

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**ÇOCUKLARDA TEMEL HAREKET EĞİTİMİ VE
CİMNASTİK PROGRAMLARININ KABA MOTOR
BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Melis YILDIRIM

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İlker KİRİŞCİ

İstanbul - 2023

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Melis YILDIRIM
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Çocuklarda Temel Hareket Eğitimi ve Cimnastik Programlarının Kaba Motor Becerileri Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tarihi** : 13.01.2023
- Sayfa Sayısı** : 62
- Tez Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi İlker KİRİŞÇİ
- Dizin Terimleri** : Hareket eğitimi, çocuk, cimnastik, motor.
- Türkçe Özet** : Bu araştırmanın amacı yaş aralığı 5-6 olan kız ve erkek çocuklarda temel hareket eğitimi ve cimnastik programlarının, yürüme, koşma, atlama gibi kaba motor beceriler üzerindeki etkisinin karşılaştırılmasıdır.
- Dağıtım Listesi** :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Melis YILDIRIM

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

**ÇOCUKLARDA TEMEL HAREKET EĞİTİMİ VE
CİMNASTİK PROGRAMLARININ KABA MOTOR
BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Melis YILDIRIM

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İlker KİRİŞCİ

İstanbul - 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversiteki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melis YILDIRIM

.../.../2023



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Melis YILDIRIM'ın “Çocuklarda Temel Hareket Eğitimi ve Cimnastik Programlarının Kaba Motor Becerileri Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri bilim dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Osman PEPE

Üye

Dr. Öğr. Üyesi İlker KIRIŞCI
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aliasker KUMAK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 5-6 yaş grubu çocuklarda temel hareket eğitimi ve cimnastik programlarının kaba motor beceriler üzerine etkisinin karşılaştırılmasıdır.

Araştırmamıza, Bayrampaşa ilçesinde bulunan bir spor tesisinde kayıtlı daha önce herhangi bir sportif faaliyet geçmişi bulunmayan çocuklardan oluşan 18 kız, 12 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Eğitim uygulamaları iki deney grubuna uygulanmıştır. Birinci deney grubunu 15 öğrenci, ikinci deney grubunu da 15 öğrenci oluşturmaktadır. Birinci deney grubuna temel hareket eğitimi, ikinci deney grubuna ise cimnastik eğitimi verilmiştir. Verileri toplamada ‘‘Kaba motor beceri testi (Hirst ve ark. 1986) kullanılacaktır. Hirst ve arkadaşlarının (1986) geliştirdiği bu test, durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge ve çabukluk olmak üzere dört alt testten oluşmaktadır. Bulgular SPSS 25,0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen veriler bağımlı gruplarda t-testi (independent samples t-test) ile analiz edilmiştir.

Deney gruplarının grup içi ölçüm değerlerine bakıldığında durarak uzun atlama, statik denge, dinamik denge ve çabukluk parametreleri ön-test ve son-test karşılaştırmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). İki deney grubu arasında yapılan ön-test ve son-test karşılaştırmasında ise statik denge parametresinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Sonuç olarak cimnastik ve temel hareket eğitimi çalışmalarının durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge ve çabukluk parametrelerine olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hareket eğitimi, çocuk, cimnastik, motor.

SUMMARY

The aim of this study is to compare the effects of basic movement training and gymnastics programs on gross motor skills in 5-6 year old children.

18 female and 12 male students, who were registered in a sports facility in Bayrampaşa district and did not have any previous sports activity history, voluntarily participated in our research. Educational practices were applied to two experimental groups. The first experimental group consists of 15 students and the second experimental group consists of 15 students. Basic movement training was given to the first experimental group, and gymnastics training was given to the second experimental group. Gross motor skill test (Hirst et al. 1986) will be used to collect the data. This test, developed by Hirst et al. (1986), consists of four subtests: standing long jump, dynamic balance, static balance and quickness. Findings were made using SPSS 25,0 package program. Obtained data were analyzed by t-test (independent samples t-test) in dependent groups.

There was a difference in the level of content in terms of use between the pre-test and post-test comparisons of the experimental groups' in-group measurement values, the long jump by standing still, static balance, dynamic balance and speed parameters ($p < 0.05$). In the pre-test and post-test comparison between the two experimental groups, a significant difference was found in the static balance parameter ($p < 0,05$).

As a result, it has been determined that gymnastics and basic movement training exercises have a positive effect on the parameters of standing long jump, dynamic balance, static balance and quickness.

Keywords: Movement training, child, gymnastics, motor.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Gelişim.....	5
1.2. Gelişim İle İlgili Temel Kavramlar	6
1.2.1. Büyüme.....	6
1.2.2. Olgunlaşma.....	6
1.2.3. Öğrenme	7
1.2.3. Hazırbulunmuşluk	8
1.3. Erken Çocukluk Döneminde Gelişim.....	9
1.3.1. Erken Çocukluk Dönemindeki Çocuklarda Bedensel Gelişim	9
1.3.2. Erken Çocukluk Dönemindeki Çocuklarda Psiko-Motor Gelişim	10
1.4. Motor Gelişim.....	10
1.5. Motor Gelişim Evreleri.....	11
1.5.1. Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 yaş)	12
1.5.2. İlkel Hareketler Dönemi (1-2 yaş).....	13
1.5.3. Temel Hareketler Dönemi	14
1.5.4. Sporla İlişkili Hareketler Dönemi.....	15
1.6. Erken Çocukluk Döneminde Hareket Gelişimi	16
1.6.1. (5-6) Yaş Çocuklarda Hareket Gelişimi	16
1.7. Hareket Gelişim Alanları	17
1.7.1. Büyük Kas Grubu İçeren Hareketler(Kaba Motor Beceriler)	17
1.7.2. Küçük Kas Grubu İçeren Hareketler(İnce Motor Beceriler).....	18
1.8. Erken Çocukluk Döneminde Hareket Eğitimi.....	19
1.8.1. Erken Çocukluk Döneminde Hareket Eğitiminin Önemi.....	19
1.9. Hareket Eğitimi Alan Çocukların Kazandıkları Özellikler	20
1.9.1. Hareket Açısından Edinilen Nitelikler	20
1.9.2. Sosyal Açısından Edinilen Nitelikler	21
1.9.3. Kognitif Açısından Edinilen Nitelikler	21
1.10. Hareket Eğitiminin Amaçları.....	22
1.11. Hareket Eğitim Programlarının İçeriği	23
1.12. Cimnastik.....	24
1.13. Cimnastiğin Tarihçesi	27
1.14. Okul Öncesi Dönemde Cimnastiğin Önemi	28
1.15. Cimnastik Eğitiminin Faydaları.....	29

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	30
2.2. Araştırma Grubu	30
2.3. Veri Toplama Araçları.....	30
2.3.1. Durarak Uzun Atlama.....	31
2.3.2. Dinamik Denge.....	31
2.3.3. Statik Denge	31
2.3.4. Çabukluk.....	31
2.3.5. Uygulanan Çalışma Programı.....	31
2.3.6. Temel Hareket Eğitimi Programı	32
2.3.7. Cimnastik Eğitimi Programı.....	32
2.4. Verilerin Analizi	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	36
KAYNAKÇA	42

KISALTMALAR

- N** : Kişi Sayısı
P : Anlamlılık Düzeyi
THB : Temel Hareket Becerileri
CM : Santimetre
X : Ortalama



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Grupların Yaş Ortalaması.....	33
Tablo 2. Ön Test- Son Test Normallik Analizi.....	33
Tablo 3. Grupların Ön Test Değerlerinin Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4. Grupların Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması	34
Tablo 5. Temel Hareket Eğitimi Grubu Ön-Son Test Karşılaştırılması	35
Tablo 6. Cimnastik Grubu Ön-Son Test Karşılaştırılması.....	35



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gallahue'nin Motor Gelişim Kum Saati Modeli.....	12
Şekil 2. Temel Hareket Becerileri	24



ÖNSÖZ

Öncelikle lisans hayatımın başlaması ile yüksek lisans eğitimimin tamamlanmasına kadar ki tüm anımda her zaman desteğini hissettiğim, her yardım istediğimde asla geri çevirmeyen ve elinden gelenin fazlasını yapan, kıymetli zamanını benim için harcayan çok değerli yol gösterici hocam Doç.Dr. Aydın PEKEL' e sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Araştırma sürecinde değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi İlker KİRİŞCİ'ye desteklerinden dolayı, görüş ve önerileriyle araştırmamın gelişmesine katkıda buldukları için teşekkürlerimi sunarım.

Üniversitede dönemimde hayatıma giren, tüm özel anlarımı paylaştığım ve her zaman hayatımda kalmalarını istediğim çok sevdiğim canım arkadaşlarım İzel KARTAL ve Ebrar AKKUŞ'a çalışmamdaki destekleri için çok teşekkür ederim.

Ve attığım her adımda yanımda olan, her türlü zorlukla başa çıkmak için birlikte mücadele ettiğimiz bu yolda beni hiç yalnız bırakmayan, ömür boyu desteğini hissetmek istediğim, bu yoldaki en büyük motivasyonum canım yol arkadaşım Kemal YILDIRIM'a sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

İnsan, kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürebilmek için hareket etmeye ihtiyaç duyar. Anne karnındayken refleksif hareketler ile başlayan basit hareketler zamanla yerini daha karmaşık hareketlere bırakır. Bilindiği gibi, büyümenin ve vücuttaki değişimin en hızlı olduğu dönem çocukluk dönemidir. Bu dönem aynı zamanda, vücudun dışsal etkenlerden de en fazla etkilendiği dönemdir. Bireyin, erken yaşlardan itibaren düzenli olarak yaptığı fiziksel aktiviteler, sağlıklı bir bedensel yapı oluşturmanın yanı sıra bu yapının yaşlılık dönemlerinde bozulmasını da geciktirir (Özbar ve ark. 2004).

Hareket Eğitimi, hareketlerin fiziksel aktivite yoluyla bireyin büyümesine, gelişimine ve davranış biçimlerine uygun olarak seçildiği bir eğitim türüdür (İnal, 2003). Spor ve gelişmiş aktivitelere zemin oluşturan koşma, yakalama, zıplama, atlama, sekme, topu tutma gibi büyük ve küçük kas hareketlerinden oluşan hareketlerin tümü temel hareket becerileri (THB) olarak isimlendirilir. Büyük kas hareketleri, başka bir deyişle kaba motor beceriler, vücudumuzda bulunan geniş kasların kullanımını içerir. Büyük kas hareketleri üç büyük grupta incelenirler. 1. Lokomotor Hareketler; Yürüme, koşma gibi yer değiştirmeyi gerektiren hareketler. 2. Lokomotor Olmayan Hareketler; Yer değiştirmeden yapılan dönme, eğilme gibi hareketler. 3. Denge; Bir yerde belirli bir pozisyonu sürdürme hareketleridir. Büyük kas hareketleri gerektiren kaba motor becerilerinde güç, esneklik, denge gibi ana faktörlere ihtiyaç duyulur (Özer ve Özer, 1998).

Okul öncesi döneminde bulunan çocukların en dikkat çekici özelliklerinden birisi de hareketli olmalarıdır. Yaşamın ilk yıllarında kazanılan temel hareket becerileri, ileriki yıllarda kazanılacak hareketlerin temelini oluşturmaktadır. Hareket becerilerinin gelişimi tek boyutta gerçekleşmez. Gelişim bir bütündür; bütün gelişim alanları birbirinden etkilenmektedir. Motor gelişim, biyolojik ve fizyolojik değişimler doğrultusunda hareket becerilerini kapsamasının yanı sıra diğer gelişim alanlarıyla da etkileşim içindedir (Haywood ve Getchell, 2009).

Temel bir branş olarak bilinen Cimnastik, diğer spor branşları için alt yapı oluşturma durumundadır. Cimnastik branşı ile ilgilenen bir çocuk, diğer spor branşlarını yapan çocuklara göre farklı spor branşlarında daha başarılı olur

(Mengütay,1999). Cimnastik üzerine yapılan derslerde uygulanan çalışmaların içeriğinde; koşma, atlama, eğilme, değişik yönlerde adımlamalar, değişik yönlere yapılan sıçramalar, itme-çekme gibi çalışmalar olmasından dolayı; bireylerin kas ve eklem yapılarındaki gelişim ile birlikte kas gücünün artması, bedensel yapılarının gelişmesi gibi birden fazla yönde bireylere katkı sağlayarak geliştirmektedir (Kesilmiş, 2012).

Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, okul öncesi dönemdeki 5-6 yaş aralığında olan ve rastgele yöntem ile seçilen kız-erkek gruplarından oluşan çocuklarda, cimnastik ve temel hareket eğitimi programlarının, yürüme, koşma, atlama gibi kaba motor beceriler üzerindeki etkisinin karşılaştırılmasıdır.

Araştırmanın Önemi

Literatürde yaptığımız taramalar sonucunda temel hareket eğitimi ve cimnastik ile ilgili farklı deneysel çalışmalara rastlanılmıştır. Ancak cimnastik ile temel hareket eğitimlerinin kaba motor becerilere etkisinin karşılaştırılması ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma ile birlikte çocukların kaba motor gelişimlerine hangi eğitimin daha fazla etkili olacağı ortaya konulacaktır. Spora hangi eğitim ile başlanması gerektiği konusuna da ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemleri

Çocuklarda temel hareket eğitimi ve cimnastik eğitiminin kaba motor beceriler üzerindeki etkisinde farklılık var mıdır?

