

EĞLENCELİ ATLETİZM ÇALIŞMALARININ PSİKOMOTOR GELİŞİME ETKİSİ*

¹Mustafa GÜLER ^{ABDE}

²Betül BAYAZIT ^{AD}

¹Ozan YILMAZ ^{ABCD}

¹Ece ONGÜL ^{BD}

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkanların Sağlanması (Funds Collection)



Özet: Bu araştırmanın amacı, eğlenceli atletizm çalışmalarının psikomotor gelişime etkisini incelemektir. Araştırma grubunu Kocaeli ilinde bulunan 11-14 yaş grubundaki 9 erkek, 27 kız olmak üzere toplam 36 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmalar, (öne takla, engelden sıçrama, engelin altından geçme, slalom, antrenman merdiveni, çift ayak sıçrama, sağlık topu taşıma) 8 hafta süresince, haftada 3 gün ve günde 90 dakika boyunca uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Ayrıca araştırma grubu normal bir dağılım göstermediği ve araştırma grubu heterojen bir yapıya sahip olduğu için Non-parametrik test analizi olan Wilcoxon İşaret Testi Analizi yapılmış ve anlam düzeyi olarak $\alpha=0.05$ alınmıştır. Araştırma bulguları katılımcıların ön test ve son test puanları arasından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($p<0.01$). Sonuç olarak bu çalışma eğlenceli atletizm çalışmalarının 11-14 yaş grubunda psikomotor gelişime etkisinin olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikomotor Gelişim, Motor Beceri, Eğlenceli Atletizm.

*14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

¹Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

²Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

THE EFFECT OF FUN ATHLETICS EXERCISES ON PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT

Abstract: The purpose of this research was to investigate the effect of fun athletics exercises on the psychomotor development. The research group consisted of 9 boys and 27 girls with a total of 36 students between 11-14 ages in Kocaeli. In the study, the fun athletics exercises (featured somersault, obstacles to jump, slip under the barrier, slalom, training ladder, double jump, medicine ball handling) applied for 90 minutes a day and 3 days a week over 8 weeks. The data was analyzed with Wilcoxon Matched Pairs Test and significance level was determined as $\alpha=0.05$. According to findings of this study significant differences were found between pre and post tests results. As a result this study showed that fun athletic exercises have a positive effect on 11-14 aged children's psychomotor development.

Key Words: Psychomotor Development, Motor Skill, Fun in Athletics.

SUMMARY

Aim: Psychomotor development which lasts during the entire life, deals with all physical changes such as decreasing in motor skills and gaining a new skill. Children's motor development involves the development of movement ability and physical abilities. Fun in athletics is a discipline which aims at the multiple physical developments of children (balance, coordination, flexibility, rhythm, jump, action speed, material recognition, etc.) with various competition and skill test tracks which are designed according to different age groups. In this context, the aim of this study was to investigate the effects of fun in athletics on psychomotor development of children between the ages 11 and 14.

Method: 36 students (9 boys and 27 girls [$M_{age}12.05\pm0.71$ years]) who study at Izmit 29 Ekim secondary school attended the study voluntarily after getting the necessary permission from their school management and their parents. In order to evaluate the effects of fun athletics exercises on psychomotor development, a fun in athletics track consisting 7 circuits (forward roll, jump a hurdle, passing under an obstacle, slalom, training ladder, jumping on both feet, lifting med ball) was used. Before the 8-weeks athletics training was applied, students' skills of completing the athletics tracks were evaluated by three different scouts as pre-test results via pre-test observation form. Each student were given points from 1- to 5 and the points given by scouts are like; 1- incapable, 2- poor, 3- mediocre, 4- good, 5 – very good. Each student were given two repetitions and the best score was recorded. Fun athletics exercises were applied for 90 minutes every three days during 8 weeks. At the end of 8 weeks the same procedure were done and the best score was recorded by three scouts. In the evaluation of the data was made with SPSS21.0 program and Wilcoxon non-parametric test was applied in comparison of pre-test and post-test differences. The significance level was taken $\alpha=0.05$.

Findings: According to study findings, significant differences were found in pre and post-test values on skills of forwarding roll, jump a hurdle, passing under an obstacle, slalom, training ladder, jumping on both feet, lifting the med ball results ($p<0.001$).

Conclusion: Phenomenon of action is an ordinary case which every human being is supposed to do. Therefore, physical and motoric activities should be stressed on importantly with the purpose of supporting the physical and mental development of children and also making the cognitive factors improve which are gained with sportive activities such as winning, losing, respecting. Consequently, it was revealed that fun athletics exercises have a positive effect on children's physics motor development levels.

