



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**6-10 YAŞ ARASI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
BAZI ANTROPOMETRİK VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA KURT

BURSA

2018



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**6-10 YAŞ ARASI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
BAZI ANTROPOMETRİK VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA KURT

DANIŞMAN

DOÇ. DR. CEMALİ ÇANKAYA

BURSA

2018

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.


Esra KURT
17.06.2018



YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

6-10 Yaş Arası Spor Yapan Ve Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı Antropometrik Ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi' adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Esra KURT



Danışman

Doç. Dr. Cemali ÇANKAYA



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ABD BAŞKANI

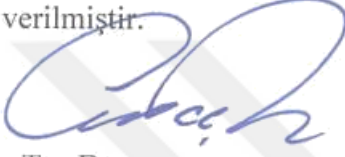
Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

TC.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801570005 numaralı Esra KURT'un hazırladığı "6-10 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili Tez Savunması sınavı, 28.06.2018 günü 12:00-13:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin (~~başarılı/başarısız~~) olduğuna (~~oy birliği/ oy çetluğu~~) ile karar verilmiştir.



Tez Danışmanı
Doç.Dr. Cemali ÇANKAYA
Uludağ Üniversitesi



Prof.Dr. Ramiz ARABACI
Uludağ Üniversitesi



Sınav Komisyonu Başkanı
Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ
Celal Bayar Üniversitesi

Önsöz

Çalışmamın şekillenmesi ve ortaya konmasında çok önemli katkılarını gördüğüm değerli tez danışmanım Doç. Dr. Cemali ÇANKAYA' ya ve yapıcı eleştirileriyle beni her daim yönlendiren Prof. Dr. Ramiz ARABACI hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tüm bu süreçlerde desteğini esirgemeyen Dr. Recep GÖRGÜLÜ, Arş. Gör. Hüseyin TOPÇU hocalarıma ve yüksek lisans yapmam için beni yüreklendiren okul müdürümüz Sayın Mehmet DEMİRBAŞ hocama da teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Esra KURT

Özet

Yazar : Esra KURT

Üniversite : Uludağ Üniversitesi

Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans

Sayfa Sayısı : XV+54

Mezuniyet Tarihi :

Tez : 6-10 Yaş Arası Spor Yapan Ve Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı

Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi

Danışman : Doç. Dr. Cemali ÇANKAYA

6-10 YAŞ ARASI SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İLK OKUL ÖĞRENCİLERİNİN BAZI ANTROPOMETRİK VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, 6-10 yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek ilkokul öğrencilerinin bazı motorik ve antropometrik özelliklerini belirlemek, bunların arasındaki farklılıkları ortaya koymak, sporun bu özellikler üzerindeki etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızdan elde edilen bulgularla öğrenciler spora yönlendirilmiştir. Bununla birlikte spor yapmayan ve vücut kitle indeksi normal değerlerin üzerinde olan katılımcıların fiziksel aktivite yapmaları yönünde yönlendirmeler de yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Özel Osmangazi Okulu'nda öğrenim gören ve rastgele seçilen 6-10 yaş aralığındaki 60 kız, 60 erkek toplamda 120 öğrenci oluşturmuştur. Özel Osmangazi İlkokulunda öğrenim gören ve rastgele seçilen öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, spor yapan erkeklerde ortalama yaş 7.3 ± 0.95 , boy 129.2 ± 8.3 , ağırlık 29.2 ± 7.4 . bmi $59.8 \pm$

33.1, el uzunluğu 12.9 ± 3.7 , ayak uzunluğu 18.6 ± 5.3 , tahmini uzunluk 157.2 ± 52.4 , spor yapmayan erkeklerde ise ortalama yaş 7.4 ± 0.8 , boy 129.6 ± 8.2 , kilo 30.1 ± 7.8 , bmi 62.2 ± 35.2 , el uzunluğu 13.4 ± 2.8 , ayak uzunluğu 19.5 ± 4.2 , tahmini uzunluk 154.1 ± 53.5 bulundu. Bazı motorik performansları incelediğimizde ise spor yapanlarda reaksiyon özellikleri ÖT ortalaması 12.10 ± 9.7 , ST ortalaması 6.90 ± 9.16 , spor yapmayanlarda ise ÖT ortalaması 18.86 ± 10.05 , ST ortalaması 16.05 ± 10.49 bulunmuştur. Esneklik değerlerine baktığımızda spor yapanlarda ÖT 5.80 ± 4.80 , ST 5.68 ± 4.79 , spor yapmayanlarda ÖT 3.40 ± 4.22 , ST 3.50 ± 4.30 olarak bulunmuştur. Sürat değerlerine baktığımızda spor yapanlarda ÖT $5.42 \pm .55$, ST $5.24 \pm .45$ spor yapmayanlarda ise ÖT $6.03 \pm .68$, ST $5.88 \pm .50$ olarak bulunmuştur. Dikey Sıçrama değerlerine baktığımızda spor yapanlarda ÖT 18.58 ± 3.80 , ST 18.40 ± 4.97 spor yapmayanlarda ise ÖT 22.91 ± 4.93 , ST 23.71 ± 5.30 olarak bulunmuştur. Araştırmaya 300 öğrenci arasından rastgele seçilen 6-10 yaş arası toplam 120 öğrenci katıldı. Araştırmaya katılan tüm denekler gönüllü idi. Rastgele seçilen tüm deneklere öncelikle bazı fiziksel ve motorik ön testler uygulandı.