Alt Problemler

1. Çocuklarda cimnastik eğitiminin kaba motor beceriler üzerindeki etkisi ne düzeydedir?
2. Çocuklarda temel hareket eğitiminin kaba motor beceriler üzerindeki etkisi ne düzeydedir?
3. Çocuklarda temel hareket eğitiminin kaba motor beceriler üzerindeki etkisi cimnastik eğitiminin etkisinden fazla mıdır?
4. Çocuklarda cimnastik eğitiminin kaba motor beceriler üzerindeki etkisi temel hareket eğitiminin etkisinden fazla mıdır?

Hipotezler

H_{1a}. Çocuklarda cimnastik eğitiminin kaba motor becerilerden statik denge üzerindeki etkisinde farklılık vardır.

H_{1b}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının durarak uzun atlama performansına etkisi vardır.

H_{1c}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının statik denge performansına etkisi vardır.

H_{1d}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının dinamik denge performansına etkisi vardır.

H_{1e}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının çabukluk performansına etkisi vardır.

H_{2a}. 6 haftalık cimnastik eğitimi programının durarak uzun atlama performansına etkisi vardır.

H_{2b}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının statik denge performansına etkisi vardır.

H_{2c}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının dinamik denge performansına etkisi vardır.

H_{2d}. 6 haftalık temel hareket eğitimi programının çabukluk performansına etkisi vardır.

Varsayımlar

1. Katılımcıların testler yapılırken en iyi performansı sergiledikleri varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların ders uygulamaları esnasında hazırbulunuşluk seviyelerinin yüksek olduğu varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma sadece Bayrampaşa ilçesi ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.

3. Çalışma grubu Bayrampaşa ilçesinde bulunan bir spor tesisinde kayıtlı 5-6 yaş kız-erkek gönüllü delegeler ile sınırlandırılmıştır.
4. Çalışma gruplarına yapılan çalışmalar 6 hafta ile sınırlandırılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Gelişim

Gelişim, yeterliliğe doğru bir uyum değişikliğidir (Keogh ve Sugden, 1985). Yaşam boyunca yeterlik kazanma ve bu yeterliliğin korunması için değişme ve bu değişime uyum sağlamanın gerekliliğini göstermektedir. Örneğin, yürümeyi öğrenen bebeğin hem destek hem de yer çekimindeki hareketlilik nedeniyle bir takım değişiklikler yapması gerekir. Diğer taraftan eksen esnekliği azalan ve artrit (eklemlerdeki iltihap durumu) sorunu yaşayan yetişkin bir bireyin, mevcut sorunların ortaya çıkarttığı yürüme becerisinin aksaması ve gerilemesine uyum sağlayabilmesi için bir takım değişiklikler yapması gerekmektedir (Muratlı, 1997).

Gelişim her zaman bir bütün olarak düşünölmelidir ve bir gelişim alanındaki tersliğin diğer gelişim alanındaki becerinin ilerlemesini yavaşlatacağını, hatta engelleyeceği dikkate alındığında, gelişim ile ilgili yapılan çalışmaların birden fazla gelişim alanını içermesi gerekmektedir (Tercan ve ark., 2015).

Gelişim baştan ayağa, içten dışa ve genelden özele doğru bir sıra izler. Gelişim süreklilik yolu izler ancak gelişimin ilerlemesi her dönemde aynı değildir. Gelişim süreklilik göstermekle birlikte bu sürekliliğin içinde bazı dalgalanmalar olmakta, ileriye doğru bazen yavaş bazen hızlı olarak sürmektedir. Gelişim hızının yüksek olduğu dönemler kritik dönemler olarak adlandırılmaktadır (Senemoğlu, 2002). Çocuğun gelişiminde görölen hız nedeniyle kritik bir öneme sahip okul öncesi döneminde (0-6yaş) çocukların gelişim özellikleri bilinir ve temel ihtiyaçları karşılanırsa sağlıklı büyüme ve gelişme gerçekleşebilir. Yaşamın sihirli yılları olarak adlandırılan bu dönemde gelişimsel olarak karşılanmayan ihtiyaçlar çocukların ileriki yaşantısını da önemli ölçüde etkilemektedir (Oktay, 1999).

1.2. Gelişim İle İlgili Temel Kavramlar

1.2.1. Büyüme

Büyüme, organizmanın boy, ağırlık ve hacim olarak artmasıdır. Bireydeki yapısal artış, bedensel değişim olarak ifade edilen büyüme; değişik oran ve hızda olur. Örneğin; bir bebeğin doğduğunda boy uzunluğu ortalama 50cm ise altı aylık olduğunda bu bebeğin boy artışı ortalama 16cm olur. Yani büyüme bedende gerçekleşen sayısal değişimleri ifade eder (Şahin, 2015). Büyüme, gelişmeye oranla daha dar kapsamlı bir kavramdır ve biyolojik, kalıtsal ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişik hız ve yoğunlukta gerçekleşir (Aydın, 2002).

Büyüme yaşlara göre farklılık gösteren bir süreçtir. Her yaşta büyüme gerçekleşmez. Büyüme dönem dönem değişiklikler gösterebilirken, bazı dönemlerde hızlı, bazı dönemler yavaş bir seyir takip edebilir. En hızlı büyüme anne karnındaki dönemde gerçekleşir. Büyümenin hızlı olduğu diğer bir dönem de ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemini takiben büyüme yok denecek kadar azalır ve bir süre sonra da durur (Tuzcuoğlu, 2007; Bayhan ve Artan, 2007).

1.2.2. Olgunlaşma

Çocuk bir gelişim döneminden diğer gelişim dönemine kendi ilerleme hızıyla, kademeli olarak ilerler. Meydana gelen bazı değişimler öncelikle olgunlaşmaya bağlıdır. Olgunlaşma; vücut organlarının kendilerinden beklenen fonksiyonu yerine getirebilecek düzeye gelmesi için, öğrenme yaşantılarından bağımsız olarak, kalıtımın etkisiyle geçirdiği biyolojik bir değişimdir (Senemoğlu, 2004).

Olgunlaşma, bireyin ya da bir organının daha önceden belirtilmiş bir yaşta belli bir hareketi yapabilecek yeterliliğe ulaşmasıdır. Büyüme, olgunlaşmanın içerisinde olan bir kavramdır, büyüme olmadan olgunlaşma olmaz. Örneğin yeterli bacak boyutuna ulaşmadan çocuktan beklenen yürüme davranışı gerçekleşmez (Başaran, 1994). Olgunlaşma gelişimsel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucu meydana gelen bir durumdur, öğrenme söz konusu değildir (Acun ve Erten, 1999).

Olgunlaşma, öğrenme yaşantıları ve çevresel değişkenlerden bağımsız olarak organizmanın belli bir biyofizyolojik yeterliliğe gelmesini tanımlamaktadır. Buna göre olgunlaşma ağırlıklı olarak, kalıtsal yapı tarafından biçimlendirilen, fiziksel gelişimin ürünüdür. Dolayısıyla birçok devinsel beceriyi gösterme, olgunlaşma düzeyine bağlıdır. Örneğin; henüz el kaslarını tam olarak kontrol edemeyen beş yaşındaki bir çocuk, on yaş çocuğu kadar düzgün ve kontrollü çizemez (Aydın, 2002).

Vücut işlevsel olarak bir işi gerçekleştirebilecek düzeye geldiğinde olgunlaşma tamamlanmış demektir. Bir çocuk kalem tutma olgunluğuna varmadan, ne kadar deneme yaptırılsa yaptırılsın olması gerektiği gibi kalem tutamaz. Yine aynı şekilde bir çocuğa bisiklet sürebilme olgunluğuna varmadan bisiklete binmeyi öğretmeye çalışmak, emeklemeye başlamadan yürümesi için uğraşmak olgunlaşma belirli bir düzeye gelmediği için olanaksızdır. Yeterli düzeyde olgunluk seviyesine gelmemiş çocuklara zorla baskı yapılarak uygulatılmaya çalışılması ve bunun sonucunda çocuklarda oluşan yapamama korkusuna bağlı olarak birçok öğrenme sorunu ortaya çıkabilmektedir (Selçuk, 2004).

1.2.3. Öğrenme

Öğrenme, insanın çevresi ile girdiği etkileşim sonucunda oluşan kalıcı davranış değişiklikleridir. Bu davranış değişiklikleri hareketlerde olduğu gibi gözlenebilen ya da gözlenemeyen inanç, düşünce gibi zihinsel davranış değişiklikleri de olabilir (Senemoğlu, 2004).

Olgunlaşma öğrenmenin temelini oluşturur. Örneğin; çocuğun düzgün bir şekilde kalem tutabilmesi için el ve parmak kaslarının, kemiklerinin yeterli büyüklüğe ve olgunluğa erişmesi yetmez. Çocuğun kalemin nasıl tutulduğunu görmesi, kalem tutma denemelerini yapması, düzgün tuttuğunda bundan haberdar edilmesi, pekiştirilmesi gerekir. Demek ki gelişimin sağlanabilmesi için, çocuğun çevresiyle yeterli düzeyde etkileşimde bulunmasına yani öğrenmesine ihtiyaç vardır (Senemoğlu, 2004).

Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için vücudun belirli bir olgunluğa ulaşması gereklidir. Belirli bir olgunluk düzeyine gelinmeden önce öğrenme durumunun olması beklenemez (Yıldırım, 2008). Olgunluğun gelişmesi ile birlikte öğrenme meydana gelmeden gelişim belirli bir düzeyin üstüne çıkamaz. İnsanı insan yapan en önemli niteliklerden birisi de öğrenme yetisinin var olmasıdır. İnsanın yaşamındaki deneyimler ve tekrar sonucu olup biten temelli davranış değişikliği öğrenme olarak tanımlanabilir. İnsanın gerçekleştirmiş olduğu davranışların büyük bir bölümü öğrenmenin mahsulüdür (Aral ve Baran, 2011).

Yapılan tanımlamada olan kritik noktalar:

- a. Öğrenme sonucunda mutlaka bir davranış farklılığının görülmesi,
- b. Öğrenmenin yaşanan deneyimler sonucu bir mahsulü olması,
- c. Öğrenmenin devamlı şekilde olmasıdır (Dursun, 2003).

Teoride öğrenme için olgunlaşmanın şart olduğu olgusu olsa da pratikte piaget, olgunlaşmanın yanına bir başka ön koşul olarak da hareketi koymuştur. Ona göre hareket olmadan öğrenme mümkün değildir ve çocuk deneyimleyerek, yaparak, öğrenir (Ginsburg ve Oppen, 1988; Gallahue ve Ozmun, 1998).

1.2.4. Hazır bulunuşluk

Hazır bulunuşluk, bireyin organizmasının belirli bir yeterliğe ulaşmış, öğrenmenin oluşmasının ardından, belirli bir davranışı ortaya koymaya hazır olması demektir (Yıldırım, 2008; Selçuk, 2010)

İnsanların yaşambilim ve hususi bir beceriye uyumlu olması ile uzmanlaşmanın olduğu çevresel koşullar ve vazifelerin isteklerine uyum olarak hazır bulunuşluluğu tanımlayabiliriz. Günümüzde kullanılan şekliyle hazır bulunuşluk kavramı, biyolojik olgunlaşmanın da ilerisine gider ve öğrenmenin devamlılığı ya da teşvik edilmesi için değiştirebilir, manupüle edilebilir unsurların dikkate alınmasını içerir. Hazır bulunuşluğun desteklenmesi için birkaç ilişkili unsur birlikte ele alınabilir. Fiziksel ve zihinsel olgunlaşma, isteklendirme, önceki öğrenmeler ve varsıl bir çevre hazır bulunuşluğu etkiler (Gallahue ve ark., 2014).

Olgunlaşmadan daha derin kavram olan hazır bulunuşluk (hazır olma), Ziya Selçuk'a göre kişinin olgunlaşma ve öğrenme sonucu belli davranışları gerçekleştirebilmeye hazır olmasıdır. Hazır bulunuşluğa, hiç tenis raketini eline almamış bir çocuk ile aynı yaş ve seviyede sistematik bir çalışma içinde olmasa da, tenis raketi ile çalışmalar yapan bir çocuğun, tenisi öğrenme açısından daha önde olacağı biçiminde örneklendirmek de mümkündür (Topkaya, 2004).

1.3. Erken Çocukluk Döneminde Gelişim

1.3.1. Erken Çocukluk Döneminde Çocuklarda Bedensel Gelişim

Fiziksel gelişim, vücut ağırlığının artması ve boy uzamasının yanı sıra beden bütünü alt sistemlerinin de olgunlaşma ve değişme sürecini içermektedir. Fiziksel gelişim, bireyin bedensel yapısı, sinir-kas işlevlerindeki değişim ve dengelenme süreci ile ilgilidir (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995).

Bebeklik döneminde gerçekleşen fiziksel gelişim okul öncesi dönemde yavaşlamaktadır. Okul öncesi dönemde bedensel gelişim bebeklik dönemine göre yavaşlamaktadır. İlk ve üç yaş aralığındaki büyüme, üç ve beşinci yaşlardaki büyümenin iki kat üzerine ulaşmaktadır. 3 yaş kız çocuklarının boy ve kilo ortalamalarına bakıldığında boy uzunluğu 94 cm, kilo ağırlığı ise 13 kg ortalamalarında ölçülmektedir. Kız çocukları erkek çocuklarına göre daha kısa ve daha hafif oldukları yapılan ölçümler ile görülmektedir (Erden ve Akman, 1996).

