

Çocuklarda Hareket Eğitiminin, Motor Beceri Gelişimine Etkisi

Baha Engin Çelikel¹

Süreyya Yonca Sezer²

Özet

Hareket eğitimi, çocukların motor becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Motor beceriler, büyük kas gruplarının koordinasyonunu içeren kaba motor beceriler (örneğin koşma, zıplama) ve küçük kas gruplarının kontrolünü gerektiren ince motor beceriler (örneğin yazı yazma, nesnelere tutma) olarak ikiye ayrılır. Bu beceriler, çocuğun genel gelişimi, sosyal uyumu ve akademik başarısı üzerinde doğrudan etkili olabilir. Hareket eğitimi programları, çocuklara fiziksel aktiviteler yoluyla beceri kazandırmayı ve bu becerileri geliştirmeyi hedefler. Yapılandırılmış egzersizler, oyunlar ve spor etkinlikleri ile çocukların denge, koordinasyon, esneklik, kuvvet ve çeviklik gibi fiziksel yetenekleri desteklenir. Aynı zamanda, bu aktiviteler çocukların özgüvenlerini artırır, sosyal becerilerini geliştirir ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine katkıda bulunur. Araştırmalar, erken yaşta düzenli olarak hareket eğitimi alan çocukların motor becerilerinde belirgin bir gelişme kaydettiğini ve bu becerilerin uzun vadede sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca, hareket eğitimi çocukların bilişsel gelişimine de katkıda bulunarak dikkat, hafıza ve problem çözme gibi yeteneklerini destekler. Sonuç olarak, çocuklarda hareket eğitimi, motor beceri gelişimini teşvik ederken fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimi de destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunar. Bu nedenle, okul öncesi dönemden itibaren hareket eğitiminin bir rutin haline getirilmesi önemlidir.

1 Arş. Gör. Dr., Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, becelikel@firat.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-8429-969X

2 Prof. Dr., Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sureyyayoncasezer@munzur.edu.tr
ORCID ID: 0000-0003-3945-095X

1. GİRİŞ

Hareket ve Erken Çocukluk Dönemi

İnsan, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürebilmek için harekete ihtiyaç duyar. Doğum öncesinde reflekslerle başlayan basit hareketler, zamanla yerini daha karmaşık becerilere bırakır. Çocukluk dönemi, büyümenin ve vücutta değişimlerin en hızlı gerçekleştiği dönem olmasının yanı sıra, dışsal etkenlerden en fazla etkilenen süreçtir. Bu dönemde kazanılmayan fiziksel aktivitelerin, yetişkinlik çağında yapılan aktivitelerle telafi edilemeyeceği unutulmamalıdır. Erken yaşlardan itibaren düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, sağlıklı bir fiziki yapı oluşturmaya yanı sıra, bu yapının yaşlılık döneminde bozulmasını da geciktirir (Özbar ve ark., 2004).

Hareket Eğitiminin Önemi

Gallahue'ye (1982) göre, "Hareket eğitimi; motor davranışlarda değişim meydana getiren yönlendirme, cesaretlendirme, deneme fırsatları ve çevresel faktörlerin bütünüdür." Hareket eğitimi, çocuğun vücudunu tanımasına, hareket sınırlarını keşfetmesine, kas gerilimini ve gevşeme mekanizmalarını harekete geçirmesine olanak tanır. Ayrıca fiziksel uygunluğu artırmayı, sinir-kas koordinasyonunu geliştirmeyi, sosyal-duygusal ve bilişsel gelişimi desteklemeyi, algısal-motor gelişimi ve öğrenme yeteneğini geliştirmeyi hedefler (Mengütay, 1999).

Hareket eğitimi sadece fiziksel becerilerin öğrenilmesini değil, aynı zamanda hareketle öğrenmeyi de kapsar. Piaget, özellikle bebeklik ve erken çocukluk yıllarında bilişsel gelişimin hareketle yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Çocuklar hareket ederek (örneğin, tutarak, emekleyerek, yürüyerek) çevrelerini tanır, algısal-motor ve bilişsel beceriler geliştirir, sosyal bir varlık olmanın temelini oluşturur (Gallahue, 1982).

Temel Hareket Becerileri ve Erken Çocukluk

Okul öncesi dönemde çocuklar, enerjik ve hareketli yapılarıyla dikkat çekerler. Bu dönemde kazanılan temel hareket becerileri, ileriki yıllarda edinilecek motor beceriler için bir temel oluşturur. Gelişim, tek bir boyutta ele alınamaz; motor gelişim, biyolojik ve fizyolojik değişimlerle şekillenirken diğer gelişim alanlarıyla da etkileşim halindedir (Haywood ve Getchell, 2009). Çocuklar, hareket ederek çevrelerini keşfeder, iletişim kurar ve uyum sağlar; bu süreçte sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri de ilerler.

Çocuklukta edinilen deneyimlerin yetişkinlikteki davranış ve değerleri etkilediği bilinmektedir (Cole ve Cole, 2001). Ancak, motor becerilerin

geliştirilmesine yönelik eğitim programlarının yeterince önemsenmediği ve bu sürecin genellikle çocuk ve aile inisiyatifine bırakıldığı görülmektedir. Gallahue'ye (2002) göre, motor gelişim açısından 2-7 yaş dönemi kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde temel hareket becerileri (koşma, zıplama, atlama, top fırlatma, yakalama gibi) kazanılır. Okul öncesi çocuklar, bu dönemin ilk aşaması (4-5 yaş) ve olgunlaşma aşaması (6-7 yaş) içerisinde oldukları için (Özer ve Özer, 1998).

Planlı Hareket Eğitimi ve Katkıları

Erken çocukluk döneminde planlanmış hareket eğitimi programları, temel hareketlerin gelişimine, düzgün duruş alışkanlıklarının kazandırılmasına ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu bir tutumun gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca, yaratıcılık, problem çözme, dikkat, hayal gücü kullanımı, odaklanma gibi yeteneklerin gelişimini destekler. Bu süreç, çocukların olumlu bir benlik algısı geliştirmesine, işbirliği, hoşgörü ve sorumluluk bilinci kazanmasına olanak sağlar (Çolakoğlu, 1986; Bilir, 1993; Güven, 1994; Can, 2002).

Değişen Oyun Alışkanlıkları ve Teknolojinin Etkisi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocukların oyun oynama ve zaman geçirme alışkanlıkları değişmiştir. Güvenlik kaygıları ve oyun alanlarının yetersizliği nedeniyle çocuklar giderek daha fazla kapalı alanlarda ve hareketsiz bir şekilde zaman geçirmektedir. Bu durum, temel hareket becerilerinin kazanılmasını olumsuz yönde etkilemektedir.

Tüm bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda, çocukların temel hareket becerilerini kazanması için planlı ve sistematik eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanması gerekmektedir. Hareket eğitimi yalnızca fiziksel gelişim için değil, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim için de büyük bir önem taşımaktadır.

2. ÇOCUKLARDA HAREKET EĞİTİMİNİN, MOTOR BECERİ GELİŞİMİNE ETKİSİ

Dört-altı yaş döneminde, çocukların motor becerilerinin hızla geliştiği kritik bir evredir. Bu dönemde çocuklar, kaba ve ince motor becerilerini geliştirirler. Kaba motor beceriler, büyük kas gruplarını kullanarak gerçekleştirilen hareketleri içerir. Örneğin, koşma, zıplama, tırmanma gibi aktiviteler bu dönemde çocukların fiziksel gücünü ve koordinasyonunu artırır. Bu tür aktiviteler, çocukların denge ve kas kontrolünü geliştirmelerine yardımcı olur.

İnce motor beceriler ise küçük kas gruplarının kullanımını gerektiren hassas hareketlerdir. Örneğin, kalem tutma, kesme, yapboz parçalarını birleştirme benzeri etkinlikler, çocuğun el- göz koordinasyonu ve parmak becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Bu beceriler, okul yaşamında yazma, çizme ve diğer akademik faaliyetlerde önemli bir rol oynar. Dört-altı yaş dönemde ince motor becerilerin desteklenmesi, çocukların yaratıcı ve sanatsal faaliyetlere katılımını teşvik eder, özgüvenlerini artırır ve bağımsızlık duygularını geliştirir. Bu nedenle, okul öncesi eğitim programlarında hem kaba hem de ince motor becerileri geliştiren aktivitelerin yer alması büyük önem taşır. (Goodway, Branta, 2003)

Motor gelişim hem kalıtımın hem de çevrenin önemli katkılarıyla şekillenir. Kalıtım, çocukların motor becerilerini etkileyen genetik faktörleri kapsar. Genetik yapı, kas gelişimi, kemik yapısı ve sinir sistemi gibi temel fizyolojik özellikleri belirler. Örneğin, bazı çocuklar genetik olarak daha güçlü kaslara sahip olabilir ve motor becerilerde daha hızlı ilerleme kaydedebilirler. Kalıtım, aynı zamanda çocukların koordinasyon, denge ve refleks gibi motor becerilerini de etkileyebilir. Bu nedenle, genetik miras, motor gelişimin temelini oluşturan biyolojik altyapıyı sağlar.

Bununla birlikte, çevresel faktörler de motor gelişim üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çocuğun içinde bulunduğu ortam, motor becerilerin gelişimini destekleyen fırsatlar ve deneyimlerle dolu olmalıdır. Oyun alanları, spor aktiviteleri ve fiziksel oyunlar, çocukların motor becerilerini pratik yaparak geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, ailelerin teşviki, çocukların motor becerilere yönelik motivasyonunu artırabilir. Ebeveynler ve öğretmenler, çocukları çeşitli fiziksel aktivitelerle meşgul ederek motor gelişimlerini destekleyebilirler. Sosyoekonomik durum, kültürel normlar ve eğitim imkanları çocuğun motor becerilerini geliştirme fırsatlarını doğrudan etkiler. Hem kalıtım hem de çevre, birlikte etkileşim içinde olarak çocuğun motor gelişimini şekillendirir ve optimize eder.

Bu dönemde teknolojinin kullanılması, çocukların eğitim ve gelişim süreçlerine farklı bir boyut kazandırmaktadır. Eğitimde teknoloji kullanımı, çocukların öğrenme deneyimlerini zenginleştirir ve çeşitli becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur. Örneğin, eğitici oyunlar ve uygulamalar, çocukların bilişsel yönlerini geliştirir ve sorun çözme yeteneklerini destekler. İnteraktif ekranlar ve dijital hikâye kitapları, çocukların dikkat sürelerini artırabilir ve öğrenme motivasyonlarını yükseltebilir. Bunun yanı sıra, teknoloji sayesinde çocuklar erken yaşta temel bilgisayar becerilerini kazanabilir, bu da onları gelecekteki eğitim ve iş hayatına daha iyi hazırlar.

Ancak, teknoloji kullanımının okul öncesi dönemde dengeli ve kontrol altında olması önemlidir. Aşırı teknoloji kullanımı, çocukların fiziksel aktivitelerini kısıtlayabilir ve sosyal etkileşimlerini azaltabilir. Bu dönemde çocukların hareket etmeye, dışarıda oynamaya ve akranlarıyla yüz yüze iletişim kurmaya ihtiyaçları vardır. Ayrıca, ekran süresinin fazla olması, çocukların göz sağlığını olumsuz etkileyebilir ve uyku düzenlerini bozabilir. Ebeveynler ve eğitimciler, teknoloji kullanımını denetleyerek, çocukların hem teknolojik hem de gerçek dünyada dengeli bir gelişim göstermelerini sağlamalıdır. Teknolojinin sunduğu fırsatlar, çocukların doğal oyun ve keşif süreçleriyle harmanlanarak en verimli şekilde kullanılmalıdır.

