

SPORDA PSİKOSOSYAL DİNAMİKLER IV

EDİTÖR
Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN



SPORDA PSİKOSOSYAL
DİNAMİKLER
IV

EDİTÖRLERİN NOTU

Bu kitapta yer alan bölümlerde görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, kullanılan kaynakların, her türlü içeriğin, ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek her türlü sorumluluk bölüm yazar ve/veya yazarlarına aittir.

SPORDA PSİKOSOSYAL DİNAMİKLER IV

EDİTÖR
Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN





"En İyi Akademi,
Bir Kitaplıktır."

SPORDA PSİKOSOSYAL DİNAMİKLER- IV

EDİTÖR

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN: 0000-0001-7151-4259

© Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.

Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti'ne aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

ISBN • 978-625-5740-43-4

Baskı • Ekim, Ankara 2025

Dizgi/Mizanpaj • Gazi Kitabevi

Kapak Tasarım • Gazi Kitabevi

Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.

Yayıncı Sertifika No: 44884

Merkez



Bahçelievler Mah. 53. Sok. No: 29 Çankaya/ANKARA



0.312 223 77 73 - 0.312 223 77 17



0.544 225 37 38



0.312 215 14 50



www.gazikitabevi.com.tr



info@gazikitabevi.com.tr

Sosyal Medya



gazikitabevi



gazikitabevi



gazikitabevi

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

SPORDA STRES YÖNETİMİ 1

Engin VURAL

Tuncay KIRATLI

BÖLÜM 2

SPOR SOSYOLOJİSİNE KURAMSAL BİR YAKLAŞIM: YAPISAL-İŞLEVSEL KURAM İLE ÇATIŞMA KURAMI BAĞLAMINDA SPORUN TOPLUMSAL ROLÜ 17

Aylin GÖRAL

BÖLÜM 3

SPORDA KAYGIYI AZALTMA TEKNİKLERİNİN KULLANIMI..... 27

Ömer Faruk YAZICI

Yakup PAKTAŞ

BÖLÜM 4

SPORDA MOTİVASYON 45

Engin VURAL

Tuncay KIRATLI

BÖLÜM 5

ERKEN ÇOCUKLUK VE İLK ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN BAZI GELİŞİM ALANLARINA ETKİLERİ 61

Nida Nur SEVİLMİŞ

Raif ZİLELİ

BÖLÜM 5

ERKEN ÇOCUKLUK VE İLK ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN BAZI GELİŞİM ALANLARINA ETKİLERİ

Nida Nur SEVİLMİŞ¹, Raif ZİLELİ²

Yüksek Lisans Öğrencisi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişim ABD, <https://orcid.org/0009-0003-5902-7339> ,

Prof. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişim ABD, <https://orcid.org/0000-0003-4178-5468>

GİRİŞ

Erken çocukluk döneminde çevre ve dünyayı anlamlandırmak ve tanımak için çocuklar hareket ederler. Bu sayede iletişim kurar, dünyayı algılar ve çevrelerine uyum sağlarlar. Bu bağlamda hareket becerisi geliştikçe bilişsel ve motor gelişimlerinde, sosyal-duygusal gelişimlerinde ilerleme gösterirler (Aslan ve Yamak, 2021). Bunun yanında bireyin sağlıklı büyümesi ve gelişmesini sağlayarak fiziksel gelişimi destekler (Orhan, 2019). Çocuğun erken yaşlardan itibaren harekete yönlendirilmesi, spor yapmanın yemek, içmek ve uyumak kadar gerekli bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Erken çocukluk döneminde, lokomotor ve nesne kontrol becerileri olarak ele alınan motor beceriler daha sonraki çocukluk döneminde oyun ve spora katkı sağlayacak becerilerdir. Erken yaşlarda kazanılan motor becerilerle çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivitelerin artış düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Draper ve Achmat, 2012). Özellikle okul öncesi çocukların hareket gelişiminin desteklenmesi, diğer gelişim alanlarını doğrudan etkilediği için büyük önem taşımaktadır. Gelişim alanlarının desteklenmesi ve davranışların alışkanlık haline

gelmesinde erken yaşların önemi de dikkate alındığında, okul öncesi yılların hareket becerilerinin gelişiminde önemli yıllar olduğu söylenebilir (Yavuz ve Özyürek, 2018). Gelişimsel açıdan en kritik dönemlerden biri olan erken çocuklukta uygulanan hareket eğitimi programları, çocukların birçok gelişim alanının desteklenmesinde önemli rol oynamaktadır. Hareket eğitimi programı motor becerilerin ve temel hareketlerin gelişmesinde, sağlıklı beden duruşu kazanmasında, problem çözme, dikkat becerileri, yaratıcılık gibi birçok yeteneği geliştirmede, olumlu benlik algısının oluşumunda ve iş birliği gibi sosyal becerilerin gelişiminde, kendi potansiyelinin farkında olması gibi davranışlar kazanmasında olumlu yönde yardımcı olmaktadır (Aslan ve Yamak, 2021). Bu bağlamda erken çocukluk döneminde motor becerileri kapsayan hareket formları bir sonraki çocukluk döneminde oyun ve spora katkı sağlar. Temel hareket becerilerinin büyük oranda büyüme ve gelişimle kazanıldığı, çevresel faktörlerin etkisinin daha sınırlı olduğu düşünülmektedir; ancak çocuklara sağlanan düzenli hareket eğitimi, bu becerilerin gelişiminde kritik bir rol oynar (Yavuz ve Özyürek, 2018). Hareket, vücudun tamamında ya da belirli bir bölümünde görülen konum değişikliği olarak tanımlanır. Hareket yaşamın özüdür. Bu bağlamda Piaget'e göre çocuk için hareket etmek, hareket içerisinde olmak bir yaşam kaynağıdır (Serin ve Okludil, 2020). Algısal motor gelişim, sosyal-duygusal gelişim, öğrenme kapasitesinin artırılması, fiziksel uygunluğun gelişimi, boş zamanlarını uygun kullanma bilinci gibi alışkanlıkların kazandırılması hareket eğitiminin amaçları arasında yer almaktadır (Çamlıyer, 2011). Bu bağlamda, hareket eğitiminin erken çocukluk döneminde planlı ve düzenli uygulanmasının, motor, sosyal-duygusal ve bilişsel gelişim açısından kritik olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra kas-iskelet sistemi problemlerine yol açan hareketsiz yaşam biçimleri aynı zamanda postür bozukluklarına da yol açabilmektedir (Phimphasak ve ark., 2016). Vücut kompozisyonu ve kas gücü gelişimi için hareket etmenin önemli olduğunu ifade etmektedir (Harten ve ark., 2008; Vainshelboim ve ark., 2019). Bu sebeple çocukların hareket etkinliklerini eşli çalışmalar ile eklem hareketliliğinin gelişimini, bu çalışmalar ile çeviklik, hız, reaksiyon becerilerinin gelişimi desteklenmekte, çocukların esneklik becerilerinin gelişimini sağlamaktadır (Özen ve ark., 2011). Özellikle erken çocukluk yılları temel hareket becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir ve bu dönem yeni edinilecek motor becerilerin kazanımı için oldukça kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle bu dönemde çocukların motor becerilerinin gelişiminin desteklenmesi için hareketli oyunlara ihtiyaç duyulmaktadır (Dereobalı ve Çandır, 2021). Bu bağlamda Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Beden Eğitimi Spor Birliği'nin yayınlarında, okul öncesi dönem çocukları için hareket ve fiziksel aktiviteye ilişkin öneriler yer almaktadır.