Erken çocukluk döneminde kız çocukları erkek çocuklarına göre daha kısa ve hafif olmalarına rağmen ince motor becerilerinde erkek çocuklardan daha ileridedirler. El işi gerektiren becerilerde, bir zemin üzerinde denge üstünde durma vb. çalışmalarda kız çocukları iyi performans gerçekleştirmektedir (Neyzi, 1993).

Çocukların gelişim süreçlerinde görülen değişimlere hareket eğitiminin olumlu etkisi vardır. Çocuklarda geniş ve büyük kas grupları önce geliştiğinden, kaba motor beceriler desteklenerek uyum ve koordinasyon becerileri geliştirilir. Hareket eğitimi dinamik olduğundan, bu eğitim sayesinde çocukların kuvvet kapasiteleri devamlı gelişir (Duman, 2015).

1.3.2. Erken Çocukluk Dönemindeki Çocuklarda Psiko-Motor Gelişim

Psikomotor gelişim, fiziksel büyüme ve gelişme ile birlikte merkezi sinir sisteminin (beyin-omurilik) gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Psikomotor gelişim sürecinde kazanılan hareket modelleri ‘büyük kas hareketleri’ ve ‘küçük kas hareketleri’ dir. Öncelikle emekleme, yürüme, koşma, atlama, yuvarlanma, kayma, tırmanma, zıplama, sıçrama ve sekme gibi büyük kas hareketleri gelişir. Bu gelişmeyi tutma, bırakma, sıkma, yoğurma, koparma, delme, düğme ilikleme, çözme, bağlama gibi küçük kas hareketlerinin gelişimini takip eder. Bu hareketlerin her biri çeşitli şekillerde birleştirilerek yeni hareketlerin üretilmesinde kullanılır (Özer, 2009).

Sosyalleşmenin etkilerinin görülmeye başlandığı yerlerden biri de erken çocukluk döneminde motor becerilerin gelişmesidir. Bu sürede atlama, sıçrama ve sürat koşularında erkek çocukların kız çocuklarına göre daha iyi olduğu ortaya çıkmaktadır. Buna karşılık olarak kız çocukları geleneksel oyunlar içerisinde ip atlama ve sek sek oyunlarını erkek çocuklardan daha fazla oynadıkları için koordinasyon ve denge gerektiren becerilerde erkek çocuklardan performans olarak daha iyi oldukları ortaya çıkmaktadır (Muratlı, 2013).

1.4. Motor Gelişim

Haywood ve Getchell (2014) motor gelişimi, “hareket ile ilişkili davranışlarda yaş ile paralel olarak meydana gelen sürekli ve sıralı değişimler” olarak tanımlamıştır.

İnsanların bedensel bir şekilde gelişmesi ile merkezi sinir sistemindeki meydana gelen gelişime paralel biçimde bu hücrenin zorunlu olmamak koşuluyla hareketlilik kazanması durumudur. Bireyin büyüme ve gelişmesi belirli prensipler içerisinde gerçekleşir. Büyüme vücudun her organında farklı düzeyde ilerleme gösterir ve farklı düzeyde olduğu gibi süresi de bir olmaz. Gelişim yol katedebilmek için başından bitişine kadar farklılık gösterir (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995). Motor gelişim belirli bir sıra izler; Baştan ayağa ilkesi (cephalo-caudal): İnsanın büyümesi anne karnında başlayarak baştan ayağa doğru bir gelişim sıralaması izler. Merkezden dışarı (içten dışı) (proksimodistal) ilkesi: Bu prensibe göre ilk olarak iç kısımda bulunan organlar ve daha sonrasında da dış kısımda bulunan organlar gelişimini sağlar.

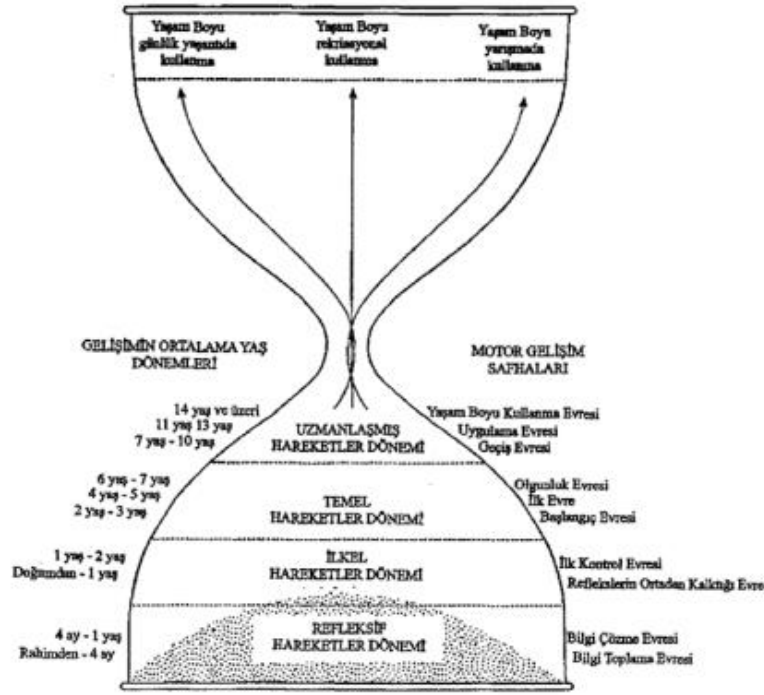
İnsan öyle bir yapıdır ki gelişimi için kompleks bir efor harcamayı gerektirir. Her evre sıralı şekilde gelişmeye devam eder. Bir evre önceki diğer evrenin hazırlayıcısıdır. Motor gelişim çocukluk döneminde muayyen bir düzen ile gelişir. Tarafı belli olan gelişim varyasyonlara kapalıdır. Gelişim çocukların hepsinde sıralama aynı şekilde gerçekleşir fakat bilhassa primitif becerilerin kazanılma çabukluğu her bireyde farklılık göstermektedir (Muratlı, 2013).

Gallahue'ya (1982) göre motor gelişim yaşla yakından ilişkili olsa da yaşa bağlı değildir. Çevresel etmenler, yaşam biçimi, deneyim şansı gibi unsurlar motor gelişim üzerinde oldukça etkilidir. Bu doğrultuda okul öncesi dönemde çocukların faaliyetlere etkin biçimde katılması ve motor becerilerin kazandırılması oldukça önemlidir.

Gelişimin tüm alanları birbiriyle etkileşim içerisindedir (Haywood ve Getchell, 2014). Kazanılan motor beceriler özellikle sosyal ve bilişsel gelişim olmak üzere gelişimin diğer alanlarına pozitif olarak yansımaktadır (Piaget, 1964; Emmot, 1985). Motor gelişim, çocuğun çevresi ile iletişime geçmesi, dünyasını tanıması ve sosyalleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Bayhan ve Artan, 2007).

1.5. Motor Gelişim Evreleri

Motor davranışlar, anne karnında başlayarak hayatın sonuna kadar farklılıklar gösterir. Bu farklılıklardan bazıları büyük ölçüde gerçekleşirken bazıları ise daha küçük ölçülüdür. Motor gelişim evrelerini takip edebilmek için motor davranışlarda hayat boyu ortaya çıkan farklılıkları gözlemlemek gerekir. Dört evre olarak ele alınan motor gelişim; refleksif hareketler, ilkel hareketler, temel hareketler ve uzmanlaşmış(spora özgü) hareketlerden oluşmaktadır (Gallahue, 1982).



Şekil 1. Gallahue'nin Motor Gelişim Kum Saati Modeli (Gallahue, 1996)

1.5.1. Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 yaş)

İnsan gelişimi etkin, devamlı ve karmaşıktır (Boz, 2015.) Yeni doğan bebeklerin davranışları omurilik ve aşağı beyin merkezleri tarafından idare edilen istekleri dışında olan davranışlardır. Yeni doğan bebeklerin refleksleri öncelikle beslenmeyi sağlama ve koruma olarak işlev gösterir. Reflekslerin temel amacı başlangıçta yaşamı sürdürmeye yardımcı olmaktır. Daha sonra da uyum sağlamada ve sonraki hareketler için altyapı oluşturmada görev alırlar (Clark, 1994).

Refleks hareketler dönemi, birbirini takip eden bilgi toplama evresi ve bilgi çözme evresi olarak iki aşamaya ayrılmaktadır (Gallahue, 1982).

Bilgi toplama evresi, doğum öncesi dönemden başlayarak, bebekliğin dördüncü ayına kadar sürer. Hareketler alt beyin tarafından yönetilmektedir. Bu evrede bulunan bebekler, refleksler aracılığıyla kendini korur, yiyecek arar ve bilgi toplar. Bebeklik döneminin dördüncü aylarına doğru bilgi çözme evresi başlar. Üst beyinin gelişerek hareketleri kontrol etmeye başlaması ile birlikte refleksler kaybolarak yerini istemli davranışlara bırakırlar (Gallahue, 1982).

Bu dönemdeki gelişim noktalarından bazıları aşağıdaki gibidir:

- Başını, bir taraftan diğer tarafa çevirir (1hafta).
- Yüzüstü durumda iken başını kısa süre kaldırabilir (1 ay).
- Başını, aniden kaldırıp düşürse bile oturur durumda başını dik tutabilir (2 ay).
- Destekle oturabilir, sırtı dengesizdir (4 ay).
- Karın üzerinden yana ya da arkaya yuvarlanabilir (4 ay).
- Nesneye uzanabilir ve kavrayabilir (5 ay).
- Mama sandalyesi üzerinde kolayca oturur (6 ay).
- Nesneyi bir elinden diğerine geçirir (6 ay).
- Desteksiz oturur (7 ay).
- İlk bloğu eline aldıktan sonra ikinciye alır (7 ay).
- Kendi kendine oturma durumuna geçer (8 ay).
- Yardımla ayakta durur (8 ay).
- Mobilyalara tutunarak ayakta durur (9 ay).
- Ayakta durma pozisyonundan oturma durumuna geçebilir (9 ay).
- Yukarı tırmanabilir, çevresinde dönebilir (9 ay).
- Elleri ve dizleri üzerinde emekler (10 ay)
- Her iki elinden tutulursa yürür (10 ay).
- Çömelir ve eğilir (11 ay) (Yıldırım ve Gümüşdağ, 2018).

1.5.2. İlk Hareketler Dönemi (1-2 yaş)

0-2 yaş aralığında gerçekleşen bu hareketler refleksif hareketlerin aksine istemli şekilde yapılan hareketlerdir. Bebekler temelde denge, nesne gerektiren hareketler ve yer değiştirme gerektiren hareketlerde uzmanlaşma ile ilgilenir (Tüfenkçioğlu, 2002).

Bu döneme ait hareket yeteneklerinin gelişmesi, hem çevresel faktörlere hem de olgunlaşma faktörlerine bağlıdır. Olgunlaşma, hareket yeteneklerinin bir sıra izlemesini sağlar. Çevresel faktörler ise hareket yeteneklerinin ortaya çıkış hızını düzenlerler. İlkel hareketler döneminin üç temel ögesi; denge, yer değiştirme ve el becerileridir. Becerili el hareketleri, çeşitli beden bölümleri arasında koordinasyon gerektirir. En temel üç hareketi, uzanma, yakalama ve bırakma olarak incelenmiştir (Yıldırım ve Gümüldağ, 2018).

Reflekslerin ortadan kalktığı ve ilk kontrol evresi olarak ilkel hareketler dönemi ikiye ayrılır. İlkel hareketler baş, boyun ve gövde kaslarının kontrolü gibi dengeleme hareketleri, uzanma, bırakma, yakalama, gibi manipülatif becerileri, sürünme, emekleme, yürüme gibi lokomotor hareketleri içerir (Duman, 2015).

Bu dönemin başlıca motor gelişimleri aşağıdaki gibidir:

- Emekleyerek merdiven çıkar (13-24 ay).
- Taklit ederek top yuvarlar (13-24 ay).
- Çubuğa 4 halka geçirir (13-24 ay).
- Modele bakarak 3 küple kule yapar (13-24 ay).
- Merdivenlerden geriye doğru emekleyerek iner (13-24 ay).
- Çömelir, ayağa kalkar (13-24 ay).
- Eğilerek yerden nesnelere alır (13-24 ay).
- 4 küpten kule yapar (17-24 ay).

1.5.3. Temel Hareketler Dönemi

Primitif hareketler döneminde geliştirilmiş ve geliştirilecek olan hareketlerin devamıdır. Çoklukla üçüncü yılda gelişmeye başlamakta ve yedinci yaşın bitimine kadar sürmektedir (Deniz, 2012). Bu yıllar 2-7 yaş aralığında meydana gelen, spor aktivitelerine alt yapı oluşturan yürüme, atlama, yuvarlanma, fırlatma gibi bebekliğin primitif hareketler evresinin uzantısıdır ve çocukların kabiliyetlerini keşfetme dönemi olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2007).

Temel hareketler döneminde 3 ana evre bulunmaktadır. Bunlar: başlangıç evresi, ilk evre ve olgunluk evresidir.