Key Words: Psychomotor Development, Motor Skill, Fun in Athletics.

1. GİRİŞ

Motor gelişim terimi ile psikomotor gelişim terimi sık sık birbirinin yerine kullanılır. Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreç olup motor becerilerde azalma ya da yeni bir becerinin kazanılması gibi tüm fiziksel değişmelerle ilgilendir.

Çocukların motor gelişimi, hareket yeteneklerinin gelişim ve fiziksel yeteneklerin gelişimini kapsar. Hareketin hassaslığının temelinde motor becerileri sınıflama iki kategoride oluşur: Kaba motor beceriler ve ince motor beceriler. Kaba motor beceriler büyük kasları içermesiyle kategorize edilir ve amaç ince motor becerilerde olduğu gibi hassas bir şekilde bir işi yapmak veya hareket etmek değildir. Yürümek, zıplamak, fırlatmak, sıçramak gibi temel motor beceriler bu grupta yer alır (Kuru ve Köksalan, 2012).

Psikomotor gelişim bir anlamda fiziksel büyüme ve gelişme ile birlikte beyin omurilik gelişimi sonucu organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır. Bu süreç anne karnından itibaren başlamaktadır. Bebeğin doğum öncesi başlayan hareketliliği doğum sonrası daha da artmaktadır. Yaşamın ilk aylarını anne karnındaki pozisyonuna benzer şekilde uykuda geçirirken, ikinci aydan itibaren yavaş yavaş çevreyle etkileşime girmeye başlamaktadır. Oyun aktivitelerinde motor tepkilerin denenmesi süratli, akıcı ve doğru motor becerilerin kazanılmasına yol açmaktadır. Oyun süresince çocuk, kendi bedeninin dünya üzerindeki etkisini ve kontrolünü öğrenmektedir. Bu bilgilere dayanarak oyun aktivitelerinin çocuğun psikomotor gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir (Çelik ve Şahin, 2013).

Kompleks becerilerin büyük bir bölümünün asıl hareket parçaları, oyunlardan ve hareket parçalarından uyarlanmıştır. Bu temel hareketler çocuğu ileriki dönemlerdeki edineceği spor becerilerinin öğrenilmesinde avantajlı duruma getirecektir. Temel motor hareketler dönemi desteklenen bir çocuk için motor becerileri kazanmak daha kolay ve etkili bir biçimde gerçekleşeceği gibi daha karmaşık becerilere de olumlu biçimde aktarabilmesi düşünülmektedir (Altınkök ve ark, 2013).

Hareket vücudun herhangi bir parçasındaki ya da tam vücut pozisyonundaki değişme olarak ifade edilmektedir (Mengütay, 1999). Uygulanacak olan hareket eğitim programlarının, çocuğun fiziksel uygunluk, algısal motor ve sosyal duygusal özelliklerini geliştirici niteliklerde olması gerekmektedir (Watts ve ark., 2003). Bu durumda karşımıza eğlenceli atletizm oyunları çıkmaktadır denilebilir. Eğlenceli atletizm, salon ve açık alanlarda farklı yaş gruplarına göre tasarlanmış çeşitli yarışma ve beceri testi parkurlarıyla çocukların çok yönlü (denge, koordinasyon, esneklik, ritim, sıçrama, hareket sürati, nesne iletişimi vb.) fiziksel gelişimlerini hedef alan bir çalışma şeklidir (Seyrek, 2005).

Bu çalışmada 11-14 yaş çocuklarda eğlenceli atletizm çalışmalarının psikomotor gelişime (öne takla, engelden sıçrama, engelin altından geçme, slalom, antrenman merdiveni, çift ayak sıçrama, sağlık topu taşıma) etkisini incelemesi amaçlanmıştır.