Araştırmaya 120 öğrenci arasından yine rastgele seçilen 60 denek sadece beden eğitimi derslerine katılırken diğer 60 denek ise beden eğitimi derslerinin haricinde haftada 2 gün 90 dk. olmak üzere toplamda 12 hafta süren antrenman programına katıldı. 12 haftalık antrenmanın sonunda tüm deneklere son testler uygulandı. Bu örneklem grubunun demografik verilerini toplayabilmek için araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu, antropometrik ölçümler oluşturulmuş ve bazı motor beceri testleri uygulanmıştır. Araştırma, genel tarama modellerinin yaklaşımı olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. İstatistiksel analiz SPSS 21 paket programında yapıldı. Tüm değişkenlerin alt grupları arasındaki istatistiksel farkları belirlemek ve tekrarlayan ölçümlerde One Way Anova Testi (iki yönlü) uygulandı. İstatistiksel anlamlılık olarak $p < 0.05$ değeri alındı.

Sonuç olarak ise Fiziksel gelişimin aslında sadece spora bağlı olarak değil fiziksel büyümenin de etkisiyle bu yaş gruplarında anlamlı bir farkındalık oluşturmadığını araştırmamızda görmekteyiz.

Motor beceriler üzerinde ise reaksiyon ve esneklik değerlerinde antrenmanın anlamlı bir etkisine rastlarken, sürat ve dikey sıçrama üzerine istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmemesine karşılık olumlu bir gelişim gösterdiğini sleyebiliriz.

Anahtar sözcükler: ocuk, Spor, Antropometri, Motorik zellikler.



Abstract

Author : Esra KURT
University : Uludag University
Field : Institute of Education Sciences
Branch : Physical Education And Sports Teaching
Degree Awarded : Master's Thesis
Page Number : XV+54
Degree Date :
Thesis : An investigation of some anthropometric and motoric characteristics of primary education students between 6-10 year-old who are not involved in sportive activities.
Supervisor : Doç .Dr. Cemali ÇANKAYA

AN INVESTIGATION OF SOME ANTHROPOMETRIC AND MOTORIC CHARACTERISTICS OF PRIMARY EDUCATION STUDENTS BETWEEN 6-10 YEAR-OLD WHO ARE NOT INVOLVED IN SPORTIVE ACTIVITIES

This study is done in order to specify some motoric and anthropometric properties of the students who do and not do sports between ages 6-10. Differences between them and influence of the sport on these properties are investigated. Students are directed to the sport based on the outputs of our study. Some assignments of the inactive students who have higher body weight index are encouraged to the sport. This investigation study consists of Private Osmangazi School students who are randomly selected from 120 students, 60 girls and 60 boys between ages 6-10. In total, 120 out of 300 students between ages 6-10 are joined to these investigations. All participants of these investigations are the candidates. Some physical motoric pre-tests are applied to these randomly selected candidates.

60 candidates out of these randomly selected 120 students are only joined to the physical education lessons. Other 60 students are joined to a special training program which takes 90 minutes in 2 days per week during 12 weeks in addition to their physical education lessons. Post-tests are applied to the candidates after 12 weeks training program. An information form is filled by the all candidates in order to collect demographic structure of the students. Anthropometric measurements and some engine ability tests are applied. Investigation is done based on relational search model that a part of general search models approach. Statistical analysis is done with SPSS 21 program. One Way Anova Test (two phase) is used in order to specify the statistical differences between background groups of all parameters. $P < 0.05$ is selected for statistical approach.