Başlangıç evresi (2-3 yaş), çocukların kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterdikleri evredir. Hareketler esnasında beden abartılı veya sınırlı bir şekilde kullanılır. Çocukların hareket ritimleri zayıftır. İlk evre (4-5 yaş), çocukların hareket frekansı ve koordinasyonunun ilerlediği evredir. Hareketler daha koordineli ve daha düzenli olmaya başlar. Yine de hareketlerde abartma ve sınırlı beden kullanımı devam etmektedir. Olgunlaşma evresi (5-6 yaş), çocukların hareket kalıplarının koordineli ve kontrollü olduğu evredir (Duman, 2015).

Yaratıcı bir öğrenme ile çocuklarda temel hareket kabiliyetlerinin koordineli ve düzenli bir hale getirilebilmesi imkânı olabilir. Temel hareket becerilerinin gözlemlenerek değerlendirilmesi öğretmenin etkinlikler planlaması ve müsait öğretim yöntemlerinin saptanması kişilerin olgun modeller geliştirmesine destek olacaktır. Temel hareket modellerindeki olgunluk evresine ulaşamama, çocukların spor branşına yönlendirilmesine engel olacaktır (Goran, 1998). Çocukların sporla ilişkili hareketler dönemine başlayabilmesi için, bu dönemde hedeflenen temel hareketleri olgunlaştırmış olması oldukça önemlidir (Ballı, 2006).

1.5.4. Spora Özgü Hareketler Dönemi

Bu dönem yedi yaşında başlar ve yaşam boyu devam eder. Çocuklar bu süreçte temel hareketler olan yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü becerilerinde ustalaşır. Bu becerileri sporla ilişkili becerilere dönüşür ve hareketleri bütünleşir (Boz, 2015).

Bu evreye gelen çocuklarda temel hareketler artık kazanılmış olur ve asıl hedef kompleks becerilerin gerçekleştirilmesidir. Bu noktada da temel hareketler aracı görevini görür. Geçmiş dönemlerde kazanılan temel hareketler artık daha karmaşık etkinliklerde, boş zaman aktivitelerinde ve spor içeren faaliyetlere adapte edilerek kullanılır (Kalkavan, 2003).

Bilindiği üzere geçiş evresi, uygulama evresi ve yaşam boyu kullanma evresi spora özgü hareketler döneminin evreleridir. Yaşam boyu kullanma evresi genellikle ondört yaşında başlar ve yetişkinlik süresi boyunca devam eder. Motor gelişim sürecinin doruk noktası olarak kabul edilir (Gallahue ve Ozmun, 1995).

Çocuğun zihinsel, duygusal ve bedensel gelişimi bu dönemde etkilenir. Tepki zamanı, hareket hızı, beden yapısı, boy, vücut ağırlığı, alışkanlıklar, arkadaş etkisi bu dönemde önemlidir (Deniz, 2012).

1.6. Erken Çocukluk Döneminde Hareket Gelişimi

1.6.1. (5-6) Yaş Çocuklarda Hareket Gelişimi

5-6 yaş çocukların hareket sırasını veren portage kontrol listesi, gelişim sırasına örnek olarak verilmiştir.

- Denge de ileri, geri ve yanlara doğru yürür.
- İp atlar gibi sıçrar.
- Topa yön vererek sıçratır.
- Tek elle top tutar.
- İp atlar.
- Sopa ile topa vurur.
- Paten kayar.
- İki tekerlekli bisiklete biner.
- Kızak kayar.
- Tek ayak üzerinde 10 sn durur.
- Barfikste 10 sn asılı bekler (Nfer-Nelson, 1993).

1.7. Hareket Gelişim Alanları

Hareketi gerçekleştirmeyi destekleyen kas gruplarının özelliklerine göre bireyin gelişiminde hareket gelişim yerleri belirlenmektedir. Bebeklik döneminde gelişmeyen hareket becerilerinden, yetişkinlik öncesi ve yetişkinliğin hususi hareket becerileri de dâhil geliştirilmesi gereken hareket kalıplarının iki temel bölümü vardır (Özer ve Özer, 2004).

a) Büyük kas grubu içeren hareketleri (Kaba Hareket Beceriler)

b) Küçük kas grubu içeren hareketleri (İnce Hareket Beceriler)

1.7.1. Büyük Kas Grubu İçeren Hareketleri (Kaba Motor Beceriler)

Çocukların devinimleri sürekli olarak tekrarlaması, kas gelişimini hızlandırır. Çocuğun yaşamına yön veren ve yaşamını etkileyen bu hareketlerin tümü, büyük kasların motor gelişimiyle ilgili becerilerin kazanılması sonucunda meydana gelir. Büyük kas motor gelişim, özelleşmiş ve karmaşık hareketler olup kaba motor beceriler ya da kaba devinsel beceriler olarak da adlandırılmaktadır. Büyük kas motor gelişim becerileri; gövde, kol, bacak kasları gibi büyük kaslar tarafından oluşturulan beceriler olarak tanımlanmaktadır.

Kaba motor beceriler üç temel bölümde incelenmektedir:

Yer değiştirme içeren hareketler

Yer değiştirme içermeyen hareketler

Denge (Özer ve Özer, 2007).

Yer değiştirmeyi içeren hareketler; vücudun bir noktadan başka bir noktaya devinim yapmasıdır. En önemli yer değiştirmeyi içeren hareketler yürüme, koşma ve atlamadır. Hareketlerin türlü şekillerde biraraya gelmesiyle devinim şekilleri oluşmaktadır. Birey, devinim yaparak kendi bedenini diğer bedenlerden ayırt edebilmektedir (Özer ve Özer, 2004).

Non- Lokomotor hareketler; bireyin bulunduğu yeri değiştirmeden büyük kas gruplarını kullanarak yaptığı salınım, dönme, itme, çekme, ayakta dik durabilme, gibi hareketleri içerir. Bir devinimin başlangıcından bitişine kadar geçen zaman zarfında vücut olduğu yerden başka bir yere geçiş yapmaz (Przysucha, 2000). Örnek verecek olursak 1- 1.5 yaş aralığında meydana gelen eğilip yerdeki zeminden bir şey alma yetisi non-lokomotor bir devinimdir (Özer ve Özer, 2004).

Denge, bedenin istenilen pozisyona uyum sağlayabilme yeteneğidir. Vücutun istenen pozisyonu sağlama yeteneğidir (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995). Denge, insan hareketinin en temel formudur ve bütün hareketlerin temelini oluşturur. Denge ne kadar iyi düzeyde ise hareketlerde o kadar başarı elde edilir. Bir çocuğun ileriki yıllarda, karmaşık beceriler olan, iki tekerlekli bisiklet kullanma ve tekerlekli paten kullanma gibi becerileri yapabilmesi için denge becerisinin olgun düzeyde gelişmiş olması gerekir (Zaichowsky ve Martinek, 1980).

İki çeşit denge vardır (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995).

Durağan denge (topa ayakla vurma vb.).

Hareketli denge (yürüme, emekleme, denge tahtasında yürüme).

1.7.2. Küçük Kas Grubu İçeren Hareketleri (İnce Motor Beceriler)

İnce motor becerileri küçük kas hareketlerinden oluşur. Kaşık kullanmak, düğme iliklemek ve yazmak ince motor becerilere örnek verilebilir. İnce motor becerileri bebeklikten başlayarak erken çocukluk ve ilkokula geçiş dönemlerinde gelişirken, 6-12 yaş aralığında bu becerilerde uzmanlaşma beklenir. İnce motor becerileri yaşa, çalışmaya, mesleğe, tekrar eden becerilere, bireyin aktivitelerinin içerdiği kas kullanımına, spor yapmasına ya da bir çalgı aleti çalmasına göre uzmanlaşmaya devam eder (Duman, 2015).

1.8. Erken Çocukluk Döneminde Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi; günümüze kadar yapılan çalışmalar sonucunda belirli bir sıralama ile gelişim evrelerinde gerçekleştirmeleri gereken davranışlar ve devinim becerilerini yapabilmeleri yolunda üstün düzeye yetiştirebilmelerini gerçekleştirmek için belli bir plan çerçevesinde olan, yapılandırılmış aktivite vb. faaliyetlerle becerileri edindirmeye ve motor gelişimini üst katmanlara taşımayı amaçlayan bütünsel bir eğitim yaklaşımıdır. Hareket eğitimi duygusal ve kognitif gelişimi de içerisine almaktadır (İnal, 2003).

Hareket eğitimi kavramı kurallı yarışma, yapılandırılmış aktivite, dans, idman ve keşif gerektiren devinimleri içerisinde barındırmaktadır. Hareketler yardımıyla edinilmiş bu özellikler, spesifik bir hedef olmaktan çıkıp, çocukların ilerlemesi ve ilerlemesindeki devamlı ve tesirli ana bir vasıta olarak düşünülmelidir. Fizyolojik ve ruhsal ve zihni perspektiften sağlıklı bireyler yetiştirmek, insanların esas gayelerinden en önemlisidir (Aracı, 2004).

1.8.1. Erken Çocukluk Döneminde Hareket Eğitiminin Önemi

Çocukların bazıları; bilgi, anlama, beceri ve tutum vb. özellikleri yazma, çizme ya da konuşma yoluyla değil, hareket yoluyla daha etkin bir şekilde öğrenebilirler. Bununla birlikte, temel hareket becerileri yeterli düzeyde olmayan bireylerde, grup oyunlarına katılım sergilememe, benlik saygısı ve benliğe güvende düşüş, çoğu zaman yapılan etkinliklerden kendini soyutlama davranışları gözlemlenir (Bouffard, Watkinson, Thompson, Causgrove Dunn ve Romanov, 1996). Bu kaçınmalarla birlikte çocuklar geliştirecekleri Temel Devinim Becerileri'ni egzersiz ve oyunlarda gerçekleştirebilecek hareket beceri düzeyinin ön şartlarını tamamlayamazlar (Goodway ve Branta, 2003).

Erken çocukluk dönemi, devinim biçimlerinin ve devinim bağlanmalarının çabucak değiştiği bir devir olarak yorumlanır. 4-7 yaş aralığında olan çocuklarda çok açık bir biçimde devinimsel şekillerinde kapsam olarak bir yükseliş ortaya çıkmaktadır. Çocuk, oyun oynarken vücudunun farkına varır, tanır ve istemli şekilde çalıştırır (Çamlıyer, 1997).

Bir çocuk hareketliyse eğer, zihni daha çok çalışır ve bu şekilde kendi bedenini ve etrafını farkedebilir. Aynı zamanda vücudunun sağlığını da koruma altında tutabilir. Hareket halinde olan bir çocuk, zihinsel yönden kendi vücudunu ve çevresini kavrayabilmekte, fizyolojik olaraksa beden sağlığını koruyabilmektedir. Vücut hareket ettikçe damarlardaki kan akışı artar ve buda kana oldukça fazla miktarda oksijen akışı sağlanır (Ülgen ve Fidan, 1997). Hareket eğitiminin diğer bir tanımı ise hareketin bulunması ve uygulamaya geçirilmesidir. Hareket eğitimi ve yapılandırılmış aktivite, erken çocukluk dönemindeki çocukların eğitim programında en az yere sahip olan faaliyetlerdir (İnal, 2003).

Planlanmış fiziksel aktivitelerle hareket eğitimi çalışmalarına katılan çocuklar, yalnızca motor gelişim alanını değil ayrıca zihinsel gelişim alanlarında (hayal gücü,, problem çözme vb.) ve sosyal duygusal gelişim alanlarında da (kendini tanıma, duygudaşlık kurabilme, olumlu, benlik gelişimi, sorunlarla başa çıkma, sosyal yeterlilik, iletişim kurma vb.) olumlu açıdan ilerleme gösterirler (Boz ve Aytar, 2012).

Hareket eğitimi, çocukların karşılaşılabileceği problemleri çözebilme yetilerini ilerletmesi ve öz benliğinin farkında olması için yeni alanlar ve üretken çareler bulmasına destek olur. Çocuk, bu dönemde saf bir altın gibidir ve işlenmeye fazlaca elverişlidir. Hareket eğitiminin en esas gayesi; dayanıklılık, esneklik, kuvvet, sürat, denge, çeviklik, beceri ve koordinasyon gibi fiziksel uygunlukları geliştirebilmektir (Çelebi, 2010).

1.9. Hareket Eğitime Giden Çocukların Edindikleri Nitelikler

Çocuk, diğer gelişim sahalarını, devinimsel becerilerinin ilerlemesi ile destekler.

1.9.1. Hareket Açısından Edindikleri Nitelikler

- Çocuklarda düzenli bedensel aktivite alışkanlığı edindirmesi,
- Postürü dik tutabilme farkındalığı edindirmesi,
- Hareket gelişimin ilerletilmesi,
- Bedensel yetkinlik seviyesinin ilerlemesi,
- Beden farkındalığını oluşturması,
- Motor becerilerinin ilerlemesi,

- Hayatı boyunca egzersiz disiplininin edinilmesi,
- Karşılaştığı problemler ile baş edebilme becerisini ilerletmesi,
- Benlik saygısının artırılması,
- Sosyal gelişim becerilerinin ilerletilmesi,
- Düşünce gelişiminde sorunları çözme mahareti ve algı gelişiminin edinilmesi,
- Üretken düşünme mahareti ve sorgulayıcı düşünme yapısının edinilmesi,
- Odaklanma zamanının artırılması,
- Alan farkındalığının ilerletilmesi açısından önemlidir (Gallahue, 1982; Gallahue ve Cleland-Donnelly, 2003; Gallahue ve Ozmun 2006; Güven, 2005; Özer ve Özer, 2002).