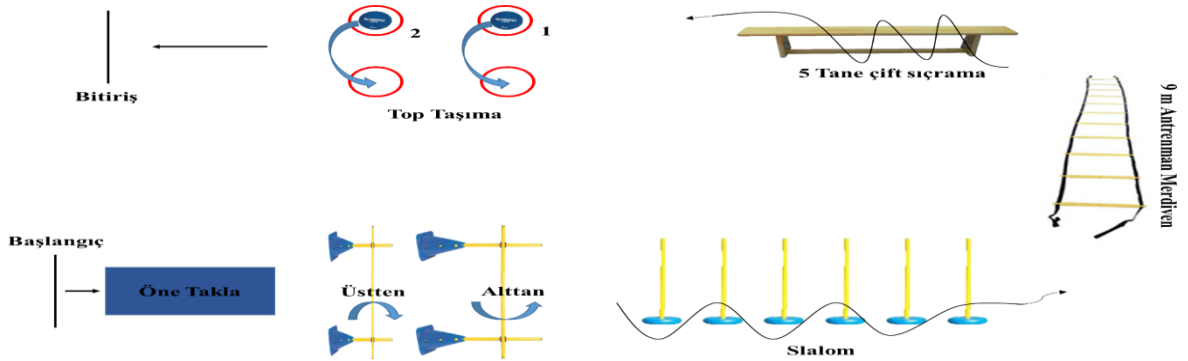
2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanma araçları ile ilgili yapılan çalışmalar, verilerin işlenmesi ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmaya, Kocaeli ilinde bulunan İzmit 29 Ekim Ortaokulunda okuyan yaş ortalaması $12,05 \pm 0,71$ yıl olan 9 Erkek, 27 kız toplam 36 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılım okul yönetimi ve öğrenci velilerinden gerekli izinler alındıktan sonra gönüllülük esasına göre olmuştur.

Verilerin Toplanması ve Prosedür: Araştırmada, yedi istasyondan (öne takla, engelden sıçrama, engelin altından geçme, slalom, antrenman merdiveni, çift sıçrama, sağlık topu taşıma) oluşan, psikomotor gelişime etkisini değerlendirmek amacıyla eğlenceli atletizm parkuru kullanılmıştır.

Deneklere 8 haftalık eğlenceli atletizm uygulaması yapılmadan önce öğrencilerin ön testleri için istasyondaki hareketleri yapabilme becerisi 10 dakikalık ısınma sonrasında ve 2 tekrar sonucunda üç gözlemci tarafından dereceli gözlem formu oluşturularak değerlendirilmiştir. Gözlemciler tarafından verilecek olan puanlar; 1 –“Yetersiz”, 2 – “Zayıf”, 3 – “Orta”, 4 – “İyi” ve 5 – “Çok iyi” şeklinde derecelendirilmiştir. Aynı gün içinde deneklerin koordinasyon parkurunu bitirme dereceleri saniye cinsinden alınmış ve kayıt edilmiştir. 8 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 90 dakika boyunca eğlenceli atletizm çalışmaları uygulanmıştır. 8 hafta sonunda aynı gün ve saatte son testleri için istasyondaki hareketleri yapabilme becerisi ilk testte ki aynı prosedür uygulanarak gözlem formu yardımıyla üç gözlemci tarafından değerlendirilmiştir.



Şekil-1. Eğlenceli Atletizm Parkuru

Verilerin Analizi: Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi Windows için SPSS 21.0 programında yapılmıştır. Araştırmada veriler heterojen bir yapıya sahip olduğu için verilerin ön ve son test farkı karşılaştırılmasında Non-parametrik testlerden Wilcoxon testi uygulanmıştır. Karşılaştırmalar için anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo-1 Katılımcıların ön test ve son test sonuçları

		ORT	SS	z	p
Öne Takla	Ön Test	2.28	1.03	-4.873	.000*
	Son Test	3.72	0.91		
Engel Sıçrama	Ön Test	3.00	0.41	-4.323	.000*
	Son Test	3.97	0.81		
Engelin Altından Geçme	Ön Test	3.00	0.41	-4.704	.000*
	Son Test	3.81	0.92		
Slalom Becerisi	Ön Test	2.67	0.58	-4.755	.000*
	Son Test	3.83	0.73		
Antrenman Merdiveni	Ön Test	2.86	0.54	-4.898	.000*
	Son Test	3.89	0.70		
Çift Sıçrama	Ön Test	2.47	0.69	-4.898	.000*
	Son Test	3.69	0.78		
Top Taşıma	Ön Test	2.81	0.52	-4.824	.000*
	Son Test	3.83	0.60		
Parkur Bitirme Süresi (saniye)	Ön Test	40.25	8.69	-4.823	.000*
	Son Test	35.90	4.22		