Bu önerilere göre;

- Çocuklar gün içinde en az 60 dakika yapılandırılmış fiziksel aktiviteye katılmaları belirtilmiştir.
- Çocuklar uyku saatleri dışında 60 dakikadan daha uzun süre hareketsiz kalmamaları gerektiği vurgulanmaktadır.
- Erken çocukluk döneminin sağlıklı gelişebilmesi için aileler ve çocuk bakımından sorumlu bireyler fiziksel aktivitenin önemini benimseyerek planlı ve serbest hareket olanakları sağlamakla yükümlü oldukları belirtilmektedir. (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 2011)

Bu bağlamda bedensel ve ruhsal sağlığın iyi oluşu için yalnızca minimum hareket değil; aynı zamanda hareket eğitimi çalışmalarının felsefesi fiziksel uygunluk kazanma, sosyal becerilerin gelişimini destekleyen sağlıklı arkadaşlıklar kurma ve temel hareket becerilerini geliştirme üzerine odaklanmalıdır. Hareket eğitimi, çocukların sağlıklı bir beden yapısına sahip olmalarını sağlar. Düzenli ve planlı programlar, kondisyonel ve koordinatif özelliklerin gelişimine katkıda bulunurken, obezite riskini azaltır, kalp damar sağlığını destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir. Temel hareket becerilerinin gelişimi, çocukların zihinsel kapasitelerini arttırarak öğrenme süreçlerini destekler. Hareket eğitimi; dikkat, görsel-motor koordinasyon, okuma- yazmaya hazırlık ve matematiksel kavramların öğrenilmesi gibi birçok alana katkı sağlamaktadır. Hareket, çocukların sosyal becerilerinin gelişimini ve duygusal sağlıklarını desteklemektedir. Bununla birlikte grup oyunları ve spor etkinlikleri, çocuklara takım çalışması liderlik ve paylaşma gibi sosyal beceriler kazandırabilir (Erkut, 2024). Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde ve ilköğretim döneminde bulunan çocuklara planlı ve düzenli bir hareket eğitimi programı uygulamak çocukların tüm gelişim alanları üzerinde çok yönlü etkiler yaratmaktadır. Bu süreç, sadece gelişim alanlarını desteklemekle kalmayıp, fiziksel sağlık ve motor becerilere de olumlu kazanımlar sağlamaktadır. Bu nedenle hareket eğitimi, erken yaşlardan itibaren bütüncül gelişimi destekleyen temel bir eğitim yaklaşımı olarak değerlendirilebilir.

HAREKET EĞİTİMİNİN BİLİŞSEL GELİŞİME ETKİLERİ

Bireyin dünyaya geldiği andan itibaren tüm hayatı boyunca devam eden zihinsel gelişimi; dil gelişimindeki değişmelerle bağlantılı olarak hafıza, dikkat, problem çözme, algı ve öğrenme gibi bilişsel faaliyetlerin gelişimini kapsamaktadır (Muratlı, 2013). Bilişsel beceri, bireyin çevresini ve yaşadığı dünyayı anlamlandırması ve algılaması, bilgiyi kullanabilmesi, saklayabilmesi ve değerlendirmesine zemin hazırlar (Arslan, 2010). Hareket eğitimi, bireyin hareketi keşfedebilmesi ve yeni hareketler üretebilmesi süreci olarak ifade edilebilir. (Özer ve Özer, 2002). Temel zihinsel becerilerden olan dikkat ve odaklanma gibi bilişsel süreçler düşünceyi bir araya toparlayabilme gibi yetenekleri geliştirmek için kullanılır.

Piaget(1965) bilişsel gelişim kuramında, bilişin gelişmesiyle ilgili temel görüşlerini şöyle özetlemiştir: “Organizmanın yapısı itibarıyla bireyin bir zihinsel kapasitesi vardır. Zihin, beyin ve ilgili sinirlerin fonksiyonudur. Zihnin değişme ve kendini yenileme gücüne zekâ denir. Bireyin bir de dış dünyası vardır. Dış dünya ile tecrübeler sırasında birey çevresiyle etkili bir şekilde etkileşerek kendi dışındaki bilgileri anlama yeteneğini ve bilme yöntemini geliştirir. Buna bilişin gelişimi ya da bilişsel gelişim denir” (Akt: Ramazan ve Demir, 2011).