Artış gösteren teknoloji kullanımı ve şehirleşme nedeniyle çocukların oyun oynayacak alanlarının azaldığı gözlenmektedir. Her çocuğun ayrıca spor eğitimi alamadığı düşünüldüğünde çocukların hareket alanlarının kısıtlanmasıyla birlikte motor beceri gelişimlerinin okulda, sınıfta, evde, parkta desteklenmesi gerekmektedir. Çocuğa dış mekânda oyun oynama fırsatı verilmelidir. Motor gelişimi desteklemek için ortamın nitelikli olması gerekmektedir. Çocuğun motor beceri düzeyi geliştikçe kendine olan güveni artacaktır.

Teknoloji ile birçok öğrenmeyi kolaylaştırabilmek mümkündür. Sınıflardaki akıllı tahta ya da bilgisayarlar eğitim akışında kolaylık sağlamaktadır. Öğretmenlerin teknolojiyi dikkatli ve doğru şekilde kullanması çocuğun gelişimine katkı sağlayabilir. Motor beceriler, çocukların günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız olmalarını sağlar ve kendilerine olan güvenlerini artırır. Bu nedenle, çocukların motor gelişimini desteklemek, onların genel gelişimine katkı sağlayan bir unsur olarak karşımıza çıkar. Araştırma, motor gelişimin önemini vurgulayarak bu alandaki eksiklerin tespit edilmesine yardımcı olacaktır.

Tüm gelişim alanları çok hızlı ilerleme göstermektedir. Bu dönemde çocuğun her gelişim alanı doğru desteklenmeli, değerlendirilmeli ve takibi yapılmalıdır. Tüm gelişim alanları birbiri ile etkileşim içindedir, bu nedenle bir denge içinde gelişmesi sağlanmalıdır. Motor gelişim, çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde kazanılan motor beceriler yaşam boyu süren hareket alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır. (Meriç, 2021) Araştırma, çocukların kaba ve ince motor becerilerinin değerlendirilerek, bu becerilerin okul türüne göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Motor gelişim alanının desteklenmesi için evde, okulda uygun ortam hazırlanabilir fakat bu ortamın nitelikli hareket alanı olması gerekmektedir. Okullarda motor becerilerinin desteklenmesine yönelik çalışmalar

yapılmakta ve eğitim programında da yer almaktadır. Tüm çocukların eşit eğitim fırsatlarına sahip olması gerekmektedir. Okul öncesi dönemde sunulan eğitim ortamları, çocukların motor becerilerinin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Okullar arasındaki farklılıklar, bu ortamların sunduğu imkanlar ve kaynaklar açısından belirgin olabilir. Bu çalışmanın sonuçları, eğitimde fırsat eşitliği ilkesinin motor gelişim açısından ne derece sağlandığını ortaya koyarak, bu alandaki eksikliklerin giderilmesine yönelik önerilere katkı sağlayacaktır.

2.1. Gelişim

Literatürü incelediğimizde, gelişimin birden fazla tanımı ile karşılaşmaktayız. Bu tanımlardan bazılarını değinmek gerekirse; gelişim, anne karnından yaşamın sonuna kadar organizmada görülen sürekli ve düzenli değişikliklerdir (Aydın, 2007). Başka bir tanımla gelişim; zamanla biyolojik ve çevresel nedenlere bağlı olarak, yapıda, düşüncede ve davranışlarda meydana gelen ve süreklilik gösteren değişimler olarak ifade edilir (Bayhan, 2005). Bir başka ifade ile gelişim, zamanla olgunlaşma, büyüme ve öğrenmenin etkileşimi ile insanda meydana gelen nitel ve nicel değişimleri kapsar (Siegelman, 1999; Payne ve Isaacs, 2005; Gallahue ve Ozmun, 2006; Shaffer ve Kipp, 2007). Gelişimin genetik olarak belirlenen sınırlara ulaşabilmesinde uygun ortam ve koşulların oluşturulması önem arz etmektedir (Kalkavan, 2007). Gelişim alanları birbirinden bağımsız düşünülemez. Bütün gelişim alanları birbirinden etkilenmektedir (Yavuzer ve ark., 2006). Gelişim sürekli ve sürekli değildir. Bazıları gözlenebilir olmasa da bütün canlı varlıklar bir gelişim süreci içerisindedir. Gelişim yaş ile yakından ilişkili olsa da tamamen yaşa bağımlı değildir (Haywood ve Getchell, 2005). Gelişimin hızı bireyden bireye farklılık gösterebilir. Örneğin aynı yaş gurubundaki iki çocuğun boyları eşit hızda uzamayabilir (Kalkavan, 2007). Bu farklılık bireylerin olgunluk düzeyleri arasındaki farklılık ile alakalıdır (Ülgen, 1997). Gelişim dışsal faktörler ve genetiğin etkileşiminin bir ürünüdür. Gelişim her zaman ardışık bir düzen içerisinde ilerler. Bir önceki evre bir sonrakinin temelini oluşturur. Bu düzenin tersi yönde ilerlemesi mümkün değildir (Haywood ve Getchell, 2005). Gelişme bireyin yaşamı sonlanana kadar devam eder. Olgunluk seviyesinin zirvesine ulaşılsa dahi bu durum değişmez. Gelişimin hiçbir evresinde gerileme söz konusu değildir, yalnızca gelişim yavaşlar ya da hızlanır ama daima vardır (Hasırcı ve ark., 2009). Gelişimin tüm tanımlarını inceleyip ortak özelliklerine baktığımızda en temel tanım olarak, bireyin belirli bir süreç içerisinde içsel kalıtımının dışsal çevreden etkilenerek fiziksel ve işlevsel yapılarındaki değişimlerin tamamı olarak tanımlayabiliriz.

2.1.1. Gelişim ile İlgili Temel Kavramlar

2.1.1.1. Büyüme

Büyüme fiziksel olarak gözle görülebilen, hücrelerin büyümesi ve çoğalmasınabağlı olarak boy, kilo ve hacim ölçülerinde meydana gelen yükseliştir (Gallahue, 1982). Büyüme bireyin yaşı ile çok yakından ilişkilidir (World Health Report, 2002; Yavuzer, 2006). Aydın (2007) büyüme, kişinin bedensel yapısında zaman içinde meydana gelen sayısal değişimler olarak tanımlamıştır.

2.1.1.2. Olgunlaşma

Olgunlaşma, bireyin ya da bir organın, öğrenme yaşantılarından bağımsız ve kalıttan etkilenerek, yapması beklenen fonksiyonları yerine getirebilecek düzeye gelebilmesi için meydana gelen biyolojik ve niteliksel bir gelişim sürecidir (Senemoğlu, 2005) Bireyin, belli bir yaşta rastlanmış bir fonksiyonu yerine getirebilecek yetkinlikte olmasıdır (Ulusoy, 2008). Fizyolojik açıdan bakıldığında insan ya da belirli bir organ, bir eylemi veya davranışı yapabilecek düzeye ulaştığında olgunlaşma gerçekleşmiş demektir. Olgunlaşma öğrenmeden bağımsız olarak gerçekleşir ancak öğrenme açısından olgunlaşma şarttır (Kuru, 2009). Genel bir çerçevede bakacak olursak; büyüme, bireyin fiziki yapısında niceliksel değişimler gösterirken; olgunlaşma, bir eylemi yapabilme yetisi olarak tanımlanan niteliksel değişimler gösterir ve öğrenme için ön koşuldur diyebiliriz.

2.1.1.3. Öğrenme

Öğrenme, bireyin geçmiş yaşantıları ve bu yaşantıları etkileyen çevresel etkilerle beraber davranışlarda oluşan kalıcı değişikliklerdir (Senemoğlu, 2004). Bir başka tanıma bakacak olursak öğrenme, yeni davranışlar kazanma sürecidir (Ertürk, 1993; Kalkavan, 2008). Olgunlaşma olmadan öğrenmenin gerçekleşmesi mümkün değildir. Olgunlaşma öğrenmenin ön koşulu olarak kabul edilirken, öğrenme olmadan da gelişimin belli bir seviyenin üzerine çıkması beklenemez (Yıldırım, 2008; Özer ve Özer, 2012). Kısacası bu iki kavram birbirini tamamlar ve birbirinden bağımsız düşünülemez. Olgunlaşmaya göre daha kapsamlı bir kavram olan hazır bulunmuşluk, bir çok koşulun bir araya gelmesiyle ortaya çıkar (Payne ve Isaacs, 2005; Gallahue ve Ozmun, 2006). Bu koşullardan bazıları, olgunlaşma düzeyleri ve geçmiş yaşantıları başta olmak üzere, yetenek, ilgi, tutum, sağlık durumu ve motivasyon düzeyidir (Aydın, 2001). Teoride öğrenme için olgunlaşmanın şart olduğu gerçeği olsa da pratikte piaget, olgunlaşmanın yanına bir başka ön koşul olarak da hareketi koymuştur. Ona göre hareket olmadan öğrenme

mümkün değildir ve çocuk yaparak öğrenir (Ginsburg ve Opper, 1988; Gallahue ve Ozmun, 1998).

2.1.1.4. Hazır Bulunuşluk

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

2.1.2. Gelişim Alanları

2.1.2.1. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim, bireyin doğumundan itibaren, çevresi ile etkileşimini ve dünyayı anlamasını, bilginin edinilmesini ve kullanılmasını, hafızada depolanmasını, değerlendirilmesini ve yeniden yorumlanmasını sağlayan, bütün zihinsel süreçleri içinde barındıran bir gelişim alanıdır (Yavuzer, 2012). Bilişsel gelişim, çocuğun, duyu organları yardımı ile gördüğü, duyduğu, tattığı, hissettiği nesnelere ve olgular hakkında düşünmesini, etki tepki ilişkisini, olayların oluş sırasını, nesnelere benzerlik farklılıklarını algılamasını ve sınıflandırmasını gibi birçok zihinsel süreci içerir (Şeker, 2015). Jean Piaget, bilişsel gelişim ile ilgili birçok çalışma yapmış ve bilişsel gelişim kuramını ortaya koymuştur. Okul öncesi dönemi de içine alan 2-7 yaş arası döneme “işlemler öncesi dönem” adını vermiştir. Ona göre çocukların tamamen kendilerine özgü bir bakış açıları ve zihinsel işleyişleri vardır (Özçelebi, 2008).

2.1.2.2. Bedensel Gelişim

Bedensel gelişim vücudun kas-iskelet, dolaşım-sindirim, solunum-sinir ve boşaltım sistemleri ile ilgili organların değişim ve gelişimlerini kapsar. Bu gelişim hayat boyu devam eder (Kuru, 2009). Bedensel gelişim, çocuğun fiziki yapısındaki, boyunu uzaması, kilosunun ve hacminin artması, dişlerinin çıkması gibi niceliksel değişimleri içerir (Bayhan ve Artan, 2007). Okul öncesi dönemde bedensel gelişim, bütün bir insan yaşamını düşünlüğünde çok hızlı olsa da bebeklik dönemine oranla yavaşlamıştır. 0-3 yaş arasındaki bedensel gelişim hızı, 3-5 yaş arasındaki bedensel gelişim hızının yaklaşık iki katıdır. Genel olarak çocukluk döneminde yavaşlayan bedensel gelişim hızı ergenlik döneminde tekrar hızlanır ve yetişkinlik döneminde en yavaş seviyelerde devam eder (Bektaş, 2001; Kuru, 2009).