As a result, it is seen in our study that physical development do not do a meaningful difference for the students in these ages not only dependent to sport but also with the influence of the physical growth.

Positive influence of the training is observed on engine abilities based on reaction and flexibility values. Positive influence is also observed for speed and vertical jumping even there was no statistical deviance.

Keywords: Sports, Children, Anthropometry, Motoric Features.

İçindekiler

	Sayfa No
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
GRAFİKLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
1. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	8
1.2. Araştırma Soruları	8
1.3. Araştırmanın Amacı	9
1.4. Araştırmanın Önemi	10
1.5. Varsayımlar	11
1.6. Sınırlılıklar	12
1.7. Tanımlar	12
2. BÖLÜM: LİTERATÜR (ALAN YAZIN)	13
3. BÖLÜM: YÖNTEM	15
3.1. Araştırmanın Modeli	15
3.2. Evren ve Örneklem	15
3.3. Veri Toplama Araçları	16
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	19
4. BÖLÜM: BULGULAR	20
5. BÖLÜM: TARTIŞMA VE ÖNERİLER	25

5.1. Tartışma	25
5.2.Öneriler	29
6.BÖLÜM: KAYNAKÇA	30
EKLER	37
ÖZGEÇMİŞ	40



Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. <i>Araştırmaya katılan tüm erkek öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin ortalaması</i>	20
2. <i>Araştırmaya katılan tüm kız öğrencilerinin tanımlayıcı özelliklerinin ortalaması</i>	21
3. <i>Spor yapan ve yapmayan ilkokul öğrencilerinin motor becerilerinin karşılaştırılması</i>	22



Grafikler Listesi

<i>Grafik</i>	<i>Sayfa</i>
1. Öğrencilerin reaksiyon özelliklerinin karşılaştırılması.....	23
2. Öğrencilerin esneklik özelliklerinin karşılaştırılması.....	23
3. Öğrencilerin sürat özelliklerinin karşılaştırılması.....	24
4. Öğrencilerin dikey sıçrama özelliklerinin karşılaştırılması.....	24



KISALTMALAR

THB	: Temel Hareket Becerileri
NKB	: Nesne Kontrol Becerileri
KG	: Kontrol Grubu
DG	: Deney Grubu
ÖT	: Ön Test
ST	: Son Test



1.BÖLÜM

Giriş

Toplumların temel amaçlarından en önemli olanı fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Çocukların sürekli büyüme ve gelişme halinde bulunması, dikkatleri bu çağ üzerinde yoğunlaştırmıştır. Çocukların tüm gelişimi fiziksel gelişimleri ile yakından ilişkili olduğundan, bu konu ile ilgilenenlerin onların anatomik yapılarını tanımaları, bedensel gelişim aşamalarını bilmeleri ve gelişimlerini etkileyen unsurları saptayarak uygun önlemleri almaları gerekmektedir (Oğuz, 1998).

8-10 yaş dönemindeki çocuklar, gelişim dönemlerinden son çocukluk dönemi içerisinde bulunmakta olup; psikomotor gelişim dönemi sporla ilişkili hareketler evresinde yer almaktadır. Fiziksel gelişim açısından bu dönemde kızlar ve erkekler arasında büyüme kalıpları yönünden fazla bir fark bulunmamaktadır, yani en az olduğu dönemdir. Boy, ağırlık ve beden yapısındaki yavaş değişme, bu dönemde çocuğa bedenini daha iyi tanıma ve kullanma imkanı sağlar ve dolayısıyla çocuk koordinasyon ile kontrol gerektiren becerilerde büyük aşamalar kaydeder. (Gökmen, Karagül & Afıcı, 1995).

Çocukların büyümesi, genelde genetik yapılarına, biyolojik saate, beslenme ve ortam gibi etkenlere bağlı olmakla birlikte fiziksel aktiviteye göre de değişiklik göstermektedir. Hiç sportif faaliyetlere katılmayan çocukların kas yapılarının az geliştiği, boylarının biraz daha kısa, aşırı ya da yetersiz beslenme nedeniyle şişman ya da zayıf bir vücut yapısına sahip oldukları, algılama ve öğrenme yeteneklerinin zayıf oldukları gözlenmiştir (Açıkada & Ergen, 1990).