1.9.2. Sosyal Açıdan Edindikleri Nitelikler

- Ego gelişimi
- Hedefe ulaşma ve başarımlar birlikteliği
- Bireyin kabiliyet ve başarımları ile onaylanması
- Sosyal izlenimi ilerletme
- Aidiyet hissinin ilerlemesi
- Oyun kuralları ve demokratik toplum kavramı
- Topluma bireysel uyum ve topluluk ile ahenk
- Temel sosyo-kültürel değerleri alma
- Kendini beğenme, Disiplinli olma
- Bilinir olma hali

1.9.3. Kognitif Açıdan Edindikleri Nitelikler

- Bireyin marifet gelişimi
- Bireylere destek olma
- Hususlar arasında irtibat kurma
- Sağlık ve beden kavramı
- Lider olma vasfı
- Becerinin edinilmesi

- Gözüpeklik
- Kendi kendine yetebilme
- Muhakeme yapabilme
- Uyum içinde olabilme
- Değerlendirme ve sonuç çıkarma
- Prensiplerin edinilmesi
- Davranış ve huylar edinme
- Doğru-yanlış, iyi-kötü gibi değerlendirmeleri yapabilme
- Kuralların öğrenimi (Morano ve ark., 2011).

1.10. Hareket Eğitiminin Amaçları

En temel amacı, bireylerin hayatı boyunca düzenli bir şekilde bedensel çalışmalara katılım sağlaması ve bireyin benlik gelişimi ile birlikte zihinsel ve toplumsal gelişimine katkı sağlamaktır. Erken çocukluk döneminde edinilen temel devinim becerileri, gelecekteki senelerde çocuğun fiziksel çalışmalara etkin bir biçimde iştirak etmesine katkıda bulunur (Gallahue, 1982).

Hareket eğitimi; paylaşma, hissetme, etkili düşünme ve yeterli hareket tepkileri kazandırmayı amaçlar. Her çocuğun fiziksel çevresi içinde benliğinin, bedeninin, bedenini kullanma kapasitesinin ve hareket unsurlarının farkına varmasını sağlamaya yöneliktir. Çocuğun motor becerilerde yeteneğinin iyi olduğunu bilmesi fiziksel aktivitelerdeki başarısına destek olmaktadır. Aynı zamanda, koordinasyonu, dayanıklılığı, kuvvet ve esnekliği gelişmeyi amaçlar (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2015).

Hareket eğitimi genelde, tüm okul programlarının genel eğitim kapsamında ele alınması gereken çocuğun manipulatif, lokomotor ve denge hareketlerini geliştirir. Aynı zamanda bu temel eğitim çocuğun algısal-motor gelişimi, fiziksel uygunluğu sosyal, duygusal gelişimi, öğrenme kapasitesinin geliştirilebilmesi ve serbest zamanı pozitif yönde kullanma alışkanlıklarının kazandırılabilmesinde büyük katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2015).

Hareket eğitimi çalışmalarının hedeflerine varabilmesi için çalışmalarını uygulayacak kişilerin bazı püf noktalara önem vermesi gerekmektedir (Kırıcı, 2008).

- Uygulayacak kişiler öğretim tekniklerine hâkim olmalıdır.
- Uygulanacak sınıfın mevcudu makul düzeyde olmalıdır.
- Her birey farklıdır mottosunu dikkate alarak öğretilen becerinin kişinin seviyesine uygun hale getirilmesi gerekmektedir.

1.11. Hareket Eğitim Programlarının İçeriği

Çocukların davranışlarının ölçünlerini belirleyen ve amaçlarını gerçekleştiren en mühim araçlardan biri içeriktir. İçerik; amaçlarla tutarlı, çocukların hazırbulunuşluk düzeyine uygun, somuttan soyuta, basitten karmaşığa ve kolaydan zora gibi öğretim ilkelerine bağlı olarak birbirinin ön şartı olacak şekilde düzenlenir (Nalbant, 2020).

Çocuklar için planlanan hareket eğitimi programı içeriği; fiziksel ve motor yeterliliklerinin gelişimi, algısal motor gelişim ve hareket becerilerinin yani yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerini geliştirici etkinlikler olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Bu etkinlikler yoluyla çocukların temel hareket becerileri, beden farkındalığı, hareket yeterliliği (güç, koordinasyon, hız, çabukluk) ve bedensel yeterliliği (esneklik, kuvvet, dayanıklılık) gelişimini amaçlar (yay, 2020).

Temel hareket becerilerini üç bölümde toparlayan Gallahue (1996)' nın içerik bilgisi Şekil 2' de gösterilmiştir. Bu devinim becerileri bireyin bulunduğu pozisyona, obje kullanımına ve beden pozisyonuna bakılarak farklılık göstermektedir.

Belirli başlangıç noktasından belirlenen alana doğru bir devinim varsa bu yer değiştirme becerisi olarak, herhangi bir obje kullanılarak devinim gerçekleşiyorsa bu obje kontrolü yetkinliği olarak ve denge içinde durağan ve dinamik olarak gerçekleştirilen devinim becerilerini de denge becerileri olarak sınıflandırmıştır (Gallahue, 1996).

Temel Hareket Becerileri		
Yerdeğiştirme becerileri	Nesne kontrolü becerileri	Denge becerileri
<i>Temel</i>	<i>Atma ile ilgili</i>	<i>Eksende hareketler</i>
Yürüme	Topu yuvarlama	Çömelme
Koşma	Topu atma	Uzanma
Yukarı atlama	Futbol vuruşu	Vücudunu çevirme
Aşağı atlama	Beyzbol vuruşu	
Uzun atlama	Hedefi vurma	
Sıçrama	Top sürme	
<i>Eş Güdümlü</i>	<i>Tutma ile ilgili</i>	<i>Statik denge-</i>
Gallop	Topu tutma	<i>Dinamik denge</i>
Kayma	Topu ayakla durdurma	Tek ayak durma
Koşarak engelden atlama		Asılarak sallanma
Sekme		Harekete başlama-durma
Tırmanma		Aldatma
		Yuvarlanma

Şekil 2. Temel Hareket Becerileri (Gallahue, 1996)

1.12. Cimnastik

Cimnastik; önceden belirlenmiş olan kurallar çerçevesinde farklı özelliklere sahip alet tekniklerini, estetik bütünlük içinde, serbest şekilde yapılan bedensel hareketlerle bağlantılı olarak, metrik ve ritmik örnekler içerisinde, müzikle uyumlu ve akıcı olarak ortaya konması şeklinde tanımlanan, seyircinin dikkatini çeken ve yüz binlerce insanı TV'nin başında buluşturan popüler sporlardandır. Uygulanması coşku verici, izlemesiyle merak oluşturan, içinde bulunduğumuz döneme uygun olan cimnastik, beden tabii hareketlerini kullanarak bütün kasların aktif olmasını sağlamaktadır. Cimnastik; dayanıklılığı, kuvveti, esnekliği, çevikliği, koordinasyonu ve beden kontrolünü geliştirmek için yerde ya da aletlerin üstünde gerçekleştirilen fiziki aktivitelerdir (Yayla, 1999).

Cimnastik branşında vücut tüm hatlarıyla birlikte ahenkli şekilde hareket eder ve buda tüm kas gruplarının aktif olmasına olanak verir. Yapılan hareketler izleyicilerde adeta tasarım hissi yaratır (Mengütay, 1999).

Cimnastik sporunda elde tutulur bir başarı elde etmek isteyen sporcuların bu branşa olabildiğince erken yaşta başlamaları gerekir. Erken dönemde başlayan çocukların gelişim düzeylerinin takip edilebilmesi, bedensel olgunluk düzeylerinin ne derece olduğunu farkedebilmek ve gereken önlemler alınarak tedavi edilmesini olası kılar (Mülazımoğlu ve Gürsoy, 2012). Erken çocukluk döneminde yapılan spor içerikli aktiviteler; çocukların yaşlılarıyla birlikte bulunma, başarılı ya da başarısız olma halini kabullenebilme, belirlenen kurallara uyum sağlama, muayen huylar edinme gibi birçok kazanımlar neticesinde sosyallik ve hissi açıdan da ilerleme kaydetmelerine olanak tanır (Özer ve Özer, 2005).

Beden bölümlerini kullanmak suretiyle gerçekleştirilen köprüler, farklı sıçramalar, bedeni soğutmak için gerçekleştirilen esneklik uygulamalarıyla bedensel esneklik geliştirilir. Cimnastik branşı içindeki koşmaya, sıçramaya, zıplamaya, yuvarlanmaya artı olarak “statik denge, dinamik denge vb.” temel devinim maharetleriyle bireylerin duyuşal motor gelişimine olumlu katkıda bulunmaktadır. Bu sayede çocuklar bedenlerinin farkında olmak ve nasıl kullanmaları gerektiği bilgisini de öğrenmektedir. Cimnastiğe çoğunlukla küçük yaş gruplarında (3-4 yaşlarında) başlanmaktadır. Cimnastikçiler aşağı yukarı 12-14 yaşlarda performans olarak en üst düzeye ulaşmaktadırlar. Bundan dolayı ana amaç sporcuya bedenin estetikle esnek görünümünü ön plana çıkarılarak temel bir gelişim sunan eğitimler verilmektedir (Koç, 1996).

Bir diğerk perspektiften cimnastik; sportmenin kendi bedeni ile gerçekleştirdiği uğraştır. Bu uğraş, sportmenin uygulayacağı devinimleri kusursuz, sıralı ve harika bir seviyede gerçekleştirebilmesine yönelik bedenini kendi talebi doğrultusunda hâkimiyet kurabilmesidir.

Bu nitelik erken yaşta başlayarak epey zamanlar boyunca idman yapmasını önemli kılar. İçinde bulunulan dönemde çocukların herhangi bir spor branşına özel beceri kazanılması, bedenlerinin kas, kemik ve eklem yapılarının gelişmesine destek olur.

Cimnastiğin içeriğinde belli bir musuki ve ritim ile gerçekleşiyor olması diğerk ritim isteyen dallara sahip figür kullanma tarafıyla da eşgüdü niteliklerinin edinilmesine sebep olmaktadır.

Cimnastik, çocukların kognitif, hissi, ego ve sosyal alanda ilerlemeye bağımlı olmama hissini iletmeye ve özbenliğini sevindirmesine de olanak sağlar. Çocuklar cimnastik ile devinim gereksinimlerini hareket etme ihtiyaçlarını belirli düzen içerisinde yaparken, bu süreçte sporla ilişkili devinim marifetlerini de yapabile olanağına sahip olurlar (Kankal, 2008).

Cimnastik Disiplinleri

- Artistik Cimnastik
- Ritmik Cimnastik
- Tranbolin Cimnastik
- Parkur
- Aerobik Cimnastik
- Genel Cimnastik Hareket Eğitimi
- Step - Aerobik
- Pilates
- Cimnastik Balesi
- Ems Sis. Egz.
- Gymstick
- Kangoo Jump
- BosuBall Workout
- Cross Fit
- Barpiyo pilates
- TaeBo
- Trx
- Zumba

1.13. Cimnastiğin Tarihçesi

Cimnastiğin mazisi oldukça kökenlidir ve birçok önceki medeniyetlerde belirtileri görülebilmektedir.

İnsanlar yerleşik hayat düzeninde bir arada olmaya başladıktan sonra tanrıya kurbanlar takdim eder, merasimler düzenler ve tanrılarla aralarını güzel tutmaya çalışırlardır. Yapılan ritüellerde cimnastiğin ilk belirtileri ortaya çıkmıştır. Cimnastiğin tarihinin ilk izlerini ritüellerde kabile üyeleri tarafından gerçekleştirilen, ritim eşliğinde tüm beden ile yapılan farklı danslar oluşturur.

Diyanet merasimleri ile birlikte avlanmaya giderken ve dönerken de ahenkli danslar gerçekleşirdi. Bugüne baktığımızda hala kabile hayatına devam edilen yerlerde bu izleri görebilme imkanı vardır (Mengütay, 1999).

Yunan medeniyetinde cimnastiğin karşılığı bedensel egzersiz olarak benimsenmektedir. Çünkü Yunan medeniyetine göre durağan ve boş kalmayan bedenin kendisinin daha duygusal olarak hada iyi olacağı, durağan ve boş bir bedenin ise ruh sağlığını etkileyerek kötü hissettireceği yargısındadırlar. Yunanlıların gündelik yaşantılarında yarı çıplak giyinme şeklinin ortaya çıkması ile uyumsuz ve eğri bedeni kabul edilemez bir pozisyon olarak görmüştür (Kankal, 2008).