2.1.2.3. Duyuşsal Gelişim

Duyuşsal gelişim, sosyal ve duygusal gelişim terimleri ile de birlikte kullanılan genel bir kavramdır. Duygu, kişinin iç ve dış dünyasından etkilenmesiyle mutluluk, hüüzün, öfke, korku, acı duyma veya hoşlanma şeklinde verilen tepkilerdir. Bu tepkilerin kişiler arasında olması ise sosyal gelişim kapsamı içerisinde değerlendirilir (Özer ve Özer, 2009). Başka bir tanımla duygu, belirli bir olay, kişi ya da nesnelerin, bireyin içsel dünyasında açığa çıkardığı izlenimler olarak tanımlanabilir. İnsan ve çevrenin etkileşimi ile çeşitli duygular açığa çıkar ve bu yaşam boyu devam eder (Cüceloğlu, 2010). Bireylerin yaşamları boyunca anlamlı deneyimler edinebilmeleri; kişisel amaçlarına bağlılıkları ve bu kişisel amaçlara ulaşmak için, harekete geçebilecek güven ve kararlılığa sahip olmaları halinde mümkün olabilmektedir (Karakulak ve Tazegül, 2020). Duyuşsal gelişim olgunlaşma ve öğrenme ile oluşur ve biyolojik temellere dayanır. Duygusal gelişim aynı zamanda sosyal gelişimin temellerini oluşturmaktadır (Diken, 2010).

2.1.2.4. Dil Gelişimi

Kelimelerin, seslerin, sayıların ve sembollerin edinilmesi, depolanması ve kurallarına uygun bir şekilde kullanılmasını kapsayan, yaşam boyu devam eden ve öğrenmeyi kolaylaştıran bir süreçtir (Bayhan ve Artan, 2007). Dil gelişimi açısından, 0-1 yaş prelingustik dönem, okul öncesi dönem ise temel dil becerilerinin edinildiği dönem olarak tanımlanır (Karacan, 2000). Jean Piaget, bilişsel gelişimin dil gelişimi için önemli bir etmen olduğunu öne sürerek dilin bilişsel olgunlaşma neticesinde ortaya çıkabileceğini söylemiştir. Piaget'ye göre dil gelişimi, bilişteki gelişmeler ile yapılır. Dil gelişiminin hızı da bilişsel gelişim ile ilişkilidir (Kızıltaş, 2009).

2.1.2.5. Psikomotor (Devinişsel) Gelişim

Psikomotor gelişim, fiziksel yapıda ve kas-sinir fonksiyonlarındaki farklılaşma süreçlerini kapsar. Bedensel büyüme ve sinir kas sisteminin gelişimi ile birlikte organizmanın hareket kazanması şeklinde tanımlanır. Psikomotor gelişim ve motor gelişim terimleri sık sık birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Özer ve Özer, 2005; Diken, 2010). Psikomotor gelişim, basit reflekslerden, üst düzey hareket becerilere kadar uzanan bir süreç izler. Çocuklarda motor gelişim, merkezden dışarıya ve baştan ayağa doğru gelişen bir sıra izler. Kas – sinir sisteminin gelişimi motor becerilerin edinilmesi için ihtiyaç olan temeli hazırlar (Tepeli, 2007).

2.1. MOTOR GELİŞİM

Motor gelişim anne karnında başlar ve hayat boyu devam eder. Çocuğun boyunun uzaması, kilo ve kas kütesinin artışıyla birlikte motor beceri edinimi ve kullanımı da artar. (Bayraktar, Süleymanoğulları, 2020, s. 146)

Okul öncesi dönemde çocuğun gelişiminin sağlıklı olması için bilinmesinin gerekli olduğu bir konudur. Motor gelişim anne karnında başlar, erken çocukluk döneminde etkisini artırır ve yaşamın sonraki süreçlerinde etkisini giderek azaltır. Doğum öncesinde bile bebek ve annenin ilk iletişimi bebeğin hareket etmesiyle başlar. Çocuğun büyüme ve gelişme süreci motor gelişimin en önemli özelliğidir. Motor beceriler bireyin tüm hareketlerini kapsar. Bireyin önce büyük kas yani kaba motor becerileri ve sonra küçük kas yani ince motor becerileri gelişir. Bu dönemdeki fiziksel hareketler motor gelişimi doğrudan etkiler. Sağlıklı bir motor becerinin en önemli öğeleri denge, koordinasyon, tepki yeteneğidir. Ayrıca hareket etmek de sağlıklı olmayı sağlar. (Ayan, Orhan, 2018) Kasların gelişmesi ile bebek emekleme, dönme, sürünme gibi motor hareketleri yapmaya başlar. Çocuk etrafı merakla keşfeder. Bu gelişim daha özgür ve bağımsız duruma gelmesini sağlar. Bu durumda çocuk kendini olan güvenini geliştirir. Etrafta gördüğü nesnelere ağızına götürür ve onları tanımaya, anlamaya çalışır. (Kılıç, 2016, s. 139) Davranışı gelişimin göstergesi olarak tanımlayabiliriz. Bireyin hangi yolla ve yönde gelişim gösterdiği davranışlarına bakarak anlayabiliriz. Birey farklı gelişim alanlarında ve çeşitli hızda yetişiyor gibi görünse de davranış ve hareketler arasında bağlantı vardır. Motor gelişim hareket ve fiziksel becerilerle ilgili birçok konunun anlaşılmasını sağlar. Motor gelişim çocuk, genç yaşlı tüm insanları içine alır ve günlük hayatta gereken bütün hareket becerisini kapsar. (Çoknaz, 2020, s. 2)

Motor beceri çocuğun başarısına yansıyan mühim bir yetiştirme alanıdır. Zihinsel ve duyuşsal yeterliliklerin edindirilmesindeki amaç hareketi doğru, düzgün ve hızlı şekilde yapabilmektir. Bu sebeple motor beceri öğretimi, tüm öğrenme yaşantılarının mühim bir parçasıdır. (Aydın, 2016, s. 282) Motor hareketlerde beden birtakım kısımları birlikte ve koordinasyon halinde çalışır. Eşgüdümün gelişimi, beden olgunluğu, yapılan tekrarlar ile doğru orantılıdır. Her hareket belli kuvvete gereksinim duymakta ve gücün artması kemik, kas büyümesi ve fiziksel gelişime bağlıdır. Bu nedenle motor gelişim ile fiziksel gelişim birbiri ile yakından ilişkilidir. (Şahin, 2015, s. 118)

2.1.1. Motor Gelişimde Temel Kavramlar

Form (hareketin şekli): birden fazla hareketin belli sıra içerisinde düzenlenmesiyle ortaya çıkar (Şahin, 2015, s. 118). Performans: hareketin

sonucunu belirtir. Süre ya da mesafe olarak ölçülebilir. Kuvvet, esneklik, hız, koordinasyon, kuvvet ve dayanıklılık performansı etkileyen bazı etmenlerdir (Şahin, 2015, s. 118). Hareket: vücudun bir parçasında oluşan pozisyon değişimidir. (Şahin, 2015, s. 119) Hareket gelişimi: süreçte oluşan her yeni durum hareket gelişimiyle ilgilidir. Hareket gelişimi farklı bir gelişme süreci değildir (Şahin, 2015, s. 119). Motor öğrenme: hareket öğrenimine bağlı olarak performansta meydana gelen değişim ve ilerlemedir (Şahin, 2015, s. 120).

2.1.2. Motor Gelişimi İnceleme Modelleri

Bireyin gelişimi genellikle bölmeli bakış açısı ile incelenir. Gelişimin incelenmesinde, boyutlar, yaşa ilişkin davranışlar, biyolojik, çevresel ya da harekete ilişkin faktörleri ayrı olarak ele almaktadır. Bireyin gelişiminin bütünsel açıdan ele alınması, çevre ile ilgili kalıtsal faktörlerin etkileşiminin önemli olduğu görüşünde olan çalışmacılar, fiziksel gelişimi incelerken fiziksel gelişimin birbiriyle ilişkili (interrelated) doğasından yararlanarak bu gelişim alanını, zihinsel ve duyuşsal davranışların biyolojik ve çevre ile ilgili öğelerinin motor gelişime etkisini değişik yaş evreleri boyunca ele almışlardır (Çoknaz, 2020, s. 8). Birbiriyle ilişkili bakış açısını geliştiren araştırmacılar daha sonra devinimin bedensel ve mekaniksel niteliklerinin biyolojik ve çevresel faktörlerle bağlantılarının da motor gelişimin incelenmesinde ele alınmasını vurgulamışlardır. Newell tarafından ortaya konan “Sınırlayıcılar” modeline göre, ömür boyu hareket davranışlarında oluşan gelen değişim, insan, çevre ve yapılan davranışın özelliklerinin bağlantıları göz önüne alınarak incelenmektedir. Ona göre bu üç şeyden birinin değişmesi hareketi de değiştirmektedir. Bu üç madde arasında döngüsellik vardır. Bireysel sınırlayıcılar, fonksiyonel sınırlayıcılar ve çevresel sınırlayıcılar bu modelde döngü halindedirler. Bir yandan harekete izin verirken bir yandan hareket sınırlanır. Bu sınırlayıcılar kilo, boy, motivasyon, yer çekimi, ısı ışık gibi faktörleri kapsar. (Çoknaz, 2020, s. 9)

2.1.3. Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim dönemleri incelendiğinde Refleks Hareket Dönemi, İlkel Hareket Dönemi, Temel Hareket Dönemi, Spor Hareketler Dönemi şeklinde dört evreye ayırabiliriz.

Refleks hareketler dönemi: Refleksler doğum ile ortaya çıkar ve yok olurlar. İstemli hareketler başladığında bazı refleksler yine devam eder. Öksürme, nefes alma, hapşırma, esneme gibi hareketler ömür boyu devam eder. Refleksler dönemi ve diğer dönemlerin dolaylı bağlantısı olduğunu söyleyebiliriz. (D. Özer, M. Özer, 2019, s. 93)

İlkel hareketler Dönemi : 0-2 yaş dönemini kapsar. İstemli hareketlerin başladığı dönem olarak bilinir. Bu dönemde çocuk emekleme, sürünme, dönme, uzanma, tutma, bırakma gibi hareketlerde gelişim gösterir. (Tepeli 2008b'den aktaran Baysal, 2017) Bu hareketler beden bölümleri arasında koordinasyon ve dengeyi gerektirir. Bireysel farklılıklar olmasına rağmen bu dönemde çocuk belirli bir sıra halinde gelişimleri kazanır. (Çardak, 2015, s. 61).

