. (1993). *Spor psikolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Candan, A., Türkmen, L., & Çağdaş, O. (2006). Kavram haritalamanın ilköğretim öğrencilerinin hareket ve kuvvet kavramlarını anlamalarına etkileri. *Türk Fen Eğitim Dergisi*, 3(1).
- Chaudhari, A. M., & Andriacchi, T. P. (2006). The mechanical consequences of dynamic frontal plane limb alignment for non-contact ACL injury. *Journal of biomechanics*, 39(2), 330-338.
- Cote, K.P., Brunet, M. E., Gansneder, B. M., & Shultz, S. J. (2005). Effects Of Pronated And Supinated Foot Postures On Static And Dynamic Postural Stability. *Journal Of Athletic training*, 40(1), 41.
- Çamlıyar, H. (2001). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Manisa: Emek Matbaacılık
- Çelebi, B. (2010). *Hareket eğitiminin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Dinç, B. (2002). *Okulöncesi eğitimin 4-5 yaş çocuğunun sosyal gelişimine etkileri konusunda öğretmen görüşleri* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Durualp, E., Aral, N. (2018). Çocukların İnce ve Kaba Motor Gelişimlerine Oyun Etkinliklerinin Etkisinin İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 20(1), 243- 258
- Ercan G. Z. ve Aral N. (2011). Görsel – motor korodinasyon gelişiminde görsel algı eğitiminin etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3).
- Erden, M. ve Akman, Y. (2003). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Erkal, M. E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.
- Ersöz, Y. (2012). *Çocuk beceri spor eğitim programının 7 – 10 yaş grubu erkek çocuklarda motor gelişime etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Fetz, F. (1972). *Bewegungslehre der Leibesübungen*. Limpert.
- G.S.İ.M. Sinop, 2020, Spor Şube Müdürlüğü, Sicil Lisans Servisi. Sinop. gsb@sinop.edu.tr.
- Gallahue, D.L. (1982). *Developmental movement experiences for children*. New York: Wiley
- Gürkan, T. (1988). *İlkokul programı ve öğretim yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Haktanır, G. (2011). *Okul öncesi eğitime giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Heper, E. (2012). Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi, *spor bilimlerine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kale, R. (2003). *Okulöncesi dönemde beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kara, M. (2006). *10-12 Yaş grubu erkek sporcularda 12 haftalık antrenman programının fiziksel uygunluk ve solunum parametreleri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kerkez, F. (2006). *Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 34-42.
- Keskin, E. (2016). *Sema aktivitelerinin statik ve dinamik denge ile performans üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kırıncı, H. M. (2008). Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla*.
- Kızılcık, H.Ş., & Güneş, B., B. (2011). Düzgün dairesel hareket konusunda üç aşamalı kavram yanılığ testi geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 278-292.
- Koç, S. (2006). *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Koser, N. (1999). *0-18 yaş insan gelişim evreleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- M.E.B. (2007). Megep (Mesleki Eğitim Geliştirme Projesi). Ankara.

- Major, J. (1996). Strength training fundamentals in gymnastics conditioning. *University of Utah*, 16(8), 11-12.
- Malina, R. M. (2012). Movement proficiency in childhood: implications for physical activity and youth sport. *Kinesiologia Slovenica*, 18(3), 19-34.
- Mengütay, S. (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*. TÜTİBAY.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür yayınları.
- Mengütay, S. (1999). *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Tübitay Yayınları, Ankara, 64 s.
- Milli Eğitim Bakanlığı (1998). *21.Yüzyıla girerken Türk eğitim sisteminin ihtiyaç duyduğu çağdaş öğretmen profili*. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2002). *Okul öncesi eğitim programı (36-72 aylık çocuklar için) kitabı*. Ankara
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2006). *Okulöncesi eğitim programı (36-72 aylık çocuklar için) kitabı*. Ankara
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of pediatrics*, 118(2), 215-219.
- Muratlı, S. (1997). *Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Muratlı, S., Toraman, F., & Çetin, E. (2000). *Sportif hareketlerin biomekanik temelleri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Oktay, A. (1999). *Okul öncesi eğitim ve temel iikeleri, marmara üniversitesi anaokulu/anasınıfı öğretmenleri el kitabı*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Onur, B. (2005). *Türkiye'de çocukluğun tarihi: çocukluğun sosyo-kültürel tarihine giriş*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özbar, N. (2007). *Hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu çocuklarda motor beceri ve vücut kompozisyonu üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Özbar, N., & Çelik, K. S. (2010). Okul öncesi dönem çocuklarda hareket eğitiminin el göz koordinasyonu süresi ve hata sayısına etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (4).
- Özbar, N., Kayapınar, F.Ç., Pınar, S., & Karakaş, S. (2004). The Characteristics of Physical and Antropometric Development of Kindergarden Children, A Year Pilot Study. *The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress*, November 17-20.
- Özdenk, Ç. (2007). *6 Yaş grubu öğrencilerinin psikomotor gelişimlerinin sağlanmasında oyunun yeri ve önemi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Özgür, D. F. (2017). *Visual-motor entegrasyonu ve çocukların gelişimi üzerine etkileri*. Ankara.