Hareket çalışmaları ve oyunları çocukların merak duygusunu desteklerken çevresi hakkında bilgi sahibi olmasına ve çocukların dikkatlerini odaklamalarına ve belirli bir hedef doğrultusunda yönlendirmelerine yardımcı olur. Çocuklar bu çalışmalar sayesinde var olan bilişsel yapılarını kullanırken bir yandan yeni öğrenmeler de gerçekleştirmektedirler. Bunun yanı sıra hafıza becerilerinin gelişimini de desteklemektedir (Esin ve Duman, 2023; Orhan, 2019; Pehlivan, 2005; Yurdakul ve ark., 2012). Bu bağlamda hareket eğitiminin ve hareketli oyunların bu dönemdeki çocuklar için bilişsel gelişimleri üzerinde önemi ortaya konmaktadır. Dolayısıyla bu alanda konuya yönelik olarak araştırmacılar tarafından yukarıdaki çalışmalar yürütülmektedir. Dikkat ve hafıza açısından hareket eğitiminin belirgin bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Yurdakul ve ark., 2012). Bunun yanı sıra farklı hareket eğitimi programlarının uygulama sonuçları kapsamında çocukların algı düzeyleri, hafıza gelişimleri ve dikkat becerileri üzerindeki etkilerinin de dikkat çekici olduğu görülmektedir (Kurt ve Suveren, 2025). Bir grup çocuk üzerinde eğitsel oyunlar aracılığıyla yapılmış hareket eğitimi çalışmaları sonucunda hareket eğitimi almayan çocuklara oranla hareket eğitimi almış olan çocuklarda dikkat artışının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Altun, 2019; Altun, 2017; Renk ve ark., 2020). Bu bağlamda belirlenen amaca uygun ve planlı hareket eğitimi programlarının çocuğun bilişsel bileşenlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bunun yanı

sıra okul öncesi dönem çocukları için hareket eğitimi çalışmaları matematiksel kavramlar, görsel-motor koordinasyon ve okuryazarlık becerileri öncesinde çocukların temel öğrenme becerilerini kazanmalarında rol oynamaktadır (Erkut, 2024). Eğitilebilir zekâ düzeyindeki çocuklarda hareket eğitiminin algısal gelişim düzeylerine etkileri hakkında yapılan çalışmada, 13 hafta boyunca uygulanan hareket eğitimi programının çocukların görsel algı gelişiminde olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar hareket etkinliklerine katılımın bireylerde arzu edilen gelişmeleri sağlayabileceği şeklinde yorumlanabilir (Çamlıyer, 1984). Bir başka çalışmada ise okul çağı çocuklarına masa tenisi egzersizi yaptırılmıştır. Çocuklar arasında deney grubundaki çocuklarda dikkatin olumlu yönde etkilendiği kontrol grubunda yer alan çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Asan, 2011). Alan yazın incelendiğinde farklı yaş ve gelişim düzeylerindeki çocuklarda hareket eğitimi uygulamalarının bilişsel ve algısal gelişim üzerinde anlamlı katkılar sağladığı anlaşılmaktadır. Bidzan-Bluma ve Lipowska (2018) araştırmada Okul çağı çocukları arasında her gün en az bir saat düzenli fiziksel aktiviteye katılanların daha iyi bilişsel işlev ortaya koyduklarını ifade etmektedir (Akt: Bozkurt, Topsakal ve Akin, 2019). İlköğretim öğrencileri arasında düzenli spor yapan bireylerin spor yapmayanlara oranla %83 daha dikkatli olduğu vurgulanmıştır (Adsız, 2010). Sekiz yaş grubu çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimi için hareket eğitimi çalışmalarının destekleyici nitelikte olduğu saptanmıştır (Akcınlı, 2005). Gezen Bölükbaş, Vatansever ve Güngör'ün (2022)'de 60-72 ay arasındaki çocuklarla gerçekleştirdikleri çalışmada, haftada 3 gün 30-40 dakika süren ve toplamda sekiz hafta devam eden yapılandırılmış fiziksel aktivite programı uygulanmış ve bu programın çocukların dikkat becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada ise okul öncesi eğitim döneminde düzenli fiziksel aktiviteye katılan çocukların konsantrasyon seviyelerinde artış olduğu belirtilmiştir (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2012). 1.029 okul öncesi eğitimi alan çocuğun katıldığı çalışmada beden eğitimi programının; Bilişsel işlev, lokomotor ve nesne kontrol becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu ve akademik beceriler açısından başarılı sonuçlar elde ettikleri belirtilmiştir (Battaglia, Giustino, Tabacchi, Alesi, Galassi, Modica ve ark., 2020). Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve bilişsel gelişim arasındaki ilişkiyi ele alan deneysel ve gözlemsel çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivite süresinin/sıklığının artması; bilişsel gelişim ve yürütücü işlevler bunun yanında dil gelişimi alanında destekleyici etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Plazibat, Karuc, ve Vidranski, 2021; Carson ve ark., 2016). Türkiye'de yapılan benzer iki ayrı çalışmada ise farklılıklarla öğrenme yaklaşımı ve fiziksel etkinlik kartları kullanılarak ilköğretim öğrencilerine uygulanan temel hareket programı sonucunda öğrencilerin dikkat seviyelerinde ciddi bir artış olmuştur (Özdemir, 2019;

Topsakal ve ark., 2019). Bir başka çalışmada ise egzersiz yapan bireylerin bilişsel performanslarının daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Ankaralı ve Bayramlar, 2019). Thomas, Dennis, Bandettini, ve Johansen-Berg, (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, aerobik egzersizin bilişsel performans üzerinde etkili olduğu serebral yapısal değişiklikleri destekleyen güçlü bir uyarıcı olmasının yanı sıra zihinsel sağlığı da olumlu etkilediği belirtilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmalarda, çocuklar ve adolesanlar üzerindeki etkileri inceleyerek bilişsel performans ve akademik başarıya katkısını belirlemenin önemi vurgulanmaktadır (Canlı, 2022). Çocuklarda düzenli hareket ve hareket eğitiminin önemini, bilişsel performansı, dikkat ve hafıza becerilerini güçlendirmeyi; bu nedenle bu tür aktivitelerin eğitim ve gelişim programlarına entegre edilmesi kritik bir öneme sahiptir. Bu sebeple çocukların beden algılarının gelişmesinde, yaşadıkları dünyayı tanımlarında bedenlerini kullanarak edindikleri deneyimler önemlidir. Chaddock-Heyman ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları araştırmada 8-9 yaş grubu arasında spor yapan çocukların bilişsel kontrol ile ilişkili ön sağ ön prefrontal korteksteki değişiklikleri etkilediğini ifade etmektedir. Dolayısıyla temel hareket eğitimi programları ve temel eğitim programlarının oyun formunun yanı sıra literatürde yapılan her türlü sportif aktivitenin çocukların dikkat düzeyi üzerinde etkisi olduğuna dair ortak bir görüş hâkim olduğu söylenebilir (Kurt ve Suveren, 2025). Bu bağlamda, hareket eğitimi uygulamalarının okul öncesi ve ilköğretim dönemindeki çocukların bilişsel süreçleri üzerinde olumlu etkiler sağladığı yukarıdaki araştırmalarla ortaya konmaktadır. Çocukların dikkat, hafıza, algısal beceriler ve temel öğrenme yeteneklerindeki gelişim, planlı ve düzenli hareket eğitim programlarıyla desteklenmektedir. Ayrıca, farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalar, hareket eğitiminin bilişsel gelişimin çok boyutlu bileşenlerini etkilediğini göstermektedir. Bu durum, hareket temelli uygulamaların eğitim programlarında yer almasının önemini vurgulamaktadır.