*p<0.001

Tablo 1 incelendiğinde çalışmada yer alan öğrencilerin ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılıklar tespit edildiği görülmektedir. Çalışmada yer alan öğrencilerin son test sonuçlarının ön test sonuçlarına göre eğlenceli atletizm parkuru aşamalarında anlamlı şekilde iyileştiği görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Elde edilen bulgulara göre, öne takla, engelden sıçrama, engelin altından geçme, slalom, antrenman merdiveni, çift sıçrama, sağlık topu taşıma beceri hareketlerinde ve eğlenceli atletizm parkuru bitirme süresi ön test son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0.001). Bu bağlamda düzenli hareket eğitimi, motorsal yetilerin gelişimine katkılar sağlamaktadır denilebilir. Ayrıca çocukların gelişim döneminde olduğunu düşünürsek yapılacak olan her türlü fiziksel ve hareket eğitimi uygulamaları çocukların motorsal gelişimine olumlu yönde etkisinin olması beklenmektedir. Örneğin Soğat' a göre (2007) sportif aktivitelerin 11-12 yaş grubu çocukların bedensel gelişimlerinde etkin bir rol oynadığı belirlenmiştir. Buna göre sportif aktivitelerin çocukların boy ve kilo gelişimlerini anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Çocukların hareket ihtiyacını karşılayacak en uygun etkinliklerden biri de hareket eğitimi çalışmalarıdır. Bu çalışmalar çocuğun kas koordinasyonunun, dayanıklılığının, kuvvet ve esnekliğinin geliştirilmesinde büyük önem taşır. Bunun yanı sıra bu çalışmalar sırasında çocuk daha sağlıklı daha mutlu bir birey olur. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar (Özer ve Özer, 2004).

Fiziksel aktivite, hareket eğitimi, beden eğitimi ve spor aktivitelerinin motor performans, solunum, dolasım, iskelet, kas sistemi ve organizmaya ait diğer fizyolojik özellikler üzerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Akalan ve Korkusuz, 1998; Altınkök, 2006; Başkan, 2006; Çeleb, 1993; Dadkhah, 2004; Dursun, 2004).

Literatür incelendiğinde çalışmamızın bulgularının literatürdeki çalışmalarla benzerlikler gösterdiği tespit edilmiştir. Örneğin Sheikh ve ark. (2003) ilkökul 3. sınıfta okuyan kızlarda uyguladıkları farklı oyunlar içeren program sonrasında denge, koordinasyon, hız, çeviklik ve hareket hassasiyeti gibi yetilerin geliştiği görülmüşlerdir. Bayazıt ve ark. (2007) eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda kaynaştırma eğitimi yöntemiyle uygulanan eğlenceli atletizm antrenman programının motor özelliklere etkisinin inceledikleri çalışmalarında çalışma grubu kontrol grubuna göre daha iyi bir gelişim gösterdiği görülmüştür. Kerkez (2006)' in çalışması 5-6 yaş grubu çocuklarda geliştirilmiş oyun ve egzersiz programının lokomotor beceriyi geliştirdiğini göstermiştir. Kuru ve Köksalan (2012)' in 9 yaşındaki 146 çocuk üzerinde yapmış olduğu çalışmada, çocuklara motor performans testi uygulanmış çocukların atma, tutma, sıçrama, koşma, durma becerileri ölçülmüş olup araştırmanın sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarının ölçülen becerilerinde ön test sonuçların anlamlı farklılık söz konusu değilken, son test sonuçlarında hem cinsiyet ayrımı hem de cinsiyet ayrımı yapılmaksızın karşılaştırıldığında durma becerisi hariç diğer becerilerde gelişmenin olduğunu belirtmişlerdir. Van Beurden ve ark. (2002) temel hareket becerileri için seçilmiş antrenman programının ilkökul dönemindeki çocuklarda motor beceriyi artırdığını göstermişlerdir.

Sonuç olarak, hareket etme duygusu her insanın varoluşu gereği yapması gereken olağan bir olgudur. Dolayısıyla çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklemek aynı zamanda sportif etkinliklerin kazandırmış olduğu kazanma, kaybetme, saygı duyma gibi bilişsel birçok faktörün de gelişmesine imkân sağlamak amacıyla fiziksel ve motorik etkinlikler üzerinde önemle durulması gerekmektedir.

5. SONUÇ

Araştırmanın sonucunda, öne takla, engelden sıçrama, engelin altından geçme, slalom, antrenman merdiveni, çift sıçrama, sağlık topu taşıma beceri hareketlerinde ve eğlenceli atletizm parkuru bitirme süresi ön test son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.001$). Sonuç olarak, motor beceri aktivitelerinin ve eğlenceli atletizm etkinliklerinin çocukların psikomotor gelişim düzeylerinde olumlu yönde bir etkisi ortaya çıkmıştır.