Temel Hareketler Dönemi: 2-7 yaş dönemini kapsar. Daha önceki dönemde gelişen ve gelişmekte olan hareketlerin devamıdır. Bu dönemde çocuk vücudu hareket ettirmeye yönelik olan lokomotif becerileri, nesne kontrolü becerilerini ve denge becerilerini kazanır. (Tepeli 2008b'den aktaran Baysal, 2017)

Spor Hareketler Dönemi: Beceriye uygulama yeteneği, nesneyi kontrol edebilme becerilerinde uzmanlık kazanılan ve hareketlerin spora dönüştüğü dönemdir. (Tepeli 2008b'den aktaran Baysal, 2017)

2.1.4. 0-3 Yaş Arası Motor Gelişim

Doğum Öncesi

Döllenme ile zigot oluşur. Embriyon dönemi ikinci haftanın sonundan başlar ve sekizinci haftaya kadar devam eder. Organizma yavaş yavaş şekli almaya başlar ve bu dönemde çok hızlı gelişim gösterir. Fetüs dönemi dokuzuncu haftadan başlayarak doğuma kadar devam eder. Özellikle üçüncü ve beşinci aylar arası fetüs çok hızlı büyüme gerçekleştirir. Bu dönemde kulak, burun ve diğer organlar belirginleşir. Dördüncü ayda anne artık çocuğun hareketlerini hisseder. (Selçuk, 2007, s. 32)

Yeni Doğmuş Bebek

Anne karnındaki gelişimin ardından fiziksel gelişimin en süratli olduğu zaman bebeğin doğumundan sonraki iki yıldır. Yeni doğan bebekte baş gövde oranı yetişkinlere oranla farklılık göstermektedir. Yeni doğan bebeğin baş gövde oranı daha büyüktür. Bireyin sinir sistemi incelendiğinde, gelişim ilkelerine uygun bir şekilde gelişim gösterdiği görülmüştür. Dolaşım sistemi incelendiğinde kan basıncının doğuştan düşük olduğu ancak altıncı haftadan sonra artmaya başladığı görülmüştür. Bebek doğduğunda ilk yaptığı davranış solunumdur. Sindirim ve boşaltım sistemi incelendiğinde bebek anne sütünde bulunan besinleri sindirebilecek ve böbrekleri de zararlı maddeleri atacak güçtedir. İskelet sistemi ise kemikler kırık halinde olup daha sertleşmediği için kırılabilir yapıdadır. Yanlış duruş ve tutma yapılması biçimlerini bozabilir. (Senemoğlu, 2005, s. 21)

Psikomotor gelişim

Çocuğun vücudunun en önemli özelliklerinden biri devamlı büyümesi ve gelişim göstermesidir. Gözle görülebilen ve görülemeyen bu süreç çocuğun gelişimini kapsar. Birey daha dünyaya gelmeden doğum öncesinde bedensel açıdan gelişmeye başlar ve doğumun ardından hızla devam eder. Bebek doğduğunda refleks olan bazı hareketler motor gelişim ile birlikte bilinçli kullanıma dönüşür. (Çardak, 2015, s. 59) Kaba motor (büyük kas) beceri: Büyük kas gruplarının kullanılmasına yarayan beceridir. İnce motor (küçük kas) beceri: Küçük kas gruplarının kullanılmasına yarayan beceridir. Bireyin ilk yıllarında adım atma, yürüme becerilerine dair motor gelişim sürecini; ilk hareketler, oturma, emekleme, destekle yürüme, bağımsız yürüme olarak sıralayabiliriz. (Çardak, 2015, s. 59)

İlk hareketler: Bebek doğduğunda tamamen başkalarına bağımlı haldedir.

Oturma: Bebek üç, dört aylıktan destek yardımı ile oturabilir. Yedi, sekiz aylıktan tek başına oturabilir.

Emekleme: Bireysel farklılıklar olsa da bebekler yedi, sekiz aylıktan emeklemeye başlarlar. (Çardak, 2015, s. 60) Emekleme ile çocuk yalnız başına hareket edebilmeye başlar, kendine güveni gelişir.

Destekle yürüme: Bebek onuncu ayına başlaması itibari ile tutunarak hareket edebilir.

Bağımsız yürüme: On ikinci ayda bebek bir yardım almadan serbestçe yürüyebilir. (Çardak, 2015, s. 60)

2.1.5. 3-6 Yaş Motor Gelişim

Bu dönemde gelişme sürati önceki döneme oranla daha yavaştır. Bu dönemde büyük kas becerileri küçük kas becerilerine göre daha fazladır. Çocuk rahatlıkla koşup zıplayabilir ama denge tahtası üzerinde yürümek, koşmak gibi daha zor motor becerileri yapmakta zorlanabilir. Çocuk hareket ve becerilerinin çoğunu bu dönemde kazanır. (Bilgin, 2015, s. 65)

Çocuklar bu dönemde büyüklerin davranışlarını test ve taklit ederler. Bedensel becerilerin gelişmesi ile bu dönemde çocuk dikkat çekici davranışlarda bulunma, söylenenin tersini yapma, inatçılık gibi davranışlarda bulunur. İlk evrede kontrol ve koordinasyon arttığından çocuk hareketleri daha uyumlu ve kontrollü yapsa da abartma ve sınırlama mevcuttur. 5-6 yaşına gelen çocuklar olgunluk evresine ulaşır ve aktif, ahenkli ve kontrol sahibi olarak hareket şekillerini sergiler. (Değer, 2015, s. 53)

Çocuk bu dönemde kalem tutma, boyama, kesme gibi ince motor becerisi gereken etkinlikleri yapar. Kendi yemeğini çatal, kaşık kullanarak yiyebilir ve ekmeğine bıçak kullanarak bir şeyler sürebilir. Kıyafetini, ayakkabısını giyip çıkarabilir fakat bağcık bağlama, düğme ilikleme, fermuar çekme gibi küçük kas becerisi gerektiren etkinlikleri yapamayabilir.

2.1.6. Motor Gelişim Kuramları

Arnold Gesell'in Olgunlaşma Kuramı

Olgunlaşma kuramı gelişime yön veren kuramlardan biridir. Temel düşünce, bireyde zaman içinde oluşan değişimlerin çoğunun önceden belirlenmiş bir plana göre meydana geldiğidir. Görüşe göre olgunlaşma, planın doğal açılımının ortaya çıkmasıdır. Gelişimlerin doğal ve biyolojik açılımlarının kendi kendine düzenlendiğini savunur. Doğumdan önce ve sonra gelişimi yönlendiren bir mekanizma olduğu düşünülür. Gelişim hızları farklı olsa da bütün çocuklar aynı gelişim sırası ile gelişim gösterirler (oturma, yürüme, konuşma gibi). Bu kuramda öğrenmenin çok az etkisi olduğu savunulurken, çevresel koşulların gerekliliği de kabul edilir. Olgunlaşma zarar görürse normal gelişimin engelleneceği savunulur. Gesell insanoğlunun dünyaya biyolojik evrenin ürünü olan programla geldiğine inanır. (Adams, 1995'ten aktaran Özer, Özer, 2019)

Robert Havighurst'ün Gelişim Kuramı

Gelişimin sosyal, kültürel ve biyolojik kuvvetlerin birbiri ile etkileşimi sonucunda oluştuğunu öne sürer. Bireyin belirli dönemlerde başarması gereken belirli görevler vardır. Bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde edindiği görevler, fiziksel aktivite oyun ve harekettir. Büyüme ve yaşamanın öğrenme olduğuna inanarak ömür boyu devam eden bir öğrenme süreci olarak gelişimi tanımlar. Bir sıra işlemde uzmanlaşmak başarılı gelişim göstergesidir. Tüm yaş dönemlerini kapsamaktadır. Bedenin olgunlaşma zamanı, toplumun istek zamanı ve çocuğun işlemi yapmak, başarmak için hazır olduğu zamanın üzerinde durur. Çocuk hazır olduğunda birbiri ile etkileşim halinde olan biyoloji, benlik ve kültür ile ilgili faktörler tarafından etkilendiğini bilir ve dönemine uygun görevler saptanabilir (Özer, 2019).

2.2. HAREKET EĞİTİMİ

2.2.1. Temel Kavramlar

Nesnenin her form ve yer değişikliği hareket olarak değerlendirilir. Hareketin genel olarak meydana gelmesindeki inceleme süreci, farklı bilimlerden faydalanmaktadır. Hareket eğitiminde bazı temel kavramlar

vardır. Bunlar; motor öğrenme, motor gelişim, motor kontrol, duyu-motor, psikomotor, beceri, hız, adapte olabilme yeteneği, kesinlik, taksonomi, neuro-muscular (sinir-kas ile ilgili), perceptual (algısal) motor, beceri, hız, form, biliateral motor entegrasyon, sınıflandırma, eğitimsel amaçlar, yetenek, psikomotorik görevler, motor performans, görev sınıflaması, bireysel farklılıklar, yaş, cinsiyet, kaygı, yorgunluk, ısınma, motor koordinasyon, çevresel manipülasyonlar, motivasyondur. Bazılarını açıklamak gerekirse; Motor Öğrenme, kişinin kendisinden ya da etrafından gelen bilgileri kendinde var olan bilgilerle çeşitlendirmesi veya yeni becerileri kazanmasıdır. Form, hareketin uygulanmasına yönelik şekil. Yetenek, bireyin kalıtsal yolla, üzerine çalışmadığı halde beceri düzeyinin normalin çok altında ya da üstünde olması durumudur. Yaş, yapılan çalışmada bireyin yaşını bilmek gelişim dönemi ile ilgili fikir sahibi olunmasına yardım eder. Yorgunluk, bireyin beceriyi istenilen seviyede gerçekleştirmesini engelleyen durumlardır. Isınma, bireyin hareketi istenilen performansta gerçekleştirebilmesi için hazır hale getirme çalışmalarıdır. Motivasyon, amaca yönelik ortaya çıkması beklenen davranışın nasıl ve neden olması gerektiğini belirten çalışma olarak tanımlanabilir (Eynur, Eynur, 2019,s. 1).

2.2.2. Çocukta Hareket Gelişimi Süreci

Çocuk doğum öncesinde hareket etmeye başlar ve bu süreç hayatı boyunca devam eder. İlk hareketler istemsiz olmasına karşın bu hareketler ilk yılda istemli hareketler haline dönüşür. Bu süreçte gelişim, genetik ve çevresel faktörlerin etkisi altındadır. Hareketlerin kazanılmasrasını olgunlaşma, kazanılma hızını ve düzeyini ise çevresel faktörler belirler. Birey hareket eğitimi ile bedenini tanıyıp doğru kullanabilmeyi ve hareket potansiyelini geliştirmeyi öğrenir. (Nalbant, 2020, s. 177)

2.2.3. Hareket Eğitiminde Kullanılan Yöntemler

Komutla Öğretim Yöntemi, eğiticinin verdiği komutlar üzerine çalışmanın yapıldığı ve tek yerden kontrolünün sağlandığı öğretim yöntemidir. Alıştırma Öğretim Yöntemi, çocuğun çalışma süresince eğiticiden edindiği beceriyi istenen zaman aralığında gerçekleştirmesi sonucunda aldığı dönütler ile gerekli düzenlemeler yaparak çalışmanın içinde gerçekleştirdiği bir öğretim yöntemidir. Eşli Çalışma (İşbirliğine Dayalı) Öğretim Yöntemi, planlama aşaması önemlidir. Birey yalnız değil akran ya da arkadaşı ile faaliyet göstermesidir. Kendini Denetleme Öğrenim Yöntemi, dış dönütlerden faydalanarak bireyin performans odaklı şekilde çalışmasıdır. Katılım Öğretim Yöntemi, bireyin grup içerisinde bireyselleşerek, gerçek denemeler ile kendini ve yapabildiklerini keşfetmesi durumudur. Yönlendirilmiş Buluş Tekniği

Öğretim Yöntemi, birey eğitici tarafından hazırlanan ve istenilen kazanımı ortaya koymasını hedefleyen soruları cevaplar. Problem Çözme Tekniği Öğretim Yöntemi, başlangıç soruları ile eğitici bireyi biliş sürecine sokarak istenilen kazanımı problemin çözümüne saklar. Öğrencinin Başlatması Tekniği Öğretim Yöntemi, öğrencinin kendi gelişimi için öğretmeni bir başvuru noktası olarak görmesidir. Kendine Öğretme Yöntemi, bireyin ihtiyacını kendi belirleyerek ortaya koyduğu çalışmaların bulunduğu eğitim faaliyetidir. Hareket Öğretiminde Kullanılan Teknoloji Destekli Öğretim Yöntemleri, eğiticinin olmadığı ya da pasif durumda olduğu hazırlık, uygulama ve ölçümleme sürecinin içinde yer alan program ya da öğretim yöntemidir. (Eynur, Eynur, 2019s. 208)