HAREKET EĞİTİMİNİN PSİKOMOTOR GELİŞİME ETKİSİ

Fiziksel büyüme ve sinir sisteminin gelişimiyle birlikte organizmada istemli hareket kabiliyeti geliştirebilme sürecine psikomotor gelişim denir (MEB, 2007). Psikomotor gelişim; bebeklik döneminde reflekslerle başlayan, ilkel hareketler, temel hareketler ve spor hareketler basamaklarındaki becerilerin edinilmesi sırasıyla devam etmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018). Bir başka tanımda psikomotor gelişim, bireyin yaşamı boyunca motor becerilerinde meydana gelen değişimleri inceleyen süreci ifade etmektedir (Demirci, 2007). Doğum öncesi

dönemde başlayıp ömür boyu süren bu süreçte birey, iki hareket türü kazanmaktadır: Çocuğun tutma, kavrama, yazma, yırtma, çizme, kesme, yapıştırma gibi eli ve ayağı kullanarak sergilediği ilgili becerilere küçük kas psiko-motor gelişim denir (MEB, 2013). Büyük kas psiko-motor gelişim ise bireyin tüm vücudu genel hareket ve denge dinamiği ile ilişkilidir. Koşma, yürüme, zıplama, dönme, yuvarlanma, salınım, denge, emekleme, ayakta durma gibi beceriler örnek olarak gösterilebilir (MEB, 2013). Bu bağlamda psikomotor gelişim üzerinde yapılan çalışmalar, çevresel faktörlerin ve özellikle sportif faaliyetlerin veya bedensel hareketlerin özellikle küçük yaştaki çocukların gelişimi üzerinde önemli etkilere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra bireyin motor davranış gelişiminin takibi önemlidir (Türkmen, 2024). Anne karnında başlayan psikomotor gelişim süreci, erken çocukluk döneminde yoğunluk kazanır ve ileriki yaşlarda etkisini giderek azaltan doğal bir süreçtir. Bu sebeple çocukların fiziksel ve zihinsel sağlıkları açısından psikomotor gelişim süreci özellikle üzerinde durulması gereken ve iyi anlaşılması gereken bir konudur (Orhan ve Ayan, 2018). Yaşam için gerekli olan tüm öğrenmeler ve psikomotor davranışların kaynağı beyindir. Psikomotor öğrenmeler, özünde beynin yönetimiyle gerçekleşen kas etkinlikleridir. Dolayısıyla beyin ve hareket ilişkisi bu çerçevede zihinsel motor öğrenme ile beyin faaliyetleri arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Psikomotor davranış, beynin ve sinir hücrelerinin belirli alanlarını işlevsel hale getirmek anlamına gelir; bu süreçte davranışın uygunluğu, çeşitliliği ve kalitesi, beyin bölgeleri ile hücrelerin etkinleştirilmesiyle ilişkilidir (Topkaya ve Serbes, 2012).

Dolayısıyla Motor gelişim, bilişsel gelişim ve algısal gelişim alanları birbirini tanımlayarak ilerler (Bayhan ve Artan, 2009) Psikomotor öğrenmeler yalnızca bedensel hareketler değil, aynı zamanda çocuğun zihinsel ve duygusal gelişimine yön veren temel bir süreçtir. Erken yaşlarda edinilen bu deneyimlerin ileriki yaşamda sağlıklı birey olma yolunda kritik bir temel oluşturduğu söylenebilir. Karaman ve Süel'in (2020) okul öncesi dönem çocuklarla gerçekleştirdikleri çalışmada, fiziksel etkinliğe dayalı oyunların psikomotor gelişim üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, özellikle dikey sıçrama, esneklik ve sürat değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bir başka çalışmada, farklı fiziki özelliklere sahip yerleşim bölgelerinde (şehir merkezi, lojman, kırsal alan) yaşayan altı yaş grubu çocukların psikomotor gelişimleri karşılaştırılmış ve dikey sıçrama, reaksiyon zamanı, sürat ile fırlatma becerilerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar bu durumu, özellikle şehir merkezinde yaşayan çocukların hareket alanlarının sınırlı olması; uyarıcılarla karşılaşma fırsatlarının azlığı ve oyun oynayabilecekleri boş arazi, bahçe ya da park gibi alanlardan yoksun bulunmalarıyla açıklamışlardır (Akçınar, Taşkıran, ve Akçınar, 2020). Çelebi

(2010) 'da yaptığı araştırmada okul öncesi eğitim kurumlarında 5-6 yaş grubu çocuklara uygulanan hareket eğitimi programının fiziksel ve motor gelişime etkisi incelenmiştir. Çalışma grubunda bulunan öğrencilere haftada 3 gün 45'er dakikalık toplam 24 ders ve 8 hafta süren hareket eğitimi programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda planlı ve uzun süreli uygulanan bu programın motor gelişimlerini ve bazı fiziksel özelliklerini (vücut ağırlığı, ön kol, arka kol) pozitif yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak Ersöz'ün (2012) yaptığı çalışmada, çoklu beceri spor eğitim programının okul çağındaki erkek çocukların motor gelişimine etkisi incelenmiştir. Çalışma grubuna 12 hafta süren bir hareket programı uygulanmış ve program sonucunda ilköğretim dönemindeki erkek çocukların motor gelişimine olumlu katkılar sağladığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak hareket ve hareketlilik denilince hareket eğitimi, beden eğitimi, spor ve egzersiz gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Çocukların koşma, atlama, tırmanma, sürünme gibi fiziki güç gerektiren hareketleri, solunum, dolaşım ve boşaltım gibi vücut sistemlerinin etkin çalışmasını sağlamaktadır. Bu hareketlilik ve sistemsel gelişimler sayesinde, bedensel ve zihinsel gelişim birbirini destekleyerek çocukların motor becerilerinin kazanımını hızlandırmakta ve sağlıklı bir gelişim sürecine katkı sağlamaktadır (Arslan, Akoğlan, ve Guter, 2021).