- Özgür, İ. N. (1974). *Bugünün anaokulları*. İstanbul: Gün Matbaası.
- Öztürk, A. (2009). *5-6 Yaş grubu çocuklarda farklı hareket eğitimi modellerinin fiziksel gelişim ve fiziksel uygunluk özelliklerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Pangrazi, R.P., & Hastad, D.N. (1989). *Fitness in The Elementary Schools, A Teacher's Manual, Second Edition*, American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance 1900 Association Drive Reston, Virginia.
- Pankrazi, R. P. (2004). *Dynamic physical education for elementary school children* (4th ed.). Boston.
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve öğrenme*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Purtaş, Ö., & Duman, G. (2017). Okul öncesi eğitimde uygulanan hareket etkinlik planlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 1(2), 11-29.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2014). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown & Company.
- Rieder, H., & Lehnertz, K. (1991). *Bewegungslernen und Techniktraining*. Hofmann.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sever, O., Er, F., Suveren, C., Sivikaya H., Şen, İ., Yılmaz, H. (2017). 8 – 14 yaş çocuklarda motor becerinin incelenmesi. *Atatürk üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 19(3).
- Sevimay-Özer, D. S., & Özer, M. K. (2004). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sönmez, V. (2000). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Ankara: Anı yayıncılık,
- Şen, M. (2004). *Anaokuluna devam eden altı yaş çocukların motor gelişimlerine beden eğitimi çalışmalarının etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- T.C.F. (2020). Sicil Lisans Servisi, Ankara. www.tcf.gov.tr
- Tepeli, K. (2007). *Büyük kas becerilerinin ölçme testi (bükböt)'nin türkiye standartizasyonu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Selçuk üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tercan, H., Dursun, Ş. S., & Yıldız Bıçakçı, M. (2015). *Bebeklik ve ilk çocukluk dönemi tipik (normal) gelişim gösteren çocukların gelişimsel özellikleri. Bebeklik ve ilk çocukluk döneminde (0-36 ay) gelişim, duyuların gelişimi ve desteklenmesi*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Tiryaki Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Eylül Yayınevi. Ankara.
- Topkaya, İ. (2004). *Oyun, beden eğitimi ve spor öğretiminin eğitsel temelleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Tüfekçioğlu, E. (2002). *Okul öncesi 4-6 yaş çocuklarında algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ulutaş, İ., ve Şimşek I. (2014). Ebeveynlerin çocuk oyun alanlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 18(3).
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- WHO., 1997. Prevention and Management Of The Global Epidemic Of Obesity. Geneva.
- Winnick, J. P. (2005). Introduction to the Brockport physical fitness test technical manual. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22(4), 315-322.
- Yavuz, F. N., & Özyürek, A. (2018). Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin okulöncesi çocukların hareket becerileri üzerine etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Yavuz, N. F., & Özyürek, A. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Okul Öncesi Çocukların Hareket Becerileri Üzerine Etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yüzgöl, A., & Müniroğlu, S. (2001). Ankara'da özel bir okulda 7-12 yaş grubu çocukların fiziksel özelliklerinin incelenmesi. *3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi*, 343-356.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onay



T.C.
SINOP ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

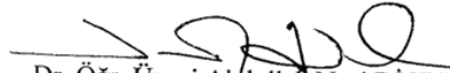
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
23.06.2020	06	2020/67

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE başkanlığında 23.06.2020 tarihinde 13.30-16.00 saatleri arasında online olarak toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO:2020/67


Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU 'nun 01.06.2020 tarihinde Rektörlük Makamına verdiği dilekçesi ile ilgili görüşüldü.


Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU ve Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa KARACA 'nın "Okul Öncesi Çocuklar İçin Geliştirilen Temel Hareket Eğitimi Derslerinin Fiziksel Okuryazarlığa Etkisi" başlıklı çalışmasının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne ve sonucun Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU 'na bildirmek üzere Rektörlük Makamına arzına oybirliği ile karar verildi.

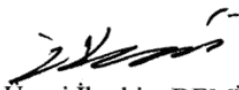

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE
Başkan


(İzinli)

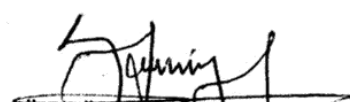
Doç. Dr. Songül ÇEK
Başkan Yrd.


Doç. Dr. H. Demet CABAR
Üye


Dr. Öğr. Üyesi Pınar KARAMAN
Üye


Dr. Öğr. Üyesi İbrahim DEMİRCİ
Üye


Dr. Öğr. Üyesi Figen ÇAM TOSUN
Üye


Dr. Öğr. Üyesi Cüneyd AVDİN
Üye

ÖZGEÇMİŞ

1. Kişisel Bilgiler

Ad Soyad	Mustafa Karaca
Doğum Tarihi	03.08.1986
Doğum Yeri	Ankara
E-posta Adresi	mkaraca1986@gmail.com

2. Eğitim Bilgileri

Lisans	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu – Antrenörlük Eğitimi
Pedagojik Formasyon Eğitimi	Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Alman Dili Sertifika Eğitimi	Ankara Goethe İnstitut

3. İş Deneyimi

Ocak 2010-Ocak 2013	Ankara Most Life Clup Sportif Eğitmenlik ve Çocuk Spor Etkinlileri Danışmanlığı
Ocak 2013 –	Sinop Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Artistik Cimnastik Antrenörü