Cimnastiğin ilk örneklerine rastladığımız primitif kabilelerin dansları sadece dini merasimler için değil, ayrıca av faaliyetlerinin başında da yapılmaktaydı. Modern manada cimnastiğin oluşması içinse asırların geçmesi lazımdır. Geçmiş çok eski dönemlere dayanan cimnastik branşlarından aerobik, MÖ 460-377 yıllarında yaşayan Hipokrat cimnastiğin bedeni geliştirip yaşlılığı geciktirdiğini de iddia etmiştir. Cimnastiğin bir fiziki egzersiz şeklinde tatbik edilmesi evvela Yunan medeniyetinde görülmüştür. Fakat söz konusu fiziki eğitim sadece soyluların çocuklarına uygulanmıştır (Cesur, 2019).

Türkiye'deki cimnastiğin ilk milletlerarası teması 1906'da Atina'da gerçekleştirilen ara Olimpiyatlarla olmuştur, Yorgo Abritanis 2 el ile 10 metrelik ipe tırmanma müsabakasında dünya rekorunu kırıp altın madalya almıştır.

Cimnastik sporu 1914 senesinde Fenerbahçe spor kulübünde de başlamıştır. Cumhuriyet'in ilanının ardından eğitim kurumlarında cimnastik derslerine yön verme çalışmalarına yönelik olarak Selim Sırrı Beye görev verilmiştir.

İsviçre' ye gençlerin yollanmasını temin ederek söz konusu gençlerin İsviçre cimnastiğine nazaran eğitilmelerine yardım etmiştir (Çimen, 2012).

Türkiye Cimnastik Federasyonu 1957 yılında kurulmuştur ancak Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG) üyeliğine 1960 senesinde onay verilmiştir. 1957 senesinde Bölgelerarası müsabakalar yapılmaya başlanmış ve Türk cimnastik sporcuları uluslararası organizasyonlara 1960 senesinden itibaren katılım sağlamaya başlamıştır (Çimen, 2012).

1.14. Okul Öncesi Dönemde Cimnastiğin Önemi

Okul öncesi dönem, hareket becerilerine en kalıcı ve olumlu katkıların yapılabileceği bir dönemdir. Bu dönem çok kritik bir dönem olup tüm yaşama yön verecek gelişim aşamalarını kapsar. Çocukların yaşantılarında çok önemli bir yere sahip olan okulöncesi dönemde sağlıklı ve dengeli bir fiziksel gelişim göstermeleri çok önemlidir (Evrıdiki ve ark. 2004). Çocuklarda düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı bir fiziki yapıya sahip olmasını sağlarken; ilerleyen yaşlarda fiziksel yapısının bozulmamasına yardımcı olur (Özbar, 2004). Bu dönemde çocukların gelişimi için kritik dönemler vardır. 6 yaş çocukların bazı becerileri kazandığı kritik bir dönemdir. Çok önemli bir noktada bu dönemde beceri eğitimi kazandırılırken çocuklara psikomotor gelişimlerini destekleyici eğitim verilmelidir. Bu dönemde özellikle çocukların esneklik, çabukluk koordinasyon ve denge, vb gelişimleri desteklenmeli ve bu yönde sportif faaliyetler içeren eğitici oyunlara ve temel cimnastik eğitimi programlarına ağırlık verilmelidir (William, 1983).

Cimnastik sporu ile ilgilenen ve ilgilenmeyen kız ve erkek çocukların bedensel ve yapısal niteliklerine bakıldığında cimnastik sporu ile ilgilenen çocukların daha hızlı, güçlü ve elastiki yapıda oldukları görülmüştür (Kesilmiş, 2012). Cimnastik sporu ile ilgilenen çocukların beden elastikiyeti daha çoktur (Gallahaue, 2003).

Cimnastik içeriğinde birden fazla koşma, durağan denge, hareketli denge, zıplama gibi ana devinim becerileri bulundurması ile motor ilerlemesine direkt katkıda bulunması, bununla birlikte bireylerin beden farkındalıklarını arttırması ile kognitif ilerlemeye ve akranları ile farklı biçimlerde kontak kurmalarına destek olarak sosyalleşme konusunda da artı sağlamaktadır (Mülazımoğlu, 2006).

Denge yürüyüşleri ve tek ayak üzerinde dönme, tek ayakla sıçrama gibi hareketler denge gelişimine büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Temel cimnastik aletlerinden biri olan denge tahtası üzerinde yapılan yürüyüşler, sıçramalar ve dönüşler denge açısından önemlidir (Mülazımoğlu, 2006).

1.15. Cimnastik Eğitiminin Faydaları

Cimnastik eğitimi çocuklara bedenlerini olması gerektiği biçimde kullanabilmeyi aşilayarak onlara elastiki bir manzara katar (Pajek ve ark. 2010). Hareket ve beslenme faktörleri çocukların bedensel gelişimleri için olmazsa olmaz iki hususi noktadır. Hareket çeşitliliği bakımından oldukça büyük bir havuzu olan cimnastik, çocukların ileriki zamanlarda yakalanabilecekleri hastalıkları minimize edecek etkiye sahiptir (Harrison ve Blakemore, 1992; Kırıcı, 2008). Fiziksel aktivite ya da cimnastik gibi spor branşlarına katılım yolu ile çocuklar gelişimlerine çok çeşitli katkı sağlarlar. Cimnastik çocukların bilişsel ve sosyal beceri gelişimine, duygusal anlamda rahatlamasına, benlik gelişimine, bağımsızlık duygusunun gelişmesine, kendi kendini eğlendirmesine yardımcı olmaktadır. Bu kazanımların yanı sıra cimnastik gibi spor branşlarına katılım yolu ile çocuklar hareket ihtiyaçlarını daha programlı ve bilinçli bir şekilde karşılama imkânı bularak hareket beceri ve yeteneklerini geliştirme imkânı bulmaktadırlar (Mülazımoğlu, 2006).

Yukarıdaki maddeleri şöyle toparlayacak olursak, erken çocukluk döneminde bir spor branşı ile tanışan çocuklar, bedensel, psikolojik, sosyal yönden kuvvetli, özgüveni gelişmiş birer birey olarak kendilerini gerçekleştirebilecek ve buda gelecekteki yaşantılarında daha başarılı olmalarını sağlayacaktır (Mülazımoğlu, 2006).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışmada nicel araştırmalardan deneysel yöntem kullanılmıştır. Deneysel araştırmalar herhangi bir olay, olgu, nesne, kişi veya etkeni inceleyerek değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerini tespit etmek ve sonuçları karşılaştırarak ölçmek için kullanılmaktadır (Ekiz, 2013).

Uygulanan bu yöntem, laboratuvar ya da laboratuvar dışındaki bir deney düzeneğinde olaylar arasındaki sebep-sonuç ilişkilerini belirlemeyi amaçlayan ve araştırmacının önceden öngördüğü hipotezleri test etmeye yarayan bir araştırma yöntemidir.

2.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmamıza, Bayrampaşa ilçesinde yer alan bir spor tesisinde kayıtlı daha önce herhangi bir sportif faaliyet geçmişi bulunmayan çocuklardan oluşan 18 kız, 12 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmanın, İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı 2022-10-15 no'lu karar ile uygun olduğuna karar verilmiştir. 5-6 yaş grubu kız-erkek çocuklarda cimnastik ve temel hareket eğitimi programlarının, kaba motor beceriler üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı ile 30 öğrenci iki deney grubu olarak ayrılmıştır. Birinci deney grubunu 15 öğrenci, ikinci deney grubunu da 15 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Verileri toplamada ‘‘Kaba motor beceri testi (Hirst vd. 1986) kullanılmıştır. Hirst vd. (1986)’ nın geliştirmiş oldukları ve Türkiye’de 4-5 yaşlarındaki 320 çocuğa uygulanmış olan bu test, dört alt testten oluşmaktadır. Bunlar; durarak uzun atlama testi, dinamik denge testi, statik denge testi ve çabukluk testidir (Müniroğlu, 1995).

2.3.1. Durarak Uzun Atlama

Çocuğun yatay düzlemde ileriye doğru kaç cm sıçradığı kaydedilmiştir. Belirlenen başlangıç çizgisine ayak parmak uçları gelecek şekilde yerleşen öğrencinin, atlama sonucunda topuk hizasından ölçüm alınarak kaydedilmiştir. Ölçüm iki kere gerçekleştirilmiştir ve en iyi derece kaydedilmiştir (Özer ve Özer 1998).

2.3.2. Dinamik Denge Testi

50 cm² lik hazırlanan bir alanda çocuklar tek ayak üzerinde zıplatılmıştır. Zıplanılan sayılar sağ ve sol ayak olarak ayrı ayrı kaydedilmiştir. Ve son olarak sağ ve sol ayak zıplama sayıları toplanarak bulunan değer puan olarak hesaplanmıştır (Özer ve Özer 1998).

2.3.3. Statik Denge Testi

Çocuğun belirlenen alan içerisinde tek ayağı üzerinde dengesini sağlayarak durabildiği süre, sağ ve sol ayak için ayrı ayrı kaydedilmiştir (Özer ve Özer 1998).

2.3.4. Çabukluk Testi

Çocuğun, topukları başlangıç çizgisinin gerisinde olacak şekilde, sırtüstü yatar pozisyondan olabildiğince hızlı kalkarak, 155 cm uzaklıktaki işaretlenmiş alanın çevresinde koşması ve başlangıç çizgisine geri dönerek yatar pozisyona geçmesi istenmiştir. Çocuğa iki deneme hakkı tanınmıştır ve en iyi olan derecesi kaydedilmiştir (Özer ve Özer 1998).

2.3.5. Uygulanan Çalışma Programı

Çalışma programı 6 hafta sürecek şekilde haftada 2 gün 50 dakika şeklinde uygulanmıştır. Birinci deney grubuna haftada 2 gün Temel Hareket Eğitimi, ikinci deney grubuna ise haftada 2 gün Cimnastik eğitimi uygulanmıştır.

2.3.6. Temel Hareket Eğitimi Programı

Uygulanan temel hareket eğitimi programı dâhilinde, müfredatta yer alan yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri ve nesne kontrol hareketleri hafta hafta uygulanmıştır.

	Pazartesi	Çarşamba	Süre
1. Hafta	Yürüme – Koşma Çalışmaları	Yürüme – Koşma Çalışmaları	50 dk
2. Hafta	Atlama- Sıçrama- Zıplama- Konma Çalışmaları	Atlama- Sıçrama- Zıplama-Konma Çalışmaları	50 dk
3. Hafta	Yuvarlanma-Tırmanma- Eğilme Çalışmaları	Yuvarlanma-Tırmanma- Eğilme Çalışmaları	50 dk
4. Hafta	İtme- Çekme Çalışmaları	İtme- Çekme Çalışmaları	50 dk
5. Hafta	Atma-Tutma-Yakalama Çalışmaları	Atma-Tutma-Yakalama Çalışmaları	50 dk
6. Hafta	Hedef- İsbet Çalışmaları	Hedef- İsbet Çalışmaları	50 dk

2.3.7. Cimnastik Eğitimi Programı

Uygulanan cimnastik programı içeriğinde çoğunlukla büyük kas gruplarının çalışmasını içeren aktiviteler gerçekleştirilerek çocuklarda, elastiklik, güç, çabukluk, denge gibi parametreleri aktif tutarak kaba motor kaslarını güçlendirmek hedeflenmiştir.

	Pazartesi	Çarşamba	Süre
1. Hafta	Hayvan Yürüyüşleri – Öne Takla Çalışmaları	Hayvan Yürüyüşleri – Öne Takla Çalışmaları	50 dk
2. Hafta	Hayvan Yürüyüşleri- Geri Takla- Spagat Esnemesi	Hayvan Yürüyüşleri- Geri Takla- Spagat Esnemesi	50 dk
3. Hafta	Hayvan Yürüyüşleri-Köprü- Kartal Esnemesi	Hayvan Yürüyüşleri-Köprü- Kartal Esnemesi	50 dk
4. Hafta	Amut Çalışmaları	Amut Çalışmaları	50 dk
5. Hafta	Çember Çalışmaları	Çember Çalışmaları	50 dk
6. Hafta	Kartvil Çalışmaları	Kartvil Çalışmaları	50 k

2.4.Verilerin Analizi

IBM SPSS 25.0 paket programına girilerek ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Veri normalliği başlangıçta parametrik istatistiksel analizin kullanılmasına izin veren Shapiro-Wilk testi kullanılarak doğrulanmıştır. Elde edilen veriler ortalama ve standart sapma olarak değerlendirilmiş olup, bağımlı gruplarda T testi (Independent Samples T-Test) ile analiz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Grupların yaş ortalaması

	Grup	N	Mean±Sd
Yaş	Temel Hareket Eğitimi	15	5,40±,507
	Cimnastik	15	5,66±,487

Araştırmaya katılan temel hareket eğitimi grubu yaş ortalaması 5,40±,507, cimnastik grubu ortalaması 5,66±,487 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ön Test Son Test Normallik Analizi

Değişkenler	Test	Çarpıklık	Basıklık	p
Durarak Uzun Atlama	Ön Test	-,003	-1,055	,200
Dinamik Denge	Ön Test	,165	,272	,200
Statik Denge Sağ	Ön Test	,581	,197	,200
Statik Denge Sol	Ön Test	-,404	-,715	,200
Çabukluk	Ön Test	-,220	-,771	,200
Durarak Uzun Atlama	Son Test	-,017	,287	,200
Dinamik Denge	Son Test	,170	-,568	,200
Statik Denge Sağ	Son Test	,583	-,287	,175
Statik Denge Sol	Son Test	-,620	-,238	,200
Çabukluk	Son Test	,523	,538	,200

Tablo 2’de Shapiro-Wilks testi sonuçları incelendiğinde, ön test ve son testlerden elde edilen puanlarda normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olmadığı görülmüştür. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında bütün puanların $\pm 1,5$ aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada parametrik istatistik analizler uygulanmıştır.