2.3. İlgili Araştırmalar

2.3.1. Motor Gelişim ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Çiftçibaş’ının 2004 yılında yaptığı araştırmada bebeklerin motor gelişim düzeyleri incelenmiştir. Motor gelişimin zaman içinde nasıl geliştiğini ve farklı değişkenlerin bu gelişime etkisini değerlendirmiştir. Bebeklerin motor becerilerinin yaşa bağlı olarak arttığını ve çevresel faktörlerin gelişimi desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Arslan 2022 yılında yaptığı araştırmasında okul öncesi dönem çocuklarının motor gelişimini etkileyen unsurları incelemiştir. Çalışma sonucunda aile faktörünün önemli rol oynadığı sonucuna varmıştır. Yıldız ve Çetin’in 2018 yılında yaptığı araştırmada tarama yaparak çeşitli bulgu ve bilgiler elde etmiştir. Çocuğun genetik, çevresel ve bireysel faktörlerin etkileşimine bağlı olarak farklı hızlarda ilerlediği sonucuna varmıştır. Akyol ve Küçükkelepçe’nin 2023 yılında yaptığı araştırma çocukların motor beceri düzeylerini değerlendirmiştir. Bu değerlendirme sonucunda motor becerilerin bireysel farklılıklar gösterdiği ve çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Çelebi’nin 2010 yılında yaptığı araştırmada fiziksel aktivite programlarının çocuğun motor gelişimine etkisini incelemiştir. Düzenli aktivite yapan çocukların motor gelişiminin geliştiği, fiziksel ve zihinsel sağlığına fayda sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Avşar, İbiş ve Aktuğ’un 2017 yılında yaptığı araştırmada sosyoekonomik durum ile çocuğun motor becerisini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda ekonomik seviyesi yüksek olan çocukların, ekonomik seviyesi düşük olan çocuklara göre daha süratli geliştiğini ortaya konmuştur. Yavuz, Güney ve Taştepe’nin 2021 yılında yaptıkları araştırmada çocuklara motor beceri testleri uygulamış ve yaş gruplarına göre karşılaştırmıştır. Beceri düzeyinin yaş ile birlikte arttığı ve düzenli fiziksel aktivitenin motor gelişimi desteklediğini ortaya koymuştur. Erkenyaşta başlanan fiziksel aktivitelerin olumlu etkisi

olduğu sonucuna varmıştır. Aldemir, Ramazanoğlu, Çamlığıney ve Kaya'nın 2011 yılında yaptığı araştırmada dans aktivitelerinin motor beceri gelişimine etkisini incelemiştir. Çocukları iki gruba ayırmış ve bir grup dans aktivitelerine katılırken diğer grup yalnızca fiziksel aktiviteler yapmıştır. Dans aktivitelerine katılan çocukların motor gelişim düzeylerinde özellikle denge ve koordinasyon becerilerinde belirgin iyileşmeler olduğu sonucuna varmıştır.

2.1.3. Motor Gelişimin Tanımı ve Önemi

Haywood ve Getchell (2005) motor gelişimi, “hareket ile ilişkili davranışlarda yaş ile paralel olarak meydana gelen sürekli ve sıralı değişimler” olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımla motor gelişim, doğum öncesinde anne karnından başlayarak, hayat boyu devam eden, harekete dayalı davranışlarda meydana gelen değişimleri kapsamaktadır (Gökmen, 1995). Gökmen (2005) motor gelişimi, “kişinin organlarının fonksiyonlarını kontrol altına alabilmede gösterdiği becerikliliğin artması” şeklinde tanımlamaktadır. Başka bir tanımda ise “bireyin genetiği ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle hareket becerilerinde oluşan ve hayat boyu devam eden değişimler” olarak açıklanmıştır (Gabbord, 1996; Gallahue ve Ozmun, 2006). Bayhan ve Artan (2004) ise motor gelişimi, “bedensel büyüme ve kas sinir sistemindeki gelişiminin oluşturduğu temel ile organizmanın istemli olarak hareketlilik kazanması” şeklinde tanımlanmaktadır. Motor gelişim, bütün motor davranışlar ile ilgilenir ancak asıl odak noktası istemli ve amaçlı hareketlerdir. Kephart (1960) motor ve hareket terimlerinin birbirinden farklı olduğunu ifade eder. Hareketin dışarıdan gözlenebilen bir devinim, motorun ise içsel olarak hareketin yapılması için iletilen uyarı olduğunu söyler. Gallahue'ya (2002) göre motor gelişim yaşla yakından ilişkili olsa da yaşa bağlı değildir. Çevresel etmenler, yaşam biçimi, deneme şansı gibi unsurlar motor gelişim üzerinde oldukça etkilidir. Bu doğrultuda okulöncesi dönemde çocukların faaliyetlere etkin biçimde katılması ve motor becerilerin kazandırılması oldukça önemlidir. Payne ve Issacs (1999) özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerinde zekanın hareket ile geliştiğini söylemektedir. Robert (1999) ise çocuğun dünyasını genişletmenin yolunun, motor becerisinin hızla gelişmesinden geçtiğini ifade etmektedir. Gelişimin tüm alanları birbiriyle etkileşim içerisindedir (Haywood ve Getchell, 2005). Kazanılan motor beceriler özellikle sosyal ve bilişsel gelişim üzere gelişimin diğer alanlarına pozitif olarak yansımaktadır (Piage, 1964; Emmot, 1985). Motor gelişim, çocuğun çevresi ile iletişime geçmesi, dünyasını tanıması ve sosyalleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Bayhan ve Artan, 2004). Motor gelişimin bebeklik ve erken çocukluk döneminde çok hızlı ilerlediği

bilinmektedir (Robertson, 1978; Williams, 1983; Clark, 1994; Gallahue ve Ozmun, 2006; Payne ve Issacs, 2007). Bu doğrultuda okul öncesi dönemdeki çocuklara uygun koşullar yaratılıp, gerekli eğitimler verilirse temel hareket ve motor becerilerinin gelişmesi kaçınılmazdır. Bu becerilerin kazanılması, bireyin ileriki yıllardaki sağlıklı ve sportif bir yaşam için temel oluşturacaktır.

2.1.4. Motor Gelişim ile İlgili Temel Kavramlar

Motor gelişim ile ilgili literatürde en sık karşılaşılan kavramlar arasında; motor beceri, motor davranış, motor öğrenme, motor kontrol, motor performans, motor hareket, temel motor beceri yer almaktadır.

2.1.4.1. Motor Beceri

Beceri, bireyin ya da bir organın yapılması beklenen davranış veya hareketi belirli yaşantılar ve öğrenme sonucu doğru olarak yapabilesidir. Bu tanımda da vurgulandığı gibi, bireyin yapması beklenen davranış olması önemlidir. Örneğin ilkökul çağında bir çocuğun emeklemesi becerikli bir hareket olarak düşünülmezken aynı hareketi 8 aylık bir bebeğin yapması becerikli bir hareket olarak ifade edilir (Özer ve Özer, 2005). Yani motor beceri yaş ile birlikte gelişmekte ve değişmekte olan hareketler bütünü olarak ifade edilebilir.

Sonuç olarak motor beceri, öğrenme ve yaşanmışlıkların etkisi ile organizmadan beklenen şekilde yapılan bir grup hareketler olarak tanımlanır (Ulutaş 2011).

2.1.4.2. Motor Performans

Bir amaca yönelik olarak yapılan hareketler bütününe, motor görev denilmektedir (Mosston ve Ashworth, 1986). Belirli bir motor göreve ulaşılabilme seviyesi ise motor performans olarak adlandırılmaktadır (Özer ve Özer, 2004). Motor performans doğrudan gözlemlenebilir ve sayısal olarak ölçülebilir. Bir okçunun numaralandırılmış bir hedef tahtasına atış yapması örnek olarak gösterilebilir (Gallahue ve Ozmun, 2012).

2.1.4.3. Motor Öğrenme

Motor davranışların, yaşantı ve uygulamalar sonucunda nispeten kalıcı hale gelmesine motor öğrenme denilmektedir. (Gallahue ve Ozmun, 2006). Bir hareketin motor öğrenme olabilmesi için, ortaya konulan performansın öğrenme sonucu meydana gelmesi gerekir (Özer ve Özer, 2004). Motor performansı geliştirmek için alıştırmaya ve tekrar yapmak motor öğrenmenin gerçekleşmesine yardımcı olmaktadır. Motor öğrenme, motor

performans gibi kısa zamanda gözlemlenebilir bir olgu değildir. Tekrar ve alıştırmalar sonucu motor performansta nispeten kalıcı bir değişiklik olduğu düşünüülüyorsa, motor öğrenme gerçekleşmiş demektir (Ballı, 2006).

2.1.4.4. Motor Hareket

Motor hareket: Motor faaliyet ve hareket içeren davranışlardır. Beyin duyu organları yolu ile gelen bilgileri alır, yorumlar ve uygun olan hareket, sinir sistemi yolu ile taşınarak gönderilir. Bu doğrultuda gözlenebilir bir motor hareket ortaya çıkar. (Gabbard ve Trawick, 2000).

2.1.4.5. Motor Kontrol

Motor kontrol, birey hareketlerinin temelinde bulunan davranışsal, sinirsel ve fiziksel etkenlerin incelendiği ve araştırıldığı alanı kapsamaktadır (Coker, 2004; Payne ve Isaacs, 2005; Gallahue ve Ozmun, 2006). Bu alandaki incelemeler, hareketin arka arkaya uygulanan tutarlı deneme süreçlerini ve gerçekleştirilme performansını esas alır. Dinamik sistemler teorisi ile yapılan araştırmalarda motor gelişim, genelde kontrol mekanizması bakış açısıyla incelenir (Gallahue ve Ozmun, 2012).

2.1.4.6. Motor Davranış

Motor davranış, biyolojik süreçler ve öğrenme ile etkileşim halinde, motor gelişim, motor kontrol ve aynı zamanda motor öğrenmedeki değişiklikleri kapsar (Payne ve Isaacs, 2005; Gallahue ve Ozmun, 2006).

2.1.4.7. Temel Motor Beceri

Tüm bireylerin ve özellikle çocukların yapabilmesi beklenen ve günlük hayatta sürekli kullanılan becerilere temel motor beceri denilmektedir. Yürüme, koşma, atlama, dengede durma, atma, tutma temel motor becerilere örnek olarak verilebilir (Gallahue ve Cleland- Donnelly, 2003).

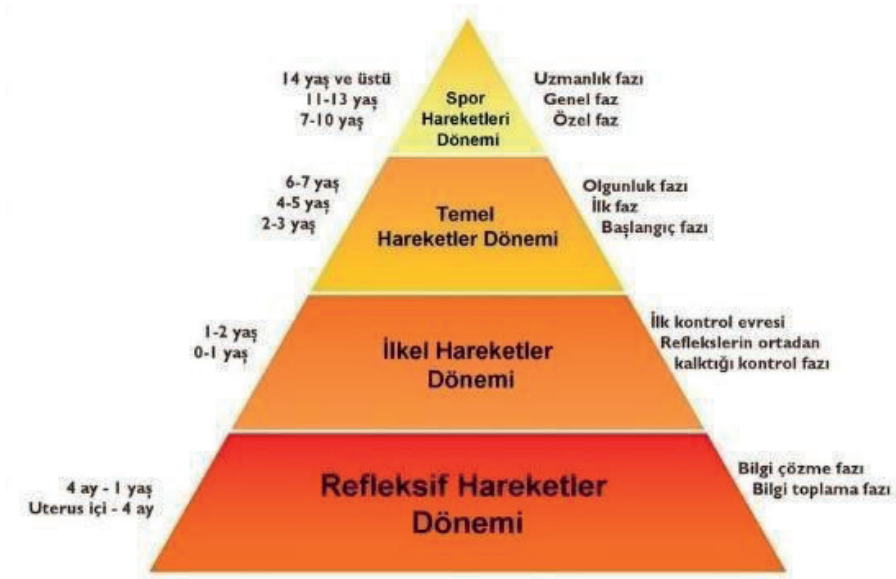
2.1.5. Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim dönemleri literatürde, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır (Gallahue, 1982; Gabbard 1992; Sparling ve Muratlı, 1997; Lewis, 1997). Bu çalışmada, spor bilimciler tarafından genel olarak kabul gören Gallahue'nun gelişim dönemleri sınıflandırmasına yer verilmiştir. Motor gelişim dönemleri Gallahue(1982, 2002) tarafından aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır.