Yukarıda literatürde yapılmış çalışmalarda göstermektedir ki, erken yaşta uygulanan fiziksel etkinlikler, hareket eğitimi programları, oyun temelli programlar, çocukların psikomotor gelişimini desteklemekte ve temel motor becerilerinin kazanımını hızlandırmaktadır.

HAREKET EĞİTİMİNİN SOSYAL GELİŞİME ETKİSİ

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren ilk yıllarında deneyimleri sayesinde motor gelişimini etkilerken, sosyal gelişim bireyin yaşamı boyunca çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucunda toplumsal yaşama uyum sağlaması ve toplumun bir parçası olduğunun farkına varması süreci olarak tanımlanmaktadır (Çubukçu ve Gültekin, 2006). Konuşma becerisi gelişmeden önce çocuklar, başlarını hareket ettirerek, mimiklerini kullanarak iletişim kurabilmektedirler. Bu dönemde iletişim bütünüyle bedensel hareketlerle sınırlıdır. Motor gelişimin artmasına paralel olarak iletişim becerisi de gelişmektedir. Bu bağlamda dil bozukluğu olan çocukların, bilişsel ve motor becerilerde çeşitli güçlüklerle karşılaştıkları anlaşılmaktadır (Schwarz, 2014). Bu sebeple çocuğun keşfetme ve öğrenme yolculuğunda çevrenin destekleyici bir unsur olması, gelişim sürecini

etkileyebilir. Çocukların meraklı yönleri sayesinde bu davranışlar, bilişsel, dil, fiziksel, psikomotor gelişim alanlarında olduğu üzere sosyal ve duygusal gelişim alanlarında da deneyim elde etmesine fırsat vermektedir (Karoğlu ve Ünüvar, 2017). Diğer gelişim alanlarında olduğu gibi çocuk sosyal becerileri, toplumsal kültür ve çevresi sayesinde kazanmaktadır (Vural, 2006). Çocuklar spor yaparken sürekli etkileşim halinde olduklarından dolayı, süreç boyunca hem bir işi yapabilme sorumluluğunu üstlenirler hem de belli kuralları öğrenirler. (Karoğlu ve Ünüvar, 2017).

Bu bağlamda çocuklar bedenlerini kullanarak deneyim kazandıkları için motor gelişim, sosyal-duygusal gelişim ve bilişsel gelişimin alt yapısını oluşturmaktadır. Topu kalenin içine gol atan bir çocuk ayak-göz-beden koordinasyonu sağlayıp denge becerisini geliştirirken, çocuğun başarıma duygusuyla kendine güveni dolayısıyla da sosyal-duygusal gelişimi de desteklenmiş olur. Topun yuvarlak olduğunu öğrenmesiyle de bilişsel gelişimi desteklenmiş olur (Bayhan ve Artan, aktaran: Yıldız ve Çetin, 2018, s. 56). Dolayısıyla Çocuklar fiziksel aktivitelere ve planlı hareket eğitimi programlarına katılarak sadece motor gelişim alanında (temel hareket becerileri, koordinasyon, fiziksel uygunluk, beden farkındalığı, spor yapma alışkanlığı vb.) değil aynı zamanda sosyal-duygusal gelişim alanında da (olumlu benlik gelişim, kendini tanıma, empati kurma, sorunlarla başa çıkma, sosyal yeterlilik, iletişim vb.) olumlu yönde ilerleme göstermektedirler (Boz ve Güngör, 2012, ss. 51-59).

Bu bağlamda hareket eğitimi çalışmaları, gelişimin birçok alanında çocuklar için büyük bir öneme sahiptir. Bireyin kendisi için olumlu düşüncelere sahip olması, yeteneklerinin farkında ve kendisi ile ilgili olumlu düşünceye sahip olması özgüven anlamında gerçekçi bir düşünceye sahip olduğu anlamına gelmektedir (Vurgun, 2017). Son yıllarda yapılmış çalışmalarda, çevresine uyum sağlamakta zorlanan çocukların, sosyal becerilerde yetersizlik yaşadığı ve akranları tarafından reddedilme durumuyla karşı karşıya kaldıkları, yaşam kaliteleri ve anne-baba çocuk ilişkisi bakımından olumsuz yönde etkilendiği belirtilmiştir (Günder, 2011; Durualp ve Aral, 2010). Bu bağlamda araştırmalar, takım oyunlarında ya da iş birliği gerektiren hareket çalışmalarında çocuklar arasında çatışma olasılığı yüksektir. Dolayısıyla bunu yönetebilecek, çözebilecek iletişim becerisine sahip olmayı ve bu beceriyi geliştirmeyi sportif aktiviteler sağlar (Orhan, 2019). Bir başka araştırmada ise spora aktif katılım sağlayan çocukların iyi oluş durumları gibi birçok sosyal beceriyi etkilediği ve bunun yanı sıra spora katılım gösteren utangaç çocukların da sosyal kaygılarında azalma olduğu saptanmıştır (Findlay, 2006). Durualp ve Aral'ın (2010) çalışmasında, fiziksel etkinliklerin sosyal beceriler üzerinde etkili olduğu ve deney grubundaki çocukların sosyal gelişim düzeylerinin daha ileri olduğu saptanmıştır. Kacı'ın (2015:7) okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerine yaptığı araştırmada, bedensel

hareket içeren etkinliklere katılımın sosyal uyum gelişimine etkisi incelenmiştir. Araştırmada çocuklar deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış; deney grubundaki çocuklar 12 haftalık bir hareket eğitimi programına dahil edilirken, kontrol grubundaki çocuklar herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamıştır. Süreç sonunda elde edilen bulgular, deney grubunda yer alan çocukların sosyal uyum gelişim düzeylerinin kontrol grubundaki çocuklara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak Erken çocukluk döneminde spor etkinliklerine katılımın çocukların sosyal gelişimini olumlu yönde desteklediği ifade edilmektedir. Şahin ve Şahin'in (2020) çalışmalarında da literatürde bu alanda yapılan araştırmaların çoğunlukla deney ve kontrol gruplarıyla yürütüldüğü, spor etkinliklerine katılan çocukların sosyal gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğuna ilişkin bulgular elde edildiği belirtilmektedir. Dolayısıyla erken çocukluk döneminde çocukların gerek okul içi gerekse okul dışı ortamlarda spor etkinliklerine katılımını teşvik edici düzenlemelerin yapılmasının önemli olduğu söylenebilir.