Tablo 3. Grupların ön test değerlerinin karşılaştırılması

	Grup	N	X	Ss	t	p
Durarak Uzun Atlama	Temel Hareket	15	93,00	15,34	,037	,971
	Cimnastik	15	92,80	14,01		
Dinamik Denge	Temel Hareket	15	14,80	2,43	-1,422	,166
	Cimnastik	15	16,27	3,17		
Statik Denge Sağ	Temel Hareket	15	8,29	1,31	-2,913	,007*
	Cimnastik	15	9,67	1,27		
Statik Denge Sol	Temel Hareket	15	6,21	1,39	-,639	,528
	Cimnastik	15	6,60	1,88		
Çabukluk	Temel Hareket	15	5,83	1,03	1,440	,161
	Cimnastik	15	5,28	1,05		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3 incelendiğinde, grupların statik denge sağ ayak ön test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,007$). Diğer parametrelerde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. Grupların son test değerlerinin karşılaştırılması

	Grup	N	X	Ss	t	p
Durarak Uzun Atlama	Temel Hareket	15	97,20	14,70	,393	,698
	Cimnastik	15	95,13	14,12		
Dinamik Denge	Temel Hareket	15	19,60	3,40	1,131	,268
	Cimnastik	15	18,20	3,38		
Statik Denge Sağ	Temel Hareket	15	8,53	1,39	-5,166	,000**
	Cimnastik	15	11,17	1,40		
Statik Denge Sol	Temel Hareket	15	7,01	1,60	-3,575	,001*
	Cimnastik	15	9,27	1,85		
Çabukluk	Temel Hareket	15	5,09	0,76	,362	,720
	Cimnastik	15	4,97	1,03		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 4 incelendiğinde, grupların statik denge sağ ayak ($p < 0,000$), statik denge sol ayak ($p < 0,001$) son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer parametrelerde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Temel hareket eğitimi grubu ön-son test karşılaştırılması

	Test	N	X	Ss	t	p
Durarak Uzun Atlama	Ön Test	15	93,00	15,34	-6,136	,000**
	Son Test	15	97,20	14,70		
Dinamik Denge	Ön Test	15	14,80	2,43	-8,668	,000**
	Son Test	15	19,60	3,40		
Statik Denge Sağ	Ön Test	15	8,29	1,31	-3,898	,002*
	Son Test	15	8,53	1,39		
Statik Denge Sol	Ön Test	15	6,21	1,39	-6,397	,000**
	Son Test	15	7,01	1,60		
Çabukluk	Ön Test	15	5,83	1,03	4,593	,000**
	Son Test	15	5,09	0,76		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 5 incelendiğinde, temel hareket eğitimi grubu ön ve son test durarak uzun atlama ($p < 0,000$), dinamik denge ($p < 0,000$), statik denge sağ ($p < 0,002$), statik denge sol ($p < 0,000$), çabukluk ($p < 0,000$) parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Cimnastik grubu ön-son test karşılaştırılması

	Test	N	X	Ss	t	p
Durarak Uzun Atlama	Ön Test	15	92,80	14,01	-4,915	,000**
	Son Test	15	95,13	14,12		
Dinamik Denge	Ön Test	15	16,27	3,17	-7,250	,000**
	Son Test	15	18,20	3,38		
Statik Denge Sağ	Ön Test	15	9,67	1,27	-5,873	,000**
	Son Test	15	11,17	1,40		
Statik Denge Sol	Ön Test	15	6,60	1,88	-12,663	,000**
	Son Test	15	9,27	1,85		
Çabukluk	Ön Test	15	5,28	1,05	12,357	,000**
	Son Test	15	4,97	1,03		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 6 incelendiğinde, cimnastik grubu ön ve son test durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge sağ, statik denge sol, çabukluk parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,00$).

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı 5-6 yaş grubu çocuklarda temel hareket eğitimi ve cimmastik programlarının kaba motor beceriler üzerine etkisinin karşılaştırılmasıdır. Literatür çalışmalarıyla ilişkilendirilen araştırma sonuçları bu bölümde sunulmuştur.

Araştırma grubunda yer alan temel hareket eğitimi grubu yaş ortalamaları $5,40\pm,507$ yıl, cimmastik grubu yaş ortalamaları $5,66\pm,487$ yıl olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Kırıcı (2008)' nın temel hareket eğitimi üzerine yaptığı araştırmasında 4-6 yaş arası çocuklarda deney grubu 120 ve kontrol grubu 120 olmak üzere toplamda 240 öğrencinin alındığı görülmüştür. Aslan (2020)' ın temel hareket eğitimi üzerine gerçekleştirdiği çalışmada 4-6 yaş grubu çocuklarda deney grubu 28 ve kontrol grubu 28 olmak üzere toplamda 56 çocuk alındığı görülmüştür. Özbar (2007)' ın 4-6 yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin motor beceri ve vücut kompozisyonu üzerine etkilerini incelemiştir. Durukan ve ark (2016)' nın çalışmalarında okul öncesi 6 yaş grubu çocuklarda temel cimmastik programının motor gelişim açısından etkilerini incelemiştir. Yapmış olduğumuz çalışma literatürdeki çalışmalar ile yaş aralığı olarak benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan deney gruplarındaki çocukların motorik özelliklerine ait verileri incelendiğinde statik denge sağ ayak ön test değerleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer parametrelerde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Literatür incelendiğinde Boz (2011)' un çalışmasında çocuklara yönelik uygulanan temel hareketler eğitiminin, 5-6 yaş grubu çocukların büyük kas motor becerilerini ve denge becerilerini geliştirdiğini tespit etmiştir. Özdenk (2007)' in gerçekleştirdiği çalışmada denge kabiliyeti bakımından deneysel grup yararına anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Ballı (2006)' nın 5-6 yaş aralığında bulunan çocuklar üzerine gerçekleştirdiği çalışmada deneysel grup yararına denge verimi bakımından anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Aslan (2020)' nın 4-6 yaş aralığında bulunan çocuklar ile yaptığı çalışmada ön test - son test denge ölçüm ortalamalarındaki farkların anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir. Sevimay (1986)'ın 3-6 yaş grubu okul öncesi çağı çocuklarının motor performanslarını incelediği çalışmada, denge becerisindeki gelişimin 5 yaşında en üst düzeyde olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmamızda da yaş aralığı 5-6 olduğu için denge gelişimleri anlamlı farklılık göstermiştir.

Deney gruplarının statik denge sağ sol ayak son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer parametrelerde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4).

Dursun (2004)' un yaptığı çalışma kapsamında altı yaş çocuklarına uygulanan beden eğitimi uygulaması ile denge parametresinde deneysel grup yararına anlamlı fark elde ederek gerçekleştirilen araştırma ile denk sonuçlara ulaşmış ve denge becerisinde olumlu yönde ilerleme kaydetmiştir. Özdenk (2007)' in 6 yaş grubu okul öncesi dönem çocuklarında oyun etkinliklerinin psikomotor gelişimlerine etkisini içeren çalışmasında oyunların deney grubundaki çocukların denge becerisini bu çalışma ile paralel olarak olumlu yönde etkilediğini saptamıştır ($p<0,01$). Altınkök (2006)' ün statik denge testinde deney grubu için $p<0,001$ düzeyinde, kontrol grubu için $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklar bulmuştur. Tüfenkçioğlu (2002)' nun çalışma ve kontrol grubu ön ve son test değerleri arasında son test lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Şen (2004)' in deney ve kontrol grubunun statik denge puanlarının deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Denge parametresi için çalışma bulgularımız literatürle paralellik göstermektedir.

Temel hareket eğitimi deney grubu ön ve son test durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge sol, çabukluk parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

Dursun (2004)' un durarak uzun atlama performansı açısından özel beden eğitimi uygulayan grup lehine anlamlı fark tespit etmiştir ($p<0,05$). Şen (2004)' in çalışmasında deney ve kontrol grubunun sabit uzun atlama puanlarının deney öncesinden deney sonrasına anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Kırıcı (2008)' nin 4-6 yaş aralığında bulunan çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında da eş değer sonuçlara ulaşmış ve hareket eğitiminin durarak uzun atlama performansına yararlı yönde katkı sağladığını tespit etmiştir. Bu çalışmanın ön-son test ölçüm değerleri arasındaki artış oldukça fazladır. Gerçekleştirmiş olduğumuz çalışmadaki ön-son test durarak uzun atlama ölçümlerinde anlamlı fark olsa da gelişim norm aralığı çok fazla değildir. Bunun sebebinin uygulanan programların içeriğinden kaynaklanabileceği ön görülmektedir.

Literatür incelendiğinde Özbar (2007)' in 4-6 yaş aralığındaki çocukların motor gelişimleri üzerindeki hareket eğitiminin katkısını araştırdığı çalışmada durağan denge ilk ve son test normları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çelebi (2010)' nin çalışmasında yaş aralığını 5-6 yaş olarak belirlemiş ve benzer çalışma gerçekleştirerek tek ayak denge becerisini normları açısından deney grubu yararına olumlu katkıları olduğu tespit edilmiştir. Yarımkaya ve Ulucan (2015)' in 12 haftalık hareket eğitiminin denge parametresine ölçüde geliştirdiğini araştırmış ve deneysel grup yararına anlamlı düzeyde farklılık olduğunu ifade etmiştir. Yukarıdaki çalışmaların neticelerinin yapmış olduğumuz araştırma ile emsal sonuçlar çıktığı görülmektedir. Canlı ve ark. (2021)'nin yaptıkları araştırmada, çoklu beceri hareket eğitimi programının okul öncesi dönem 5-6 yaş çocuklarının vücut kompozisyonlarına ve motor performanslarına etkisini incelemiştirlerdir. Deney grubuna haftada 2 gün 45-50 dakikalık 8 hafta süren çoklu beceri gelişimine yönelik hareket eğitimi programı uygulamışlardır. Yapılan motor performans ölçümleri sonucunda dinamik denge becerisinde ön test ve son test grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalarında deney grubu lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p<0,05$). Canlı ve ark. (2021)' nin yaptığı bu çalışmada dinamik denge değerlerinin gelişim aralığı bizim yaptığımız çalışmanın gelişim aralığı ile farklılık göstermektedir. Bunun sebebi çalışmamızın 6 hafta olmasından kaynaklanabilir. Yaptıkları çalışma 8 hafta olduğu için gelişim daha fazla görülmektedir.

Hareket eğitimi uygulaması ile gerçekleştirilen bir çalışmada, uygulanan hareket eğitimi programı ile katılımcıların motor becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak, deneysel grup ilk test çabukluk boyut averajı ile son test çabukluk boyut averajı arasında anlamlı farklılığın tespit edildiği belirtilmiştir (Özbar, 2007). Çelebi (2010)' nin yapmış olduğu ve hareket eğitiminin okul öncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisini araştırdığı çalışmada hareket eğitimi çalışmalarının çabukluk becerisini olumlu yönde etkilediğini bildirmiştir. Çelebi (2010)' nin çalışması ile bizim yaptığımız çalışma arasındaki sonuçlar benzerlik göstermektedir. Akgün (2019)'nün 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.

Cimnastik grubu ön ve son test durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge sağ sol, çabukluk parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

Beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan on iki haftalık cimnastik ve yüzme çalışmalarının, çocukların durarak uzun atlama, dikey sıçrama, gibi güç motorik özelliklerini olumlu yönde etkilediğini ve geliştirdiğini ortaya koymuştur (Zülkadiroğlu, 1995). Altı yaş çocuklarına uygulanan özel beden eğitimi çalışmalarının durarak uzun atlama güç parametresinde deney grubu lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (Dursun ve Şen, 2004). Artistik cimnastik ile trampolin cimnastik branşlarında küçükler kategorisinde bulunan toplam 80 (kız ve erkek) sporcunun motor özelliklerini karşılaştırdığında durarak uzun atlama değerleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir (Koca, 2016).

12 haftalık cimnastik eğitim programını 4-6 yaş aralığında bulunan çocukların biyomotor nitelikleri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında cimnastik eğitiminin biyomotor yetilerin anlamlı seviyede geliştirdiğini belirtmiştir (Kesilmiş, 2012) Bizim çalışmamızdaki dinamik ve statik denge gelişim aralığı bu çalışmanın denge gelişim aralığına göre daha azdır. Bunun nedeninin çalışmanın süresi olduğundan kaynaklandığı öngörülmektedir.

Literatür incelendiğinde cimnastik programı uygulanan gruplarda çabukluk parametresi incelenen çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Ancak bulunan çalışmalarda cimnastik programı uygulanan deney gruplarında çabukluk parametresinin geliştiği gözlemlenmiştir. Bizim çalışmamız ile benzerlik gösteren çalışma bulunamamıştır.