Fiziksel uygunluk kavramsal olarak fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla test maddeleri, fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği ile yüksek oranda ilişkili oldukları gösterilen fiziksel aktivite ve/veya ölçülebilir parametreleri içermelidir. Çocuklarda fiziksel uygunluk ölçümleri, kısmen

gençlerde fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyinin azalıyor olabileceğine karşı büyüyen ilgi, kısmen de yetenek seçimindeki boşlukları doldurma ihtiyacı nedeniyle son yıllarda bir çok ülkede büyük önem taşımaktadır. Fiziksel uygunluğun ölçülmesinde temel amaç; bireylerin var olan potansiyellerinin belirlenmesi, bu doğrultuda bireylerin ihtiyaçları da dikkate alınarak egzersiz programları hazırlanması ve belirli aralıklarla ölçümlerin tekrarlanarak programların amaçlarına ulaşip ulaşmadığını tespit etmektir. Bu ilgi çocukların fiziksel durumunu ölçmeyi amaçlayan birçok fiziksel uygunluk testi ve test bataryasının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Lippincott, 2000; Tekelioğlu, 1999; Zorba, 2001).

Tüm bu aktarımlardan yola çıkarak ilkökul çağında bulunan çocuklarda sporun önemi birçok uzman tarafından vurgulanmıştır. Bizler de ilkökul çağı çocuklarda sporun fiziksel ve motor becerilere etkilerini incelemek, yaşam boyu spora yönlendirmek için fiziksel uygunluğun ne denli önemli olduğu bilincindeyiz. Çalışmamızın da bu doğrultuda alana katkı sağlaması açısından önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Tüm bu aktarımlardan yola çıkarak ilkökul çağında bulunan çocuklarda sporun önemi birçok uzman tarafından vurgulanmıştır. Çalışmamızda ilkökul çocuklarında sporun fiziksel ve motor becerilerini incelemeyi, yaşam boyu spor için fiziksel uygunluğun ne derece önemli olduğunu incelediğinden dolayı oldukça önemlidir. Ayrıca çalışmamız bu alanda yapılacak olan çalışmalara kaynak teşkil etmesi açısından da farklı bir öneme sahiptir.

Spor Nedir?

Spor günlük yaşantımızda sıkça duyduğumuz bir kelimedir. Canlılığın temel belirtisi bilindiği gibi hareket olmuştur ve insan vücudunun eğitiminin önemli bir parçası hareketle sağlanmaktadır (Alpman, 1972).

Günümüz anlayışına göre spor, ilk başta çok önemli bir kitle eğitim vasıtasıdır. Spor, insan bedenini fizikî yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı

zamanda insan seciyesini, egosunu, davranış niteliğini, psişik yapısını belirleyen yeni bir bilim dalıdır (Güven, 2006).

Sporun Faydaları

Çocukluk döneminde spor 20.yy da olgunlaşmaya başlamıştır (Slutzky & Simpkins, 2009). Eskiden gelişmiş ülkelerde zengin ailelerinin çocuklarının yapmış oldukları spor aktiviteleri, günümüzde toplumların her kesiminden ailenin çocuklarının ilgi gösterdiği, hatta aktif ve pasif olarak katıldıkları bir faaliyet haline gelmiştir (Siesmaa, Blitvich, White & Finch, 2011).

Sporun insan gelişiminde en etkili olduğu dönemlerden birisi de çocukluk çağıdır. Çocukluk süreci, özellikle 18. yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlanmıştır. 19. yüzyılda eğitimciler ve ahlâkçılar, çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse sağlıklı büyüme göstereceklerini, davranışlarında sosyal sorumluluk taşıyabileceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır (Muratlı, 1997).

Spor bir çocuğun bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimi açısından önemli bir faaliyettir. Psikolojik ve sosyolojik açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve ruhsal yapısını göz önünde bulundurarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güvenini sağlayacak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretecek oyun formunda çalışmalarından oluşması gerektiği ifade edilmektedir (Çamlıyer, 1997).

Spor, çocuğun büyümesinde, olgunlaşmasında, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynayacağı için onun hayatına erken yaşlarda girmelidir (Muratlı, 1997).

Spor, sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak,

bilgi, beceri, yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler ve toplumlar arası dayanışma, kaynaşma ve barış sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacıyla yapılmaktadır (Toksöz, 2008).

Yapılan araştırmalar sporda beklenen başarının elde edilmesi için çocukluk çağında spor etkinliklerine başlanması gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bakımdan gelişmiş ülkelerin dikkatleri çocukluk çağı spor faaliyetleri üzerine odaklanmıştır. Çünkü çocuk antrenmanlarının kendine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır (Mengütay, 1999).