HAREKET EĞİTİMİNİN FİZİKSEL GELİŞİME ETKİSİ

Fiziksel aktivite ve spor bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için elzemdir. Gelişimin en kritik olduğu çocukluk döneminde hareket etmek çocuğun dünyayı algılaması, keşfetmesi ve anlamaya çalışması için önemli bir unsurdur. Bu sebeple çocuklar mümkün olabildiğinde erken yaşlarda spora ve fiziksel aktiviteyi geliştirebilecek hareket çalışmalarına yönlendirilmelidir (Orhan, 2019). Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocuklarda hareket kapasitesinin olumlu yönde geliştiği, buna karşın aktivitenin kısıtlı olduğu ortamlarda motor becerilerin zayıf kaldığı belirtilmektedir (Wrotniak, Epstein, Dorn, Jones ve Kondilisc, 2006, s. 65). Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin (kemikler, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kaslar) optimal gelişimini destekler. Düzenli hareket eğitimi, kardiyovasküler ve solunum sisteminin güçlenmesine katkıda bulunur, kas gücünü ve genel performansı artırır, sağlıklı bir vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur ve bağışıklık sisteminin işlevlerini destekler. Ayrıca doğru duruş alışkanlıklarının kazanılmasında etkili olur (Zahner ve ark., 2013). Fiziksel aktivite eksikliği günümüzde kısa sürede insan yaşamının belirgin bir özelliği haline gelmiştir. Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri'nin (CDC) raporlarına göre, hareketsiz yaşam biçiminin çocuk ve yetişkinlerde hastalık riskini artırdığı ve her yıl yeni sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açtığı belirtilmektedir (Zahner ve ark., 2013). Bu durum, erken

yaşlardan itibaren düzenli hareket eğitiminin çocukların fiziksel gelişimini desteklemede ve sağlıklı bir yaşam biçimi kazandırmada ne kadar kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Fiziksel aktivite ve spor, her yaştaki bireyin refahı üzerinde kısa ve uzun vadede bir etkiye sahip olabilecek çeşitli faydalar sunmaktadır (Kinderwelt, 2012. Akt. Orhan, 2019):

1. Hareket eden kendini daha iyi hisseder:

Vücudumuz hareket etmek üzere yaratılmıştır.

2. Hareket yolu ile iyi bir ruh hali:

Yoğun egzersiz ve hareket sonucu vücut, bireylerin ruh halini yükseltecek mutluluk hormonlarını salgılamaktadır. İster yalnız ister grup

Halinde spor yapmak çok eğlencelidir ve stresi azaltma konusunda faydalıdır.

3. Düzenli egzersiz kas oluşturur:

Kaslar, yağ yastıklarından daha fazla enerji gereksinimine sahiptirler.

Bu nedenle sportif insanlar dinlenirken bile daha fazla kalori yakarlar.

4. Açlık duygusu azalır:

Daha fazla spor yapanlar daha az açlık hissederler. Dolayısıyla obezite ile ilgili daha az problem yaşarlar.

5. Besinler ve yağ birikintileri daha hızlı yakılır:

Egzersiz ve spor metabolizmayı hızlandırmaktadır. Egzersizden birkaç

Saat sonra bile çok daha fazla kalori tüketilmektedir. Düzenli spor ile

Kilo da daha iyi kontrol edilir ve böylece aşırı kilolu olunması önlenebilir.

6. Spor yapanlar daha az hastalanır:

Düzenli olarak eğitilen vücut ile birlikte bağışıklık sistemi de eğitilmektedir. Böylece hastalıklara karşı daha fazla savunma gücü bulunmaktadır.

7. Dayanıklılık egzersizi ile berrak bir zihin:

Yoğun fiziksel aktivite ile birlikte beyindeki kan dolaşımı büyük oranda

Artmaktadır. Beyinde kan dolaşımının artması, insanları daha iyi düşünmeye sevk etmektedir.

8. Kaliteli uyku:

Stresli kişilerin genel anlamda uyku problemleri de bulunur. Spor ve

Fiziksel aktivite ile bu problemin üstesinden gelinebilir. Bireyler, yoğun fiziksel aktiviteden sonra daha kolay uykuya dalabilirler. Ancak,

Yatmadan hemen önce spor yapılması, kan dolaşımının halen yüksek

Hızda çalıştığından ve dinlenme sürecine girilemediğinden dolayı, tavsiye edilmez.

9. Fiziksel aktivite hazmı kolaylaştırır:

Hareketsizlik ve çok fazla oturma sonucunda bireyler sadece aşırı kilo

Sorunu ile değil, aynı zamanda kabızlık ile de karşı karşıya kalabilmekteler. Spor sayesinde bağırsakların hareket etmesi ve çalışması da sağlanmaktadır. Ayan ve Memiş'in (2012) araştırmasında, yetişkinlikte obez bireylerin yaklaşık %25'inin çocukluk döneminde aşırı kilolu oldukları belirtilmektedir. Ayrıca, 8 yaşından önce aşırı kilolu olan çocukların yetişkinlikte obezite riskinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla erken çocukluk dönemi ve ilköğretim çağı çocuklarının düzenli hareket etmelerinin fiziksel gelişim ve sağlık açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Buna paralel olarak Canlı ve ark., (2021)'de yaptıkları çalışmada, hareket eğitimi programına katılan çocukların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi gibi vücut kompozisyonu ölçümlerinde, hareket eğitimine katılmayan akranlarına kıyasla daha olumlu değerlere sahip oldukları belirlenmiştir. Akçınar ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında ise çocukların oyun sırasında gerçekleştirdikleri egzersizlerin dengeli ve sağlıklı gelişim üzerinde önemli bir rol oynadığı; bu egzersizlerin sağlıklı bir fiziksel yapının oluşumuna katkı sağladığı ve ilerleyen yaşlarda fiziki görünüm ile psikomotor yapının bozulmasını geciktirebileceği ifade edilmektedir. Altunay Aslantekin'in (2014) görme engelli çocuklarla yaptığı çalışmada, duruş ve yürüyüş bozukluklarının ortaya çıkmasında temel etkenlerden birinin, bireylerin herhangi bir engelle karşılaşma