- Refleksif Hareketler (0-1 Yaş)
- İlkel Hareketler (1-2 Yaş)

- Temel Hareketler (2-7 Yaş)
- Sporla İlişkili Hareketler (7 Yaş ve Sonrası)

Tablo 1. Gallahue'nin piramit modeline göre motor gelişim evreleri (Kalkavan, 2007).



Bu modelde her bir dönem bir diğer motor gelişim döneminin üzerine inşa edilmektedir. Her beceri için uygun olan gelişim dönemleri vardır ve bu dönemler motor gelişim açısından kritik bir öneme sahiptir. Çevresel faktörlerin de daha etkili olduğu bu kritik evrelerde becerilerin tam olarak gelişmemesi daha sonraki evreleri olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Koç, 2005). Gallahue 1982 yılında, yalnızca çocukluk dönemi ile sınırlandığı piramit modelini daha sonra Ozmun ile birlikte yaptığı çalışma ile genişleterek, motor gelişimi yaşam boyu incelediği, kum saati modelini ortaya koymuştur (Akın, 2015).

2.1.5.1. Refleks Hareketler Dönemi

Bu dönem refleks hareketler ile başlayıp, sonrasında amaçlı hareketleri içeren evrelerden oluşur. Birinci evre, anne karnından başlayıp dördüncü aya kadar süren bilgi toplama evresidir. Refleks hareketlerin yerini sürünme, oturup kalkma gibi istendik hareketlere bıraktığı evre ise ikinci evreyi oluşturmaktadır (Gallahue, 1982). Bu dönem isminden de anlaşıldığı gibi refleks hareketlerin sıklıkla görüldüğü bebeklik dönemini kapsamaktadır.

Bebeklerin refleksif olarak ortaya koyduğu motor hareketlerin temel amacı çevreyi tanımak ve bilgi toplamaktır. Bu dönemde reflekslerin zayıflığı ve ya hiç olmaması, kesin olmamak ile birlikte nörolojik sorunların işareti olabilir (Şahin, 2016).

2.1.5.2. İlk Hareketler Dönemi

Bu dönem bebeğin doğumundan 24. aya kadar olan süreci kapsar. İlk hareketler, ilk istendik hareketler olarak tanımlanır. Bu istendik hareketlerin gelişimi çevresel etmenlere ve olgunlaşmaya bağlı olarak, düzenli bir sıra izlemektedir. Bu sıra çoğunlukla değişmemekle birlikte gelişimin hızı çocuğa özgüdür. Bu bireye özgülüğün sebebi genellikle çevresel ve kalıtsal faktörlerdir (Özer, 2009). Bir insanın ilk motor becerisi oturma eylemidir. Sürünme, emekleme ve yürüme becerileri bu süreç takip eder. Yürümeyi öğrenmek, diğer motor becerilerin öğrenilmesinin de önünü açmaktadır (Gallahue, 1982; Başaran, 2000). İlk hareketlere örnek olarak, emekleme, sürünme, yürüme, uzanma gibi beceriler gösterilebilir (Özer, 2009).

2.1.5.3. Temel Hareketler Dönemi

Okul öncesi dönemin de içinde olduğu 2-7 yaş arası dönem, temel hareket becerilerinin edinildiği dönemdir. 2 yaşından itibaren kaba motor hareketler şeklinde ortaya çıkan bu beceriler, sağlıklı her çocuğun yapması beklenen davranışlar olduğu için “temel hareket becerileri” adını almıştır. Bu becerilerden bazıları, koşma, sıçrama, sekme, atlama, yakalama, fırlatma gibi davranışlardır (Özer, 2009).

Başlangıç Evresi(2-3 Yaş): Çocuklar kendi hareket kabiliyetlerini anlayabilmek için çok fazla çaba gösterdikleri evredir. Çocuk bu hareketleri yaparken bedenini ya çok zayıf ya da çok abartılı şekilde kullanır. Motor hareketlerin uygulanmasında kordinasyon ve ritimsellik zayıftır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

İlk Evre(4-5 Yaş): Bu aşama, daha kontrollü ve kordinasyonlu hareketlerin yapılabilirdiği bir geçiş aşamasıdır. Hareketlerin uygulanışında abartı veya sınırlılık devam etmektedir. (Özer ve Özer 2002; Gallahue ve Ozmun, 2006).

Olgunluk Evresi(6-7 Yaş): Hareketler büyük ölçüde kontrollü ve ritmik kordinasyon içerisindedir. Bir çocuğun olgunluk aşamasına ulaşabilmesi, motive edilmesine, çeşitli faaliyet tecrübelerinin yaşatılmasına ve nitelikli eğitim verilmesine bağlıdır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

2.1.5.4. Sportif Hareketler Dönemi

Yedi yaşından sonrasını kapsayan bu dönemde, temel motor beceriler amaç olmaktan çıkarak daha üst düzey, rekreatif ve sportif becerilerin yapılabilmesi için bir araç haline gelmiştir (Gökmen ve ark., 1995; Aral ve ark., 2000; Kalkavan, 2003; Gallahue ve Ozmun, 2006; Özer ve Özer, 2012). Üst düzey becerilerin her geçen zaman daha da geliştirildiği, birleştirilerek çeşitli faaliyetlerde kullanıldığı bir dönemdir. Örneğin; yakalama ve fırlatma gibi temel hareketler, istop veya yakan top gibi oyunlarda bir araç olarak kullanılır. (Top, 2012). Bu dönem kendi içerisinde üç evreye ayrılmıştır (Özer ve Özer, 2000). Sportif Becerilere Geçiş Evresi: 7 ve 10 yaşlarını kapsayan bu dönemde çocuğun hareketlerinin kontrolünü eline almış ve koordinasyonunu otomatikleştirmiş olması önem kazanmaktadır. Bu evrede çocuk temel motor hareketleri öğrenmekten çok öğrendiği hareketleri kombine ederek farklı beceriler kazanmaya yoğunlaşır (Muratlı, 1997). Sportif Becerilerin Uygulama Evresi: 11-13 yaş dönemini kapsayan bu dönemde çocuk kendi kapasitesini ve potansiyelini fark etmeye başlar. Bilişsel ve sosyal gelişimin de etkisiyle çocuk bazı sportif faaliyetlere yaklaşırken bazılarında da uzak durur. Güçlü ve zayıf yönlerinin bilincindedir ve bu doğrultuda motor becerilerini geliştirmek için çalışmalar yapar (Koser, 1999). Yaşam Boyu Sportif Faaliyetlere Katılım Evresi: Bireyin 14 yaşından sonraki yaşamını kapsayan sportif faaliyetler sürecidir. Motor becerilerin zirveye ulaştığı, bireye özgü spor dallarında uzmanlaştığı ve kendinden önceki bütün evrelerin birikimi ile şekil aldığı en üst evredir (Gallahue ve Ozmun, 2006).

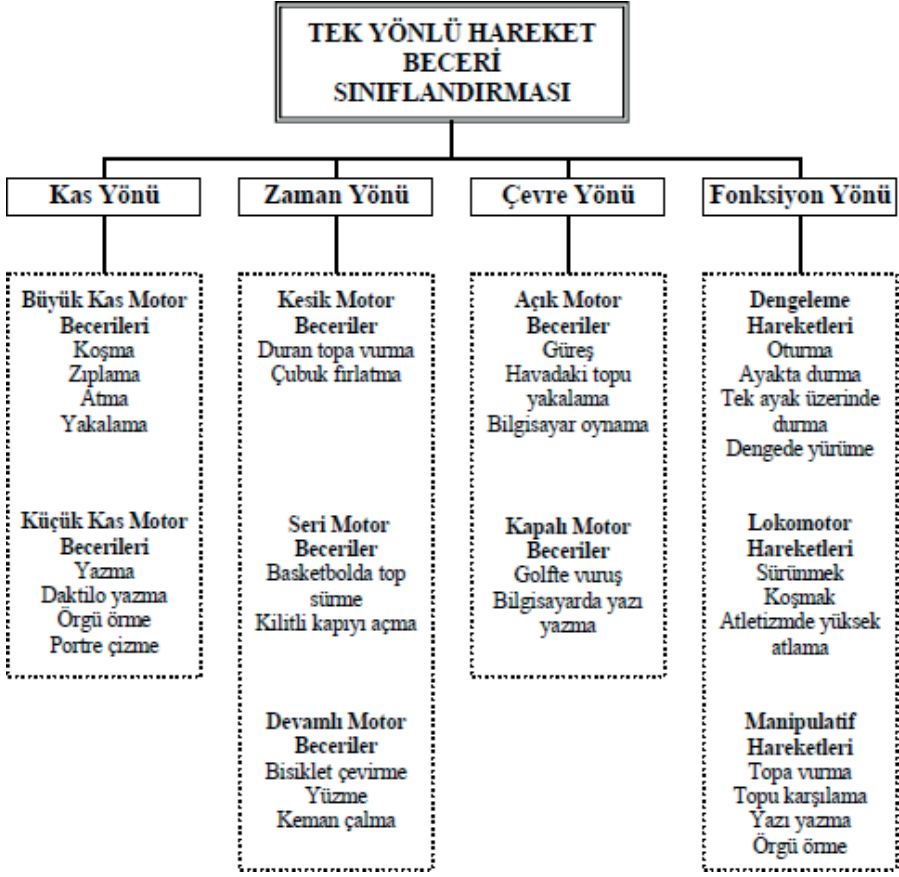
2.3. Hareket Becerileri Sınıflandırması

Literatüre baktığımızda birden fazla hareket becerisi sınıflandırması ile karşılaşmaktayız. Ancak genel olarak tek yönlü ve çoklu hareket becerisi sınıflandırması olmak üzere iki sınıflandırma üzerinde durulmaktadır. Bu çalışmada Gallahue'nin tek yönlü ve iki yönlü sınıflandırmaları ile Gentile'nin iki yönlü sınıflandırması üzerinde durulmuştur.

2.3.1. Tek Yönlü Sınıflandırma

Bu sınıflandırma hareket becerilerini fonksiyon, zaman, çevre ve kas başlıkları altında sınıflandırır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

Tablo 2. Tek yönlü hareket beceri sınıflandırması ve örnekleri



2.3.1.1. Kas Yönü: Bu sınıflandırma, hareketin uygulanışında kullanılan kasların büyüklüğüne ve miktarına göre şekil almıştır. Genel olarak kaba motor beceriler olarak tabir edilen büyük kas motor becerileri, büyük kas kütlelerinin kullandığı hareketleri içerirken küçük kas motor becerileri, daha incelik isteyen hareketlerin yapıldığı becerilerdir (Coker, 2004; Magill, 2004).

2.3.1.2. Zaman Yönü: Bu sınıflandırma, hareketin gerçekleştiği süreye bağlı olarak üç grupta incelenir. Hareketin başlangıcının ve bitişinin belli olduğu kısa süreli hareketler kesik motor becerileri, birden fazla kesik motor becerinin bir araya getirilerek oluşturulduğu daha karmaşık hareketler seri motor becerileri ve genel olarak başlangıcı ve sonu belli olmayan uzun süreli hareketler ise devamlı motor becerileri oluşturur (Gallahue ve Ozmun, 2006).