Çocuğun düzenli olarak yaptığı fiziksel aktivite, sağlıklı bir fiziki yapıya sahip olmasını sağlarken ilerleyen yaşlarda fiziki yapısının bozulmasını geciktirir (Özbar & diğerleri, 2004). Düzenli fiziksel aktivite çocukluktan yaşlılığa kadar önemlidir. Sağlıklı bir toplumun temelini oluşturabilmek için çocuklara küçük yaştan itibaren fiziksel aktivite yapma alışkanlığını kazandırmak gerekir. Fiziksel aktivitenin sağlığa çeşitli yararları vardır, yetişkinlerde koroner kalp hastalıkları, felç, hipertansiyon, diyabet, kemik erimesi, depresyon ve bazı kanser risklerini azaltır (Zorba & Saygın, 2013). Çocuklarda kasların, kemiklerin, organların ve sinir sisteminin gelişim düzeyi ise birbirine göre farklılık göstermekte ve bu gelişme fizyolojik ve performans kapasitesini de büyük bir oranda etkilemektedir. Bu değişim ve gelişme sürecinde sportif aktiviteler kassal yapıyı da etkilemektedir. Bu etki, kas yapısındaki kitlesel artışın sağlanması ve kasların uyum göstermesiyle meydana gelmektedir. Düzenli olarak uygulanan sportif aktiviteler kas kompozisyonuna, kas kitlesi oranına olumlu yönde etki etmektedir (Bompa, 2000).

Okul Çağı Çocuklarda Büyüme ve Gelişme (6-10 Yaş)

Bu dönemin en belirgin özelliği, duyu ve motor sistemin daha büyük organizasyona doğru ilerlemesi, boy uzunluğu ve vücut ağırlıktaki artışın sabit ve yavaş olmasıdır. Bu yıllarda beden yapısındaki gelişme oldukça azdır. Bu dönem kızlarda 12, erkeklerde 13 yaş dolaylarında meydana gelen ergenlik büyümesine kadar devam eder. Bu yılların en önemli

özelliği, her ne kadar büyüme sabit ve yavaş olarak bilinse de, çocuk, oyun ve spor performansında gittikçe daha olgun düzeye ulaşır ve becerileri hızla öğrenir. Ağırlık ve boyda meydana gelen yavaş büyüme, çocuğa vücuduna alışması için fırsat vermektedir. Kemik ve doku gelişiminde ve ölçülerde meydana gelen değişme, motor işlemlerin daha yüksek düzeyde başarılmasında önemli bir etmendir. Kız ve erkeklerde büyüme modelleri arasındaki farklılıklar en düşük düzeydedir. Kol ve bacaklardaki uzama, gövdeden daha hızlıdır. Erkekler çocukluk dönemi boyunca kızlardan daha ağır ve daha uzun kol ve bacağına sahip olma eğilimindedirler. Kızların ise kalça genişliği daha fazladır. Ergenlik öncesine kadar kız ve erkek çocuklar arasında ağırlık ve fizik yönünden küçük farklılıklar vardır. Bu nedenle kız ve erkeklerin cinsiyet farkı gözetmeksizin aktivitelere birlikte katılması tavsiye edilmektedir. Kızlar ergenliğe daha erken girdiği için erkeklerden daha uzundurlar. Erkekler 14 yaş civarında kızları yakalar ve geçerler. Aynı zamanda 12–14 yaşları arasında kızlar erkeklerden daha ağır olma eğilimindedir. Fakat bu yaştan sonra erkekler kızları yakalar ve geçerler. Kas kütlelerinde 1/4 oranında artış görülür. Bu dönemde çocuğun algısal yetenekleri gelişir. Duyu, motor organlar gittikçe artan uyumla çalışır. Böylece de bu dönem sonunda çocuk karmaşık sayısız beceri başarabilir. Çocuğun motor modellerin maksimum düzeyde olgunlaşması için denemeler yapması şarttır. Bu dönemde başarısızlığa uğrar ise başarabilmesi için gerekli algısal ve motor bilgi kazandırmak amacıyla birçok bireysel önlem alınabilir; uygulama fırsatı yaratma, öğretme ve destekleme gibi (Özer D. & Özer K. 2007).

Fiziksel Gelişim

Günümüzde en üst düzeyde sporsal verime ulaşabilmek için, en az 8 ile 10 yıl arasındaki bir sürede ve hazırlık-oluşturma-özelleştirme (uzmanlaşma) evrelerine ayrılan düzenli ve geleceğe yönelik bir süreçte, yetenek arama - yetenek yönlendirme hazırlık evresinin temel görevleri arasında yer alır (Karl, 2001). Bunun için okul öncesi ve ilkokul yaş grubundaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziki gelişimleri

hakkında geniş bilgi edinebilmek için birçok teste tabi tutulmaları gerekmektedir (Mengütay, 1999).