korkusu olduğu belirtilmiştir. Bu durum, görme engelli bireylerin hareket alanlarının kısıtlı olmasını da beraberinde getirmektedir. Sonuç olarak, hareket alanının kısıtlanması, görme engelli olsun ya da olmasın, fiziksel gelişim üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır; bireyin hareket düzeyinde azalma, fiziksel gelişimin de olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Sonuç olarak tüm bu bulgular ışığında, çocukların erken yaşlardan itibaren düzenli hareket ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi, fiziksel gelişimin desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Böylece çocukların hareket fırsatlarının artırılması, güvenli ve erişilebilir ortamlarla desteklenmesi, hem fiziksel gelişim hem de fiziksel sağlık açısından uzun vadeli yaşam kalitesi için kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

Sonuç olarak hareket eğitimi hem hareketin keşfedilmesini hem de üretilmesini sağlayan bir süreç olarak ifade edilebilir. Erken çocukluk ve ilköğretim döneminde planlı ve düzenli hareket eğitimi programlarının uygulanması çocukların fiziksel, bilişsel, psikomotor ve sosyal gelişim alanları üzerinde çok yönlü olumlu etkiler sağlamaktadır. Bu nedenle, hareket eğitimi programlarının iyi planlanması, çocuğun aktif katılımını desteklemeli ve akranları tarafından fark edilmesini sağlayarak toplum içinde daha verimli bir şekilde yer almasına katkıda bulunmalıdır. Ayrıca, program hazırlanırken çocuğun hazır bulunuşluk düzeyi, gelişim seviyesi ve bireysel farklılıkları dikkate alınmalı; çocuğun seviyesini aşan ve başarısızlık duygusu yaratabilecek etkinliklerden kaçınılmalıdır (Bayazıt, 2023). Dolayısıyla çocukların hareket fırsatlarının artırılması, güvenli ve erişilebilir ortamlarla desteklenmesi, bireysel farklılıkların dikkate alındığı hareket eğitim programları ile bütüncül gelişimlerinin desteklenmesinin kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Akçınar, S., Taşkiran, C., & Akçınar, F. (2020). Farklı fiziki özelliklere sahip yerleşim bölgelerinde yaşayan altı yaş grubu çocukların psikomotor gelişimlerinin karşılaştırılması. *Journal of History School*, 45, 1132–1146. <https://doi.org/10.29228/joh.43225>
- Adsız, E. (2010). İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İzmir.
- Akcınlı, N. (2005). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Manisa.
- Altun, M. (2017). Fiziksel etkinlik kartları ile zeka oyunlarının ilkökul öğrencilerinin dikkat ve görsel algı düzeylerine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Altun, M. (2019). The effects of mind games and games containing physical activity on attention and visual perception levels of primary school students. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 72–82. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p72>
- Altunay Arslantekin, B. (2014). Görme yetersizliğinin psikomotor gelişim ile bağımsız hareket üzerindeki etkileri ve destekleyici programlar. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(3), 165–175.
- Ankaralı, S., & Bayramlar, Z. (2019). Aerobik kapasite ve bilişsel performans ilişkisi [The relationship between aerobic capacity and cognitive performance]. *Anatolian Clinic Journal of Medical Sciences*, 24(2), 159–169. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.515403>
- Arslan, E. (2010). Erken çocuklukta bilişsel gelişim. İçinde M. Engin Deniz (Ed.), *Erken çocukluk döneminde gelişim* (2. baskı, ss. 1–20). Ankara: Maya.
- Arslan, A., Akoğlan, S., & Guter, Z. (2021). Okul öncesi dönemde çocuk oyunlarının çocukların motor gelişimlerine etkilerinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(2), 35–48. <https://dergipark.org.tr/mls>

- Aslan, T., & Yamak, B. (2021). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda hareket eğitiminin motor beceri gelişimine etkisinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 60.
- Ayan S., Memiş U.A. (2012) “Erken Çocukluk Döneminde Oyun” Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2),143-149
- Bayazıt, B. (2023). Hareket ve oyun temelli uygulamaların çocukların fiziksel ve motor gelişimindeki önemi [The importance of movement and game based applications in physical and motor development of children]. *Şura Akademi Dergisi*, 3(3), 28-29.
- Battaglia, G., Giustino, V., Tabacchi, G., Alesi, M., Galassi, C., Modica, C., et al. (2020). Effectiveness of a physical education program on the motor and pre-literacy skills of preschoolers from the training-to-health project: A focus on weight status. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 579421. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.579421>
- Bayhan, P. S., & Artan, İ. (2009). Motor gelişim. İçinde P. S. Bayhan & İ. Artan (Ed.), *Çocuk gelişimi ve eğitimi* (ss. 168–190). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Boz, M., & Güngör Aytar, A. (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 51–59.
- Centers for Disease Control and Prevention. *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide*. Atlanta, Georgia: Elementary School Version; 2012.
- Canlı, U. (2022). Egzersiz ve beyin: Çocuklar ve adölesanlarda aerobik tabanlı egzersiz protokolleri ve kognitif fonksiyonlar: Geleneksel derleme. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-89928>
- Canlı, U., Taşkın, C., Kurt, C. (2021). Çoklu Beceri Hareket Eğitimi Programı: Okul Öncesi Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Motor Performans Değişimleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 156-157.
- Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: A randomized controlled intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 72. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00072>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., et al. (2016). Systematic review of physical activity and cognitive development in

- early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 573–578. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.011>
- Çamlıyer, H. (1994). Eğitilebilir zekâ düzeyindeki çocuklarda hareket eğitiminin algısal gelişim düzeylerine etkileri (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(1), 467–478.
- Çelebi, B. (2010). Hareket Eğitiminin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 5–6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirci, E. (2007). Okul öncesinde psiko-motor gelişim. Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Dereobalı, N., & Çandır, T. (2021). Erken çocukluk döneminde motor gelişim ve riskli oyun ilişkisi [The relationship between motor development and risky play in early childhood]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 60, 560–581. <https://doi.org/10.21764/mauefd.951824>
- Draper, C. E., Achmat, M., Forbes, J., & Lambert, E. V. (2012). Impact of a community-based programme for motor development on gross motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings. *Early Child Development and Care*, 182(1), 137–152. <https://doi.org/10.1080/03004430.2010.547250>
- Durualp, E., & Aral, N. (2010). Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 160–172.
- Erkut, O. (2024). Hareket eğitimi. İzmir: Duvar Yayınları.
- Esin, Ö. K., & Duman, G. (2023). Okul öncesi eğitimde uygulanan oyun etkinliklerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 8(1), 1–13.
- Ersöz, Y. (2012). Çoklu Beceri Spor Eğitim Programının 7-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Findlay, L. (2006). Come out and play: Shyness in childhood and benefits of sports participation. Carleton University.