2.3.1.3. Çevre Yönü: Bu sınıflandırma hareketin yapıldığı alanın açık veya kapalı olmasına bağlı olarak ikiye ayrılarak yapılmıştır. Hareketin yapıldığı alanın açık veya kapalı olmasının önemi karşılaşılabilecek değişkenlerin tahmin edilebilirlik düzeyidir. Kapalı bir alanda değişkenler genel olarak sabitken, açık alanda önceden tahmin edilemeyen değişkenler ortaya çıkmaktadır (Magill, 2004; Gallahue ve Ozmun,2006).

2.3.1.4. Fonksiyon Yönü: Hareket beceri sınıflandırması fonksiyonlarına göre manipülatif, denge ve lokomotor olarak üç grupta sınıflanmıştır. Bütün motor hareketlerin içerisinde denge vardır. Oturup kalkmak, pilates topu üzerinde esnemek, ayakta durmak gibi bütün hareketler bu grupta değerlendirilir. Bedenin bir alandan başka bir alana yer değiştirmesi için yapılan hareketler lokomotor sınıfında yer alır. Bir nesneye güç uygulamak veya bir nesneden güç alabilmek amacıyla yapılan hareketler manipülatif beceriler başlığı altında değerlendirilir (Gabbord, 1996; Gallahue ve Ozmun, 2006).

2.3.2. Gallahue'nun Beceri Sınıflandırması (İki Yönlü)

Bu sınıflandırmanın bir boyutunu Gallahue'nun motor gelişim dönemleri oluştururken diğer boyutunu manipülatif, lokomotor ve denge becerileri oluşturmaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

Tablo 3. Gallahue'nun iki yönlü beceri sınıflandırması ve örnekleri

Motor Gelişim Dönemleri	Hareket Görevleri		
	Dengeleme	Yerdeğiştirme	Nesne Kontrolü
Refleks Hareketler Dönemi	*Labyrinthine righting refleksi *Boyun çevirme refleksi	*Emekleme refleksi *Adımlama refleksi *Yüzme refleksi	*Avuç içi yakalama refleksi *Plantar yakalama refleksi *uzanma refleksi
İlkel Hareketler Dönemi	*Başın ve boynun kontrolü *Gövde kontrolü *Desteksiz oturma *Ayakta durma	*Emekleme *Sürünme *Ayağa kalma	*Uzanma *Yakalama *Bırakma
Temel Hareketler Dönemi	*Tek ayak üzerinde dengede durma *Alçak denge aleti üzerinde yürüme *Eksende hareketler	*Yürüme *Koşma *Sıçrama *Sekme	*Atma *Tutma *Ayak ile vurma (topa vs) *nesne ile vurma
Özelleşmiş Hareketler Dönemi	*Cimnastikte denge aleti üzerinde hareket yapma *Futbolda penaltı atışını karşılama	*100 m sürat koşusu veya engelli koşu *Kalabalık bir caddede yürüme	*Futbolda penaltı atışı yapmak *Nesne ile (raket gibi) nesneyi hareket ettirmek *beyzbol topuna Vurma

2.3. 2-6 Yaş Dönemde Temel Hareket Becerileri

Ülkemizde 3-6 yaş arası okul öncesi dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönem Gallahue'nun (1996) motor gelişim dönemlerinde, 2-7 yaşlarını kapsayan temel hareketler dönemine girmektedir. Gallahue (1996) temel hareket becerilerini üç grupta ele almıştır. Bu becerilerin gruplandırılmasında çocuğun fiziksel pozisyonu, alan içindeki konumu ve nesnekullanımı değerlendirilmiştir. Alan içerisinde çocuğun konum değiştirmesi yerdeğiştirme, bir objenin yerinin değişmesi sağlanıyorsa nesne kontrolü ve içinde denge olan hareketlerin yapılması da denge becerileri şeklinde adlandırılmıştır.

Tablo 4. Temel hareket becerileri (Gallahue, 1996)

Temel Hareket Becerileri		
Yerdeğiştirme becerileri	Nesne kontrolü becerileri	Denge becerileri
<i>Temel</i>	<i>Atma ile ilgili</i>	<i>Eksende hareketler</i>
Yürütme	Topu yuvarlama	Çömelme
Koşma	Topu atma	Uzanma
Yukarı atlama	Futbol vuruşu	Vücudunu çevirme
Aşağı atlama	Bezbol 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

Temel hareket becerileri gelişimsel açıdan bir ardışıklık içerisinde. Başlangıçaşaması, ilk aşama ve olgunluk aşaması şeklinde bir sıra izleyen evreler her çocukta aynı sırayı izler. Buna rağmen bir çocuk her becerisinde aynı evrede olmayabilir. Örneğin sekme becerisinde ilk aşamada olan bir çocuk, iki ayak ile ileri atlama becerisinde olgunluk aşamasında olabilir. Bu durum dinamik sistem savının ortaya koyduğu, kişinin çevresi, görevi ve alt sistemlerin birbiriyle etkileşiminin önemini ortaya koymaktadır (Gallahue ve Ozmun,2006).

2.3. 2-6 Yaş Dönemde Motor Gelişim

İnsanlarda motor gelişimin en hızlı olduğu dönem, erkeklerde 4,6,8,13,14 yaşları, kızlarda ise 4,6,9,10 yaşlarıdır. 3-6 yaş dönemini kapsayan okul öncesi çağlarda motor gelişim hızının çok yüksek olduğu görülmektedir (Kolkhorst ve Buono2004; Kovar ve ark., 2004). Bu dönemin ilk zamanlarında atlama, sekme, koşma, yakalama, fırlatma gibi temel beceriler, dönemin ileriki zamanlarında bu hareketlerin de kombine edildiği manipülatif ve lokomotor becerilerle devam eder (Kolkhorst ve Buono 2004; Kovar ve ark., 2004). Çocuk 3-4 yaşlarına geldiğinde koordinasyonu ve kontrol mekanizmaları geliştiğinden hareketlerdeki uyum ve kontrol de artmıştır. Bu yaşlardaki çocuk parmaklarının uçlarında durur, merdivenden çıkıp iner, vücuduna istediği yönü verir, ağaca tırmanır, yürür, koşar, topu atar, yakalar, zıplattır ve dizini bükmeden eğilip yerdeki objeleri alabilir (Kovar ve ark.,

2004). 5-6 yaşlarına gelen çocuk büyük ölçüde olgunluk evresine ulaşmış olmalıdır. Temel hareket becerilerin edinilmesi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğu bunu tezi savunmaktadır. Bu yaşlardaki çocukların hareketleri 3-4 yaşındaki çocuğa göre daha gelişmiş, kontrollü ve uyumludur. İnce bir çizgi doğrultusunda yürür, parmak uçlarında rahatlıkla koşar, ayaklarının değiştirerek sıçrar ve ritme uygun hareketler yapar (Kolkhorst ve Buono 2004; Kovar ve ark., 2004; Mengütay, 2005).

2.3.1. Sürat Gelişimi

6 ve 9 yaşları arasında bir hareketin yapılışındaki süratın artışında büyük bir gelişim görülmektedir. Koşu süratını 4 yaşlarında %30 oranlarında artırabilen çocuk, 5 yaşına geldiğinde bu değeri %70 ile %90 oranlarında artırabildiği görülmüştür (Yaman ve Coşkuntürk, 1992). Bu veriler ışığında, sürat içeren aktivitelerin erken yaşlarda uygulanması ve bu becerinin eğitilmesi önem kazanmaktadır.

Sürat gelişimi ile ilgili literatürü taradığımızda birçok çalışma olduğunu görmekteyiz. Weineck'e göre hareketin yapılışındaki hız 7 ile 13 yaşlarında artış göstermektedir ve bu dönem iyi değerlendirilmelidir. Portmann ise sürat koşuları çalışmalarına 7 ile 8 yaşlarında başlanması gerektiğini vurgulamıştır. Hahn, 7 ile 10 yaşlarında sürat gelişiminde önemli bir yükselme olduğunu ve 10 yaşında zirveye ulaştığını savunmuştur. Bu yaştan sonra gelişen becerinin hareket sürati değil tepki hızı olduğunu söylemiştir (Mengütay, 2005).

2.3.2. Kuvvet Gelişimi

Kas gücündeki artışın en yüksek olduğu yaşlar erkeklerde 6,8,13 ve 14 iken kızlarda 4 ve 9 yaşlarıdır. 6 ile 10 yaşlarında kas ve iskelet gücünü artıracak oyun formatında aktiviteler uygulanabilir. Okul öncesi dönemde büyük kasların geliştirilmesine yönelik aktiviteler pek önerilmemekle birlikte, makas kullanma, kalem tutma gibi küçük kas becerileri gerektiren aktivitelere büyük önem verilir (Kovar ve ark., 2004).

2.3.3. Dayanıklılık Gelişimi

Yapılan araştırmalar okul öncesi dönemdeki çocukların, uygun koşullar ve yüklenmeler yapıldığı taktirde, dayanıklılık antrenmanlarına uyum gösterdiğini söylemektedir (Pınar ve Erkut, 2000). Weis (1983), 20 saniyeyi geçmeyen yoğun aktivitelerin, çocuklarda anaerobik dayanıklılığı ölçmek için yeterli olduğunu söylemiştir. Portmann (1993) ise çocuklarda ATP-CP'yi açığa çıkartan anaerobik dayanıklılık aktivitelerinin 18 saniyeyi geçmemesini söyler. Shar (1997), 20 saniye süren sürat koşularında, 40 saniyelik toparlanma süresi ve 5-10 tekrar yapılmasını önerir.

2.3.4. Esneklik Gelişimi

Okul öncesi dönemdeki çocuklar oldukça esnektir. Ancak bu çocukların esneklik içeren hareketleri rahatlıkla yapabiliyor olmaları, esneklik çalışmalarının yapılmasına gerek olmadığı anlamını taşımaz. Özellikle erkeklerde 4 ile 8, kızlarda ise 4 ile 13 yaşlarında, var olan esnekliği muhafaza etmek ve geliştirmek için bu çalışmalara önem verilmesi gerekmektedir (Mengütay, 2005). Okul öncesi dönemi de kapsayan yaşamın ilk 8 yılı, omurgaların esnekliğini koruması ve geliştirmesi açısından kritik dönemdir. Bu yaştan sonra omurganın esnekliğinde azalma görülür. Bu nedenle okul öncesi dönemde yapılacak esneklik çalışmaları büyük öneme sahiptir (Muratlı, 1997).

2.3.5. Koordinasyon Gelişimi

Koordinasyon gelişimindeki artışın en belirgin olduğu yaşlar 7 ile 9 yaşları arasındır. Bu gelişim 11 yaşlarına kadar devam eder. Bu yaşlarda çok yönlü hareket aktivitelerinin uygulanması önemlidir. Bu doğrultuda sportif faaliyetlerle uğraşan çocuklarda ortalamanın üzerinde reaksiyon yeteneği görülmüştür (Muratlı, 1997; Mengütay, 2005).

2.4. Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitiminin Önemi

Temel hareket becerilerinin birçoğunun okul öncesi dönemde kazanıldığı düşünüldüğünde, bu dönemde planlı bir hareket eğitim programının olmaması, okul öncesi öğretmenlerinin bu konuda yeterince bilinçli olmaması ve konuya yeterince önem vermemeleri, hareket eğitimi için uygun materyallerin ve fiziksel koşulların olmaması eğitim sistemimizde bir eksiklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Graham (1992), okul öncesi dönemdeki (4-6 yaş) çocuklara uygulanacak hareket eğitimi programının, koordinasyon, ritim, beden sağlığı, beceri, jimnastik, oyun ve spor becerilerini geliştireceğini vurgulamıştır. Temel hareketler döneminde yer alan bu dönemde uygulanacak hareket eğitim programının gençlik dönemindeki fiziksel ve motor gelişimin anahtarı olacağı öngörülmektedir.

