

## Bölüm 7

# FİZİKSEL AKTİVİTE, OYUN VE SPORUN MOTOR GELİŞİM ÜZERİNE ETKİSİ

**Mehmet YILDIRIM<sup>1</sup>**  
**Sema USLU<sup>2</sup>**  
**Çağın YULUK<sup>3</sup>**  
**Cumaali GÜNDOĞDU<sup>4</sup>**

### GİRİŞ

Günümüzde sürekli gelişim gösteren teknolojiyle birlikte insanların hareket etme durumları büyük oranda azalmıştır. Elektronik araçlar, ulaşım araçları insanların yürümeye olan ihtiyaçlarını en aza indirmiş ve buldukları yerden her şeyi kolayca yapmayı sağlamış ve insanların yerine işleri yapan makineler günlük hayattaki yerlerini almışlardır. Ayrıca tablet, akıllı telefon, televizyon ve bilgisayar gibi aygıtlar, uzun süre hareketsiz kalmaya neden olmakta ve insanların hareket kabiliyetini kısıtlamaktadır (Biçer, vd., 2009). Gelişen teknolojinin, hızlı kentleşmenin ve diğer hayat şartlarının bireylere getirdiği bunalım ve baskıları azaltmak, bunların insan üzerindeki olumsuz fizik ve moral etkilerini hafifletmek, dolayısıyla sağlıklı bir toplum oluşturmak için fiziksel aktivite, oyun ve sportif faaliyetler insan hayatında vazgeçilmez bir yer edinmiştir (Millî Eğitim Bakanlığı, 2000).

Bugün her yaşta insan, kendi yaşam şartlarına uygun şekilde ve düzeyde düzenli olarak fiziksel egzersiz yapabilir veya buna herhangi bir yaşta başlayabilir. “En küçük hareket bile hareketsizlikten daha iyidir” sözünden hareketle sağlıklı, mutlu ve zinde yaşamak için spor hayatın içine alınmalıdır (Biçer, vd., 2009). Vücudun herhangi bir yerindeki veya tam vücut pozisyonundaki değişim hareket olarak ifade edilmektedir. İnsan organizmasının da hareket için var olduğu belirtilmektedir. (Saygın, vd., 2005).

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mehmet2682@hotmail.com

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, sema\_uslu@hotmail.com

<sup>3</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, caginyuluk@hotmail.com

<sup>4</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, hentbolcu\_85@hotmail.com

- Kız çocuklarını erken yaşta fiziksel aktivite ve sporla tanıştırmak motor gelişimlerine katkı sağlanabilir.
- İşitme engelli bireylere, işitme kaybının motor gelişimleri üzerinde bir engel teşkil etmeyeceği hususunda bilgilendirici eğitim ve görsel materyaller hazırlanabilir.
- Çocukların küçük yaşlarda doğal öğrenme ortamlarında, onları çok yönlü geliştirebilecek oyun ve spor alanları çeşitlendirilebilir.
- Kırsal bölgede yaşayan çocuklar ve gençlerin beden eğitimi derslerine ve spor kurslarına düzenli katılımları için spor malzemeleri çeşitlendirilebilir ve ödülleri (forma, kupa, madalya vs.) katılımları desteklenebilir.
- Çocuklarının sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri ve zararlı alışkanlıklar edinmelerinin önüne geçilebilmesi için düzenli egzersiz, fiziksel aktivite ve spor yapma olanakları yaratılarak aileler, çocuklarının yaptığı aktivitelere katılabilir.

## **KAYNAKÇA**

- ACSM., (2009). ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription. Edited By Franklin BA, Whaley MH, and Howley ET. 8th Edition. Philadelphia: *Lippincott Williams & Wilkins*.p., 232-237.
- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*, Ankara: Büro-Tek Ofset.
- Akandere, M. (2004). *Eğitici Okul Oyunları*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- 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*, 1(1), 74-87.
- Araç Ilgar Bekir Barış Cihan (2018). Metaphoric Perceptions of School Principals towards Physical Education Term. *International Journal of Higher Education*. 7 (5). 194-206. doi:10.5430/ijhe.v7n5p194
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Bayhan, S.P. (2004). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Biçer, B., Yükyaşır, B., Yalçın, H.B., Kaya, F. (2009). Yetişkin Bayanlarda 8 Haftalık Aerobik Dans Egzersizlerinin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi, *Atabesbd*, 11(3), 11-14.
- Blank, R., Smits-Engelsman, B., Polatajko, H., Wilson, P. (2012). European Academy for Childhood Disability (EACD): Recommendations on the definition, diagnosis and intervention of developmental coordination disorder (long version). *Dev Med Child Neurol*, 54(1), 54-93.
- Bucher, C.A., Koenig, C.R. (1983). *Method and Material for Secondary School Physical Education*. Saint Louis: The C.V. Mossey Company.