- Günder, E. (2011). Okul öncesi dönemde çocukların sosyal uyum becerilerinin değerlendirilmesi. 20. Eğitim Bilimleri Kurultayı (8–10 Eylül), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Güven, N. M. (2005). Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi (4. baskı). Ankara: Kök Yayıncılık.
- Gezen Bölükbaş, M., Vatansever, Ş., & Güngör, A. (2022). Okul öncesi çocukların fiziksel aktivitelere katılımının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ve dikkat toplama becerisine etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 92–102.
- Harten, N., Olds, T., & Dollman, J. (2008). The effects of gender, motor skills and play area on the free play activities of 8–11 year old school children. *Health and Place*, 14(2), 386–393.
- Karaman, B., & Süel, E. (2020). Okul öncesi eğitim kurumlarında oynatılan fiziksel etkinliğe dayalı oyunların psikomotor gelişim üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 529–539.
- Karoğlu, H., & Ünüvar, P. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının gelişim özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43, 231–254. <https://doi.org/10.21764/efd.12383>
- Kacı, O. (2015). Okul öncesi 60-72 aylık dönem çocuğunun sosyal duygusal uyumda eğitsel oyunun etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale
- Kurt, K. A. & Suveren, C. (2025). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivitenin çocuklarda dikkat ve denge üzerindeki etkileri: Geleneksel derleme. *IntJourExerPsys*, 7(1), 42-49. <https://doi.org/10.51538/intjourexerps yc.1660071>
- MEB. (2007). Çocuk gelişimi ve eğitimi psiko-motor gelişim. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- MEB. (2013). Çocuk gelişimi ve eğitimi psiko-motor gelişim. Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi.
- Muratlı, S., (2013). Çocuk ve Spor, Baskı:3, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- National Association for Sport and Physical Education. (2011). Active start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5 (2nd ed.). Oxon Hill, MD: AAHPERD Publications.

- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1), 157–176. <https://dergipark.org.tr/pub/kusbd>
- Özen, G., Timurkaan, S., Güllü, M., Timurkaan, H. S., Meriç, F., Uğraş, S., & Çelik Çoban, D. (2011). Eğitsel oyunlar (2. baskı). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Özer, S., & Özer, K. (2002). Çocuklarda motor gelişim (2. baskı). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Özdemir, H. (2019). 10-11 yaş çocuklarda fiziksel etkinlik kartları ve video oyun konsollu hareket etkinliklerinin dikkat, ekran ve kâğıt okuma performansı üzerine etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Pehlivan, H. (2005). Oyun ve öğrenme. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Phimphasak, C., Swangnetr, M., Puntumetakul, R., Chatchawan, U., & Boucaut, R. (2016). Effects of seated lumbar extension postures on spinal height and lumbar range of motion during prolonged sitting. *Ergonomics*, 59(1), 112–120.
- Plazibat, K., Karuc, J., & Vidranski, T. (2021). Effects of different multi-year physical exercise programs on motor skills in preschool children. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3), 74. <https://doi.org/10.3390/jfmk6030074>
- Ramazan, O., & Demir, S. (2011). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 36–48 aylık çocukların bilişsel gelişim düzeyleri. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 83–98.
- Renk, M., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2020). 10–13 yaş grubu çocuklarda oyunsal etkinliklerin dikkat gelişimine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181–193. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.675451>
- Serin, E., & Okludil, K. (2020). Nörogelişimsel hareket eğitimi ve spor. *Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 3(1), 54–55.
- Schwarz, Rolf (2014): Frühe Bewegungserziehung. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Şahin, A., & Şahin, F. (2020). Erken çocukluk döneminde spora katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 248-258.
- Thomas, A. G., Dennis, A., Bandettini, P. A., & Johansen-Berg, H. (2012). The effects of aerobic activity on brain structure. *Frontiers in Psychology*, 3, 86. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00086>

- Tiryaki, Ş. (2008). Spor psikolojisi. Ankara: Eylül Yayıncılık.
- Topkaya, İ., & Serbes, Ş. (2012). Okulöncesi eğitiminde oyun ve hareket etkinlikleri (ss. 18–35). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Topsakal, N., Bozkurt, S., & Akın, H. (2019). Farklılıkla öğrenme yaklaşımı ile uygulanan temel hareket becerileri eğitiminin ilkökul öğrencilerinin dikkat ve motorik özelliklerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 95-105. <https://doi.org/10.30655/besad.2019.19>
- Türkmen, M. (2024). Psikomotor gelişim ve etkileyen faktörler. İçinde Spor bilimleri alanında uluslararası araştırmalar VIII (ss. 23–45). Eğitim Yayınevi.
- Vural, E. D. (2006). Okul öncesi eğitim programındaki duyuşsal ve sosyal becerilere yönelik hedeflere uygun olarak hazırlanan aile katılımlı sosyal beceri eğitimi programının çocuklarda sosyal becerilerin gelişimine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Vurgun, N. (2017). Sporda imgelenmenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118(6), e1758–e1765. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0742>
- Yavuz, N. F., & Özyürek, A. (2018). Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin okul öncesi dönem çocuklarının hareket becerileri üzerine etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 40–50.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54–55. <https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>
- Yurdakul, N. A., Çamlıyer, H., Karabulut, N., & Soytürk, M. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 103–108.
- Zahner, L., & TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Basel: Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.



Merkez/Mağaza

53. Sokak No: 29

Bahçelievler / ANKARA

Tel : (0 312) 223 77 73 - 223 77 17

info@gazikitabevi.com.tr • www.gazikitabevi.com.tr

ISBN: 978-625-5740-43-4



9 786255 740434



Gazi Kitabevi
Spor Bilimleri Serisi