Pica (1997), hareket gelişiminin, fiziksel gelişim gibi otomatik olduğunu savunan görüşlere karşı çıkmıştır. Pica, “Her ne kadar olgunlaşma, düşük performanslarda birçok hareket becerisinin yerine getirilmesi olsa da, sürekli olarak pratik yapmak ve planlı bir eğitim almak çocuğun performansını ve hareket becerilerini artırmada büyük önem taşır” düşüncesini savunmaktadır. Hareket eğitimi, hareketin yapılışını kavramak (koşmak, sıçramak, fırlatmak gibi temel hareket becerilerinin daha karmaşık becerilerde birleştirilerek

kullanılması)ve hareket yolu ile öğrenmek (bilişsel, sosyo-duygusal açıdan yararlı olması) anlamlarını taşımaktadır (Tamer, 1987).

Hareket eğitimi alan çocuklar;

- Fiziksel aktivitelere katılım alışkanlığı kazanır,
- Bedeninin ve yapabileceklerinin farkında olur,
- Motor gelişimi desteklenir hızlanır,
- Düzgün duruş alışkanlığı kazanır, Spor yapma alışkanlığı kazanır,
- Lokomotor, stabilite ve manipülatif becerileri gelişir,
- Bir beceriye olan dikkat süresini artar,
- Yaratıcı ve araştırmacı düşünmeyi becerisi gelişir,
- Sosyalleşir,
- Sorun çözebilme becerisi gelişir,
- Çevreye karşı duyarlılığı artar,
- Bireysel duyarlılığı artar ve olumlu benlik geliştirir,
- Kural, teknik ve ilkeleri öğrenir,
- Uyum sağlar, başkalarına yardım eder ve yardım ister
- Cesaret eder,
- Liderlik rolünü üstlenir veya lideri kabul eder,
- Başarıyı ister ve başarısızlıktan ders çıkarır,
- Kendini kontrol edebilir ve yeteneklerinin farkına varır,
- Gruba uyum sağlar ve demokratikleşir,
- Solunum ve dolaşım sistemi gelişir,
- Kas kütlesi artar ve güçlenir,
- Kuvvet ve dayanıklılığı artar,
- Çevikliği ve sürati artar (Gallahue, 1982; Özer ve Özer, 2002; Gallahue ve Cleland-Donnelly, 2003; Güven, 2005; Gallahue ve Ozmun 2006; Morano ve ark., 2011; Sarıkabak ve ark., 2018).

SONUÇ

Çocuklarda motor gelişim ve hareket eğitimi, erken yaşlardan itibaren fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimin temelini oluşturan kritik bir süreçtir. Temel hareket becerilerinin kazandırılması, çocukların motor yeterliklerini artırarak fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmekte ve yaşam boyu aktif bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunmaktadır. Erken çocukluk dönemi, motor beceri gelişimi için “altın çağ” olarak kabul edildiğinden, bu dönemde çocuklara hareket becerilerini deneyimleme fırsatları sunmak büyük önem taşımaktadır.

Motor beceri gelişimi, sadece bireyin fiziksel aktivitelerdeki başarısını değil, aynı zamanda özgüven, sosyal etkileşim ve genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle, hareket eğitimi programlarının bilimsel temellerle planlanması ve çocuklara oyun temelli, eğlenceli aktivitelerle desteklenmiş bir öğrenme ortamı sunulması, uzun vadede sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, çocuklarda motor gelişimi destekleyen eğitim yaklaşımları, bireyin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını artırmak ve sağlıklı bir toplum inşa etmek için önemli bir araçtır.

Kaynakça

- Akın, S. (2015). Okul Öncesi 60-72 Aylık Çocukların Temel Motor Beceri Gelişiminde Eğitsel Oyunların Etkisi. Basılmamış Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Aral, N., vd. (2000a). Okul Öncesi Eğitim ve Ana Sınıfı Programları. İstanbul: Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi 2. Baskı. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, B. (2007). Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi. Ankara: Pegem
- Ballı, Ö.M. (2006). Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Geçerlik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Jimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başaran, İ. E. (1980). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Başaran Yayınları
- Bayhan, P.S. ve İ. Artan. (2005). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayhan, P.S. ve İ. Artan. (2009a). Motor Gelişim. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayhan, P.S. ve İ. Artan. (2009b). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bilir, S. (1993). Okul Öncesi Eğitimin Önemi ve Yararları. Ankara: Okul Öncesi Eğitim Genel Müdürlüğü Yayını.
- Can, G. (2002). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Clark, J. E. (1994) Motor Development. In V. S. Ramachandran (Ed). Encyclopedia Of Human Behavior. San Diego: Academic Pres
- Coker, C. A. (2004). Motor learning and control for practitioners. New York: McGraw-HillCo.
- Coşan, F. ve A. Demir. (2000). Türk Çocuklarının Fiziki Uygunluk Normları, Türkiye’de Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Uygulama Modeli (Olimpiyatlar için Sporcu Kaynağı). İstanbul: Olimpiyat oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Eğitim Yayınları.
- Cratty, J.B. (1973). Movement Behaviour and Motor Learning. Philedelphia: Lea. Febiger.
- Çolakoğlu, H. (1986). Çocuk Ve Spor. Ankara: M.E. Basımevi.
- Denkla, B. (1974). Development of Motor Coordination in Normal Childeren. Development Medicine Child Neutology.
- Diken, İ.H. (ed.). (2010). Erken Çocukluk Eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.
- Ertürk, S. (1993). Eğitimde program geliştirme. Ankara: Meteksan Matbaacılık.

- Gallahue, D.L. and F. Cleland-Donnelly. (2003). *Developmental Physical Education for Today's Children*. 4th Edition. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L. And J.C. Ozmun. (1998). *Understanding motor development*. Boston: McGraw-Hill.
- Gallahue, D.L. and J.G. Ozmun. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. 6th Ed. International Edition, New York: McGraw-Hill Companies.
- Gallahue, L.D. vd. (2012). *Understanding Motor Development*, New York: McGraw-Hill Companies.
- Ginsburg, H. P. and S. Opper. (1988). *Piagets theory of intellectual development*. EnglewoodCliffs, NJ: Prentice Hall
- Gökmen, H, vd. (1995). *Psikomotor gelişim*. T.C. Başbakanlık GSGM, Eğitim Dairesi Başkanlığı, Gökçe Ofset, 95 s., Ankara.
- Graham, G, vd. (2007). *Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education* (5th Ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Güven, N. (1994). *Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi Çalışmalarının Önemi*. İstanbul: YaPa Yayınları.
- Güven, N.M. (2005). *Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Haslofça, E., F. Haslofça ve E. Kutlay (2006, Kasım). "7-8 Yaş Kız Çocuklarında Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Kalkavan, A. (2003). *Psikomotor Gelişim*. Trabzon: Yayınlanmamış Ders Notları.
- Kalkavan, A. (2007). *Psikomotor Gelişim*. Kütahya: Yayınlanmamış Ders Notları
- Kalkavan, A. (2008). *Sporda Beceri Öğrenimi*. Kütahya: Yayınlanmamış Ders Notları.
- Karakulak İ. and Tazegül Ü (2020). "Identification of the Relationship Between Life Satisfaction and Narcissism Levels of University Students," *International Education Studies*, vol. 13, no. 7, pp. 40–46, Jun. 2020, doi: 10.5539/ies.v13n7p40.
- Magill, R. A. (2004). *Motor learning: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill Co.
- Mengütay, S. (1999). *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Ankara: TutibayYayınları.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Morano, M., vd. (2011). Gross motor skill performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. *International Journal of Pediatric Obesity*.
- Morris, M.A., vd. (1980). Motor Performance and Antropometric Screening Measurements for Preschool Age Children. A.M. Morris (ed.) *Motor Development: Theory into Practice, Managropf 3 Motor Skills*.
- Morris, M., vd. (1982). Age and sex differencesin motor performance of 3 through 6 year oldchildren. *Research Quarterly For Exercise and Sport*.
- Mosston, M. and S. Ashworth. (1986). *Teaching physical education*. New York: Macmillan Collage Publishing Company.
- Murath, S. (1997). *Antrenman Bilimi İşığı Altında Çocuk ve Spor*. Ankara: Kültür Matbaası, Bağırhan Yayınevi.
- Müniroğlu, S. (1995). *Anaokullarına Devam Eden 4-5 Yaş Grubu Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine etki Eden Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Fakültesi Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara.
- Özbar N., F.Ç. Kayapınar, S. Pınar, Ş. Karakaş (November, 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 SportsScience Congress.
- Özbar, N. (2007). *Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özer D.S. ve K. Özer. (1998). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D.S. ve K. Özer. (2000). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D.S. ve K. Özer. (2002). *Çocuklarda Motor gelişim (Geliştirilmiş 2. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D.S. ve K. Özer. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D.S. ve K. Özer. (2005). *Çocuklarda Motor Gelişim (4. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D.S. ve K. Özer. (2012). *Çocuklarda Motor Gelişim (7. Baskı)*. Ankara: Nobel YayınDağıtım.
- Payne, V. G. and L. D. Isaacs. (2007) *Human Motor Development: A Lifespan Approach (7thEd.)*. New York: Mcgraw-Hill.
- Pınar S. ve O. Erkut. (2000). *Artistik Jimnastik Yaş Grupları Gelişim Programı*. Ankara:G.S.G.M. Basımevi. Book Co.

- Sarıkabak, M., Recep, A. A., & Ayrancı, M. (2018). 6-7 Yaş ilkokul dönemi çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 405-417.
- Selçuk, Z. (2010). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim Öğrenme ve Öğretim. Ankara: Gazi Kitabevi
- Sevimay, D. (1986). Okul öncesi çağı çocuklarının motor performanslarının incelenmesi. Basılmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Shaffer, D.R. and K. Kipp. (2007). Developmental psychology: Childhood and adolescence.
- Siegelman, C.K. (1999). Life-span human development. Brooks: Cole Publishing Company.
- Singer R.N. (1980). Motor Learning and Human Performans. Florida State University.
- Şahin, S. (2008). Çocuk ve Spor Beni Tanıyor musun? Trabzon: Trabzon Valiliği Kültür Yayınları, Düzyey Matbaacılık.
- Tepeli, K. (2007). Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi'nin Türkiye Standardizasyonu. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Top, E. (2012). İlköğretimde Okuyan 08-12 Yaş Grubu Kız Ve Erkek Çocukların Bruininks- Oseretsky ve TGMD-II Testlerine Göre Motor Gelişme Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Turgut, A. ve V. Çetinkaya (Kasım, 2006). "6-11 Yaş Grubu Kız Çocuklarda Bazı Motor Özelliklerin Belirlenmesi". 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Tüfekçioglu, E. (2002). Okul Öncesi 4-6 Yas Çocuklarında Algısal Motor Gelişim Programlarının Denge Ve Çabukluk Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ulusoy, A. (2008). Eğitim Psikolojisi, Ankara: Anı Yayınları Ülgen, G. (1997). Eğitim psikolojisi. İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Weiss, R.M. (1983). Modeling and Motor Performance a Development Perspective, Research Quarterly for Exercise and Sport, New York: M.C. Publishing Company.
- Williams, H. G. (1983). Perceptual And Motor Skill Development. Prentice-Hall: EnglewoodCliff.
- Yaman, M. Ve O.S. Çoşkuntürk. (1992). Sportif Performansın Sınırları, Ankara: PegemYayıncılık.
- Zaickowsky, B.L. and T. Martinek. (1980). Growth and Development, The Child and PhysicalActivity. Saint Louis: The C.U. Mosby Company.