- Canlı, U. (2017). Basketbolculara Terabant İle Uygulanan Kuvvet Antrenmanlarının Motorik Beceriler ve Őut Performansı Üzerine Etkisi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 857-869.
- Chiodera, P., Volta, E., Gobbi, G., Milioli, M.A., Mirandola, P., Bonetti, A., Delsignore, R., Ernasconi, S., Anedda, A., Vitale, M. (2007). Specifically Designed Physical Exercise Programs Improve Children's Motor Abilities, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 18(2), 179-187.
- Çiğerci, A.E., Aksen, P., Cicioğlu, İ., Günay, M. (2011). 9-15 Yaş Grubu İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Öğrencilerin Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (Özel Sayı), 35-42.
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., Arslanoğlu, E. (2013). Judo Teknik Antrenmanı ve Oyunların 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Gelişim Düzeyleri Üzerine Etkisi, *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 11(2), 73-79.
- Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*, Manisa: Can Ofset.
- Çelik, A., Şahin, M., (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(1), 467-478.
- Çimen, O., Cicioğlu, İ., Günay, M., (1997): Erkek ve Bayan Türk Genç Milli Masatenişçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 7-12.
- Çimen, O., Günay, M. (1996). Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-18 Yaş Grubu Genç Erkek Masa Tenişçilerin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 3-11.
- Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Yaz Spor Okulunda Jimnastik Eğitimi Alan Okulöncesi Çağı Öğrencilerinin Eurofit Testleriyle Fiziksel Gelişimlerinin İncelenmesi (Erzurum Örneği). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(2), 688-694.
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., Şentürk, U., (2016). Okul Öncesi Çocuklarda Temel Cimnastik Programının Motor Gelişim Açısından İncelenmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 131-140.
- Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J.Y. Grant, S., (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Science Sport Exer*, 37(4), 684-688.
- Fransen, J., Pion, J., Vandendriessche, J., Vandorpe, B., Vaeyens, R., Lenoir, R., Philippaerts, R.M., (2012). Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *J Sports Sci*, 30(4), 379-386.
- Güler, M., Yılmaz, O., Ongül, E., Bayazıt, B.,(2017). Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitimi Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Günebakan, T., Saygın, Ö., Gelen, E., Karacabey, K., (2009). 3-4 Yaş Grubu Çocuklarda 8 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Performanslarına Etkisi, *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 4(4), 266-272.
- Harmandar, İH., (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hazar, M., (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitimi*, Ankara: Tutibay Yayıncılık.
- Heyward, V., (1991). *Advance Fitness Assessment And Exercise Prescription*. Champaign. Human Kinetics. Illinois.

- Hickson, R.C., Rosenkdetter, M.A., (1981). Reduced Training Frequencies and Maintenance of Increased Aerobik Power, *Med. And Science in Sports and Exercise*, 13, 13-16.
- İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R., (2004). 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(1), 285-292.
- İbiş, S., Yılmaz, G., Sevindi, T., (2007). Fiziksel Uygunluk Aktivitelerinin İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Olan Etkilerinin İncelenmesi, *S.Ü. BES Bilim Dergisi*, 9(1), 9-14.
- İmamoğlu, A., Eliöz, M., Çebi, M., (2017). Kadın Futbolcularda 8 Haftalık Hazırlık Çalışmalarının Bazı Biyo-Motor ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 222-231.
- İri, R., Aktuğ, ZB., İbiş, S., (2017). Physical activity levels and motor skills of 5th to 7th grade students in Niğde province. *SAJR SPER*, 39(1), 51-64.
- Jersild, T.A., (1979). *Çocuk Psikolojisi*. (Çev. Günçe, G.), Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Kasap, H., (1999). *Spor Becerilerinin Öğrenme ve Performansında Transfer Etkisi*, İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Kılıçgil, E., Gezgin, M.F., Gürbüz, F., Çamdeviren, H., (2000). Elit Sporcularda Branş Değiştirerek Spora Yönelmede Etkili Faktörler, 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
- Koç, H., Tekin, A., (2011). Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi, *Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayısı, 9-17.
- Konar, N., Pepe, K., Aydos, K., (2010). Hareketlilik, Oyun Vesporun Bedensel Engelli Çocuk ve Gençlerde Motorik Gelişime Etkisi, Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Kulak, A., Kerkez, F.İ., Aktaş, Y., (2011). Zihinsel Antrenman Programının 10 – 12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Kuru, O., Köksalan, B., (2012). 9 Yaş Çocuklarının Psiko-Motor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi, *Cumhuriyet International Journal of Education*, 1(2), 37-51.
- Kürkçü, R., Sevindi, T., Gökhan, İ., Akçakoyun, F., (2010). Badminton Sporunun Çocuklarda Vücut Yapısına Etkisi. *Turkish Kick Boxing Federation Journal of Sport Science*, 2(2), 34-41.
- Malina, R.M., (1996). Tracking Of Physical Activity And Physical Fitness Across The Lifespan, *Research Quarterly Exercise and Sport*, 67(3), 48-57.
- Maline, R., (1993). Physical Activity and Training Effects On Stature and Adolescent Growth Spurt, *Medicine And Science İn Sports And Exercise*, 26,(6), 758-765.
- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı), (2000). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmalar Rehberi*, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Muratlı, S., (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırgan Yayımevi.
- Muratlı, S., (2013). *Çocuk ve Spor*. (3. Baskı), Ankara: Nobel Yayınları,.
- Özdoğan, B., (2000). *Çocuk ve Oyun*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özer, D.S., Özer, K., (2007). *Çocuklarda Motor Gelişim*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özkan, H., Afyon, Y.A., Çelebi, B., (2010). Hareket Eğitiminin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 5 – 6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisi, *II. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 540-453.