6. SINIRLIKLAR ve ÖNERİLER

Araştırma her ne kadar 11-14 yaş grubunda eğlenceli atletizm oyunlarının psikomotor gelişime etkisinin olduğunu gösterse de bu çalışmada cinsiyet ve yaş faktörleri göz ardı edilmiştir. Bu nedenle gelecekteki çalışmaların bu duruma dikkat etmesi ve daha farklı örneklemeler üzerinde çalışmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde aşağıda yer alan öneriler sunulmuştur.

- Farklı parametre ölçümleri yapılarak bu eğlenceli atletizm parkurunun uygulanmasıyla ölçülen fizyolojik parametrelere etkisi incelenebilir.
- Cinsiyet sayıları arttırılacak uygulama yaptırılabilir.
- Kontrol gruplu bir deney deseni oluşturularak yapılacak beceri uygulamasının çocukların psikomotor gelişimi ne derece etkisinin olduğu ortaya konulabilir.
- İlköğretim kurumlarında eğlenceli atletizm uygulanarak çocukların bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlanması amaçlanmalıdır.
- Çocuklar eğlenceli atletizm ile toplumsallaşmayı, çevresiyle uyum sağlamayı başarı ve başarısızlık durumlarını kabullenebilmeyi bu beceri programlarıyla öğrenmiş olmasına olanak sağlayabilir.
- İlköğretim kurumlarında bilişsel ve duyuşsal alanlar kadar psiko-motor alanla ilgili becerilere de yer verilebilir.

7. KAYNAKÇA

Akalan C, Korkusuz F. (1998). *Spor Okulu aktivitelerinin 7-14 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Seçilmiş Parametreler Üzerine Etkileri*, Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi, 5-7 Kasım, Ankara.

Altınkök M. (2006). *Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerin Gelişimine Etkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. E.B.E. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD Spor Eğitimi BD, İstanbul.

Altınkök M, Vazgeçer E, Ölçücü B. (2013). *Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması*, Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2013 (1).

Başkan M. (2006). *6-8 Yaş Cimnastikçiler ve Spor Yapmayan Çocukların Motor Beceri Kapasitelerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.

Bayazıt B, Meriç B, Aydın M, Seyrek E. (2007). *Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Eğlenceli Atletizm Antrenman Programının Psikomotor Özelliklere Etkisi*, Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4: 173-176.

Çeleb B. (1993), *Sporun Çocukların Fiziksel Gelişimi Üzerine Olan Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor ABD, Bursa.

Çelik A, Şahin M. (2013). *Spor ve Çocuk Gelişimi*, The Journal of Academic Social Science Studies, 6(1), 467-478.

Dadkhah MFA. (2004). *The Impact of Educational Play on Fine Motor Skills of Children*, Middle East Journal of Family Medicine, 6(6), Tehran, Iran

Dursun MZ. (2004). *Temel Becerileri İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının Okulöncesi 6 Yaş Çocukların Motor Beceri Erisileri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Ü. S.B.E. Spor Bilimleri ve Teknolojileri, Ankara.

Seyrek, E. (2005). *Eğlenceli Atletizm* (Yayınlanmamış Ders Notları). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Kocaeli.

Kerkez F. (2006). *Oyun ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması*, Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Beden Eğitimi Spor Programı, Trabzon.

Kuru O., Köksalan, B. (2012). *9 Yaş Çocuklarının Psiko-Motor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi*, Cumhuriyet International Journal of Education, 1(2).

Mengütay S. (1999). *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Tutibay Yayınları, Ankara.

Özer DS, Özer MK. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Sheikh M, Bagherzadeh F, Yoosefi S. (2003). *The Effect of Selected Elementary School Games on Girl Students' Motor Development in Third Grade of Elementary School from Section 5 of Tehran*, Olympic; 23: 77-87.

Soğat A (2007). *Spor Yapan ve Yapmayan 11-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Fiziksel Özelliklerin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya

Van Beurden E, Zask A, Barnett LM, Dietrich UC. (2002). *Fundamental Movement Skills- How Do Primary School Children Perform? The "Move it Groove it" Program in Rural Australia*, J Sci Med Sport, 5: 244-252.

Watts PB, Joubert LM, Lish AK, Mats JD, Wilkins B. (2003). *Anthropometry of Young Competitive Sport Rock Climbers*, Br J Sport Med, 37 (5): 420-424.

Makale Geliş (Submitted) : 28.12.2016

Makale Kabul (Accepted) : 26.03.2017

Yazışma Adresi (Corresponding Address): Mustafa GÜLER (mustafa23guler@gmail.com)