Sonuç olarak çalışmaya katılan çocuklara uygulanan temel hareket eğitimi ve cimnastik programlarının kaba motor beceriler üzerindeki etkisinde anlamlı farklılık olduğu ortaya konmaktadır. Temel hareket eğitiminde uygulanan çalışma programının statik denge, dinamik denge, çabukluk, durarak uzun atlama parametrelerinde kaba motor beceriler üzerindeki etkisinin anlamlı farklılık olduğu ortaya konmaktadır. Bütün parametlerde gelişim görülmüştür. Cimnastik eğitiminde uygulanan çalışma programında da statik denge, dinamik denge, çabukluk, durarak uzun atlama parametrelerinde kaba motor beceriler üzerindeki etkisinin anlamlı farklılık olduğu ortaya konmaktadır.

Temel hareket eğitiminde olduğu gibi cimmastik eğitiminde de bütün parametrelerde gelişim görülmüştür. İki deney grubu arasındaki farka bakıldığında ise cimmastik programına katılan çocukların statik denge sağ sol ayak parametresinde anlamlı düzeyde farklılığa rastlanılmıştır. Bu durumda cimmastik eğitim programlarında statik dengenin gelişimi daha çok ön plana çıkmıştır. Genel çerçeveye bakıldığında toparlayacak olursak iki eğitim programında kaba motor beceriler üzerine olumlu etkisi vardır. Çalışma programının içeriği bu etkilerin sonucunu olumlu ya da olumsuz şekilde değiştirebilir.

Öneriler

- Yapılan çalışmanın süresi 6 hafta olduğu için bu süre uzatılırsa (10-12 hafta gibi) gelişim daha net şekilde ortaya konulabilir.
- Yapılan çalışmanın deney gruplarındaki katılım sayısı artırılabilir.
- Yapılan çalışma haftada iki gün yerine üç gün olarak düzenlenebilir.
- Yapılan çalışmanın program içeriğini geliştirilmesi hedeflenen becerilere yönelik yapılarak motor beceriler üzerine etkisine bakılabilir.
- Okul öncesi dönemi çocuklarda cimmastik ve temel hareket eğitiminin çocukların temel motorik özelliklerinin geliştirilmesinde faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, eğitim programlarında temel cimmastik eğitimleri için yeterli sürenin ayrılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Erken yaşta motor gelişimin desteklenmesi için çocukları cimmastik ile temel hareket eğitimine yönlendirilebilir.
- Okul yöneticileri, öğretmenler ve aileler temel hareket eğitiminin çocuklara olan katkısı hakkında bilgilendirilmeli ve farkındalıkları artırılarak iş birliğinin sağlanması düşünülmektedir.
- Sonraki araştırmalarda sadece bir yaş grubunda özelleştirme yaparak araştırma yapılmasının önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Spor Bilimleri Fakülteleri'nde ya da BESYO' larda okul öncesi yaş grubuna yönelik hareket eğitimi müfredatlara konulabilir ve bu derslerde ilgili okullarda uygulama yapma imkânı sağlanabilir. Mevcut sınıf öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği ya da çocuk gelişimi bölümlerinin müfredatlarında hareket eğitimi olmadığı için en kritik yaş döneminin hareket eğitim ihtiyacının bu şekilde desteklenebileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Acun, S. Ve Erten, G. (1999). Çocuk Gelişimi. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Akgün, S. (2019). *Hareket Eğitimi ve İmgelemenin, Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki 4 – 6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Altınkök, M. (2006). *Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5–6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Spor Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Aracı, H. (2004). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aral, N. Ve Baran, G. (2011). Çocuk Gelişimine Giriş. İstanbul: Yapa Yayınları.
- Aslan, T. (2020). *Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket Eğitiminin, Motor Beceri Gelişime Katkısının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Samsun.
- Ayan, S. (2019). Hareket Eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.
- Aydın, B. (2002). Gelişimin Doğası. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Ballı, M. Ö. (2006). *Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması ve Beş- Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Cimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başaran, E. (1994). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bayhan, P. ve Artan, İ. (2007). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bouffard, M., Watkinson, E., Thompson, L., Dunn, J. And Romanov, S. K. (1996). A Test of the Activity Deficit Hypothesis With Children With Movement Difficulties. 59-61. doi: 10.1123/APAQ.13.1.61
- Boz, M. (2011). *5-6 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Temel Hareket Eğitim Programının Hareket Becerilerinin Gelişimine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Boz, M. (2015). Hareket Eğitiminde Değerlendirme. Duman, G (Ed). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi İçinde. Ankara: Hedef Yayınları.

- Boz, M. Ve Aytaç, A. (2012). Büyük Kas Motor Gelişim-2 (TGMD-2) Testinin Türk Çocuklarına Uyarlama Çalışması. 6(12), 17-24.
- Canlı, U., Taşkın, C. ve Kurt, C. (2021). Çoklu Beceri Hareket Eğitimi Programı: Okul Öncesi Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Motor Performans Değişimleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1).
- Clark, J. E. (1994). Motor Development In V. S. Ramachandran (Ed). *Encyclopedia Of Human Behavior*. San Diego: Academic Press.
- Çamlıyer, H. (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun (1. baskı). İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H. (2015). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun (4. Baskı). Manisa: Kişisel Yayınları.
- Çelebi, B. (2010). *Hareket Eğitiminin Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Çimen, S. (2012). *Farklı Cimnastik Branşlarındaki 9-12 Yaş Grubu Kız Sporcuların Antropometrik Özellikleri ve Sıçrama Becerilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. (2012). Erken Çocukluk Döneminde Gelişim. Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Durualp, E. ve Aral, N. (2018). Çocukların İnce ve Kaba Motor Gelişimlerine Oyun Etkinliklerinin Etkisinin İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 20 (1).
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., Şentürk, U. (2016). Okul Öncesi Çocuklarda Temel Cimnastik Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 131-140.
- Ekiz, D. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Arı Yayıncılık.
- Emmot, S. (1985). Sex Differences in Children's Play: Implications for Cognition. Special Issue: Sex Roles and Sex Differences and Androgyny. *International Journal of Women's Studies*. 8, 449-456
- Erden, M. ve Akman, Y. (1996). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Evridiki, Z., Aggeliki, T. ve Vassiliki, D. (2004). The Effects of a Developmentally Appropriate Music and Movement Program On Motor Performance. *Early Childhood Research Quarterly*. 19, 4.
- Gallahue D.L. & Donnelly F.C. (2003). Developmental Physical Education for all Children Movement Skill Acquisition. Human Kinetics, 4th Ed. Champaign.

- Gallahue, D.L., Ozmun, C. J & Goodway, J. D. (2014). Understanding Motor Development. Motor Gelişimi Anlamak.(7nd). Özer, DS ve Aktop, A (Ed). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gallahue, D. & Ozmun, C. J. (1995). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Wisconsin: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. L. (1982). Understanding Motor Development in Children. Newyork: John Wiley And Sons.
- Gallahue, D. L. (1996). Developmental Physical Education For Today's Children Third Edition. Madison: Brown And Benchmark Publishers.
- Gallahue, D. L. And J.C. Ozmun. (1998). Understanding Motor Development. Boston: McGraw-Hill.
- Gallahue, D. L. and Ozmun, J. G. (2006). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. (6th). International Edition (Ed). New York: Mcgraw-Hill Companies.
- Ginsburg, H. P. and Opper, S. (1988). Piaget's Theory Of İntellectual Development. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Goran, M. I. (1998). Measurement Issues Related to Studies of Childhood Obesity: Assessment of Body Composition, Body Fat Distribution. Physical Activity And Food Intake. Pediatrics. 101, 505-518.
- Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, H. F. (1995). Psikomotor Gelişim. Ankara: GSGM Yayınevi.
- Gümüşdağ, H. ve Yıldırım, M. (2018). Spor Bilimlerinde Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Harrison, J. And Blakemore, C. (1992). Instructional Strategies for Secondary School Physical Education. Wmc Brown Pub.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. (2014). Lifespan Motor Development (6th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, K. M. and Getchell, N. (2009). Lifespan Motor Development. USA: Human Kinetics.
- İnal, A. N. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kalkavan, A. (2003). Psikomotor Gelişim. Trabzon: Yayınlanmamış Ders Notları.
- Kankal, B. M. (2008). *9-12 Yaş Grubu Aerobik Cimnastik ve Ritmik Cimnastik Sporcularının Fiziksel, Fizyolojik ve Performans Özelliklerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Keogh, J. Ve Sugden, D. A. (1985). *Motor Skill Development*. ABD: Macmillan Pushling Co.
- Kesilmiş, İ. (2012). *4 – 6 Yaş Çocuklarda Cimnastik Antrenmanının Büyüme ve Biyomotor Yetileri Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kırıcı, 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.
- Koca, B. (2014). *Cimnastik, Yüzme, Atletizm Branşlarında Yarışmalara Katılan 12 Yaş Çocukların Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Koca, G. (2016). *Artistik Jimnastik ve Trampolin Jimnastik Branşında Küçükler Kategorisinde Yarışmaya Katılan Çocukların Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, H. (1996). *Cimnastik Federasyonunun İdari ve Mali Yapısı, Sporcu, Antrenör, Hakem, Malzeme Yönünden İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mengütay, S. (1999). *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Ankara: Tubitay Yayınları.
- Morano, M., Colella, D., & Caroli, M. (2011). Gross motor skill performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(sup2), 42-46.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Mülazımoğlu, Ö. (2006). *Bruninks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Geçerlik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Cimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mülazımoğlu, Ö. ve Gürsoy, F. (2012). Bruninks- Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin Beş- Altı Yaş Grubu Türk Çocuklar İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 23(3), 104.
- Müniroğlu, S. (1995). 4-5 yaş Grubu Çocukların Sabit Uzun Atlama, Dinamik-Statik Denge ve Çabukluk Test Değerleri Üzerine Bir İnceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*. 6(4), 29.

- Müniroğlu, S. (1995). *Anaokullarına Devam Eden Dört-Beş Yaş Grubu Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etki Eden Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.
- Nalbant, Ö. (2020). *Çocuk, Oyun ve Hareket Eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Neyzi, O. (1993). *Pediyatri*. Ankara: Nobel Kitabevi.
- Oktay, A. (1999). *Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem* (2. baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Özbar, N. (2007). *Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbar, N. ve 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.
- Özer, D. (2009). *Psiko-motor Gelişim, Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Kriter Yayınları.
- Özer, D. S. Ve Özer, K. (1998). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Antalya
- Özer, D. S., Özer, K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özer, D. S., Özer, K. (2005). *Çocuklarda Motor Gelişim*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Özer, D. ve Özer K. (1998). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Antalya: Nobel Yayınları.
- Özer, D.S. ve Özer, K. (2002). *Çocuklarda Motor Gelişim (Geliştirilmiş 2. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, K. (2007). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, K. ve ark. (1995). *Minik Cimnastikçilerde Motor Test Normları*. 1(1), 20- 26.
- Pajek, M.B., Cuk, I., Kovac, M., Jakse, B. (2010). Implementation of the Gymnastics Curriculum in the Third Cycle of Basic School in Slovenia. *Science of Gymnastics Journal*. 2(3),15-27.
- Piaget, J. (1964). *Developing and learning*. In: Ripple, R.E. and Rocastle, V.N. (Eds.), *Piaget Rediscovered*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

- Przysucha, E. (2000). *The Comparison of Balance Performance Between Boys With and Without Development Coordination Disorder*. (Unpublished Master's Thesis). University of Lakehead, Canada.
- Selçuk, Z. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Selçuk, Z. (2010). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Senemoğlu, N. (2002). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sevimay, D. (1986). *Okul Öncesi Çağı Çocuklarının Motor Performanslarının İncelenmesi*. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sevimay-Özer, D. S. ve Özer, M. K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, S. (2015). *Okul Öncesi Dönemde Motor Gelişim*. Ankara: Hedef.
- Şen, M. (2004). *Anaokuluna Devam Eden Altı Yaş Çocukların Motor Gelişimlerine Beden Eğitimi Çalışmalarının Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi)Anabilim Dalı, Ankara.
- Tercan, H., Dursun, Ş. S., & Yıldız Bıçakçı, M. (2015). *Bebeklik ve İlk Çocukluk Dönemi Tipik (Normal) Gelişim Gösteren Çocukların Gelişimsel Özellikleri. Bebeklik ve İlk Çocukluk Döneminde (0-36 ay) Gelişim, Duyuların Gelişimi ve Desteklenmesi*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Topkaya, İ. (2004). *Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tuzcuoğlu, B. (2007). *6 Yaş Anasınıfı Çocuklarına Uygulanan Egzersiz Çalışmalarının Koordinasyon Gelişimine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tüfenkçioğlu, E. (2002). *Okul Öncesi 4-6 Yaş Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge ve Çabukluk Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ülgen, G. Ve Fidan, E. (1997). *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: Meb Yayınevi.
- Williams, H. G. (1983). *Perceptual and Motor Skill Development*. Prentice-Hall: Englewood Cliff.
- Yarımkaya, E. ve Ulucan, H. (2015). *Çocuklarda Hareket Eğitimi Programının Motor Gelişim Üzerine Etkisi. International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*. 4(1), 1-12.

Yayla, E. (1999). *Ritmik Cimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Temel Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Yıldırım, Ş. (2008). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Zaichkowsky, L. And Martinek, J. T. (1980). *Growth and Development*. ABD: Morby.

Zülkadirlioğlu, Z. (1995). *5-6 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklarda 12 Haftalık Cimnastik ve Yüzme Çalışmalarının Esneklik ve Kondisyonel Özellikleri Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