- Pate, R.R., Branowski, T., Dowda, M., Trost, T.S., (1996). Tracking of physical activity in young children. *Med Science Sport Exer*, 28(1), 92-96.
- Polat, Y., ınar, V., Şahin, M., Yalçın, M., (2003). Futbolcu Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi, *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 196-199.
- Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., (2004). Health enhancing physical activity: Factors influencing engagement patterns in children. *Aust OccupTher J*, 51, 69.
- Rodrigues, L.P., Stodden, D.F., Lopes, V.P., (2016). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school. *J Sci Med Sport*, 19(1), 87-92.
- Sarı, K., (2001). *Temel Psikomotor Becerilerin Gelişimine Farklı Eğitim Kurumları ve Deneklerin Özlük Niteliklerine Bağlı Değişkenlerin Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savucu, Y., Sirmen, B., İnal, S., Karahan, M., Erdemir, İ., (2006). Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi, *F.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 105-113.
- Saygın, Ö., Polat, Y., Karacabey, K., (2005). Çocuklarda Hareket Eğitimi Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Şahin, M., Şahin, A., Çoşkuner, Z., Çoban, O., (2011). Taekwondo Sporu Yapan, 7 Ve 8 Yaşlarındaki Erkek Çocukların Bazı Fiziksel Ve Antropometrik Ölçümlerinin İncelenmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 6(2), 148-158.
- Şimşek, S., (1998). *İlköğretim 8. Sınıf Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Psikomotor Gelişimine Katkısı Konusunda Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Öğrencilerin Görüşleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Taşgın, E., Dönmez, N., (2009). 10–16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 11(2), 13–16.
- Temel, C., Avşar, P., (2009). *İlköğretim Beden Eğitimi Dersi 1-8. Sınıflar Öğretmen Kılavuz Kitabı*, M.E.B. Devlet Kitapları İkinci Baskı Saray Matbaacılık, Ankara.
- Timmons, B.W., Naylor, P.J., Pfeiffer, K.A., (2007). Physical activity for preschool children: How much and how? *C J Public Health*, 98, 122-134.
- Timurkaan, S., (2003). *Farklı Fiziki Özelliklere Sahip Yerleşim Bölgelerinde Yaşayan 6 Yaş Grubu Çocuklarının Psikomotor Gelişimlerinin Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Twisk, J.W.R., (2001). Physical Activity Guidelines For Children And Adolescents. *Sports Med*, 31(8), 617-627.
- Uçan, İ., Buzdağlı, Y., Ağgön, E., (2018). Çocuklarda Sporun Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 123-133.
- Uygun, F., Yamaner, F., (2017). Şehir ve Kırsalda Öğrenim Gören Çocukların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 98-106.
- Watts, P.B., Joubert, L.M., Lish, A.K., Mats, J.D., Wilkins, B., (2003). Anthropometry of Young Competitive Sport Rock Climbers, *Br J Sport Med*, 37(5), 420-424.
- Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O'Neill, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., Brown, W.H., Pate R.R., (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16(6), 1421-1426.

## *Spor Bilimleri Araştırmaları I*

- Yüksel, M.F., (2017). Yaz Spor Okulunda Badminton Eğitiminin Çocukların Fiziksel Gelişimleri Üzerine Etkisi, *İ. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 68-82.
- Zorba, E., Babayığıt, G., Saygın, Ö., İrez, G., Karacabey, K., (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.18(2), 229-234.