7-9 yaş, gelişim dönemlerinden çocukluk dönemi, psikomotor gelişim dönemlerinden ise temel hareketler ve sporla ilişkili hareketler dönemleri içerisinde yer almaktadır (Larson & Zaichkowsky, 1995). Çocukların fiziksel özelliklerinin tespit edilmesinin bir nedeni bu çocukların fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesidir. Bu konu ile ilgili çalışmalar gün geçtikçe artmakta ve yetişkinlerde ortaya çıkan sağlık problemlerinin kökeni bu çalışma sonuçlarıyla bağlantılı olarak araştırılmaktadır (Pate, Freedson, & Sallis, 2002; Fletcher ve diğerleri 1996).

Çocukların fiziksel özelliklerinin tespit edilmesinin diğer bir nedeni de yetenek belirleme konusunun öneminden kaynaklanır. Spor branşlarında üst düzey başarıya ulaşabilmek, spora erken yönlendirme ile yakın ilişki göstermektedir. Yetenek belirleme, genç sporcuları doğru spor branşına yönlendirebilmek amacıyla seçilmesi ve gruplandırılmasının sağlanmasıdır. Genç sporcuların seçilecek spor branşında antrenman için yeteneğinin ortaya konması spor branşlarının alt yapısının oluşturulması ve alt yapı çalışmalarının daha verimli yapılabilmesi için önemli bir avantajdır. Spor dallarının alt yapısını oluşturmak ve bu alanlarda uluslararası platformlarda yarışmak için yetenekli sporculara ihtiyaç duyulmaktadır (Pate ve diğerleri, 2002).

Motor Gelişim

Motor Gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın istemine bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Bir başka deyişle, özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir. Gelişimin göstergesi davranıştır. Çocuğun hangi yönde ve nasıl geliştiği davranışlarına bakılarak anlaşılır. Çocuk değişik alanlar da (sosyal, fiziksel, zihinsel, dil, motor alanlarında) ve farklı hızda gelişiyor gibi görünse de beliren davranış ve yetenekler

arasında belirli bir ilişki vardır. Örneğin 0-2 yaş döneminde davranışlar düşüncenin sembolü olarak belirlenir ve bu dönemdeki çocuğun motor davranışları zihinsel gelişimleri hakkında önemli bilgi verir (Özer D. ve Özer K. 2005).

Yetenekli sporcuların seçimi ise planlı ve sistematik bir çalışma ile mümkündür. Bu sporcuların seçimi için motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziki gelişimleri konusunda birçok teste tabi tutulmaları gerekmektedir. (Balcı, Pekel, Karakuş, Pepe, Revan, & Bağcı, 2009; Freedson, Cureton, & Heath, 2000). Bu ölçülecek değerler yalnızca sporsal yetenek için değil ülkemizde yaşayan çocukların beslenme düzeyleri ve gelişimsel özellikleri hakkında detaylı bilgiye sahip olma gelişmiş ülkelerdeki norm değerlerle kıyaslama ve gerekli bilimsel desteklemenin sağlanması için de ışık tutacaktır.

Tüm spor branşlarındaki önemli gelişmeler, sporcuların fiziksel ve fizyolojik karakterlerinin değerlendirilmesinin bir ürünüdür. (Heimer, Misigoj, & Medved, 1988; Sallis, Patrick, 1994).

Psikomotor Gelişim

Psikomotor gelişim, fiziksel yapıda ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsar. Motor gelişim terimi ile psikomotor gelişim terimi sık sık birlerinin yerine kullanılır. Psikomotor gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç olup motor becerilerinde azalma ya da yeni bir becerinin kazanılması gibi tüm fiziksel değişimlerle ilgilenir. Çocukların motor gelişimi, hareket yeteneklerinin gelişimi ve fiziksel yeteneklerinin gelişimlerini kapsar. (Özer D. & Özer K. 2005).

Araştırma İle İlgili Bilgiler

1.1. Araştırmanın Problemi

Spor yapan ve yapmayan ilkokul öğrencilerinin bazı motorik ve antropometrik özellikleri arasında fark var mıdır?

1.2. Araştırma Soruları

Araştırma Sorusu 1:

Araştırma grubu olarak rastgele belirlenen tüm öğrencilerde ölçülen motorik özellikler bakımından fark var mıdır?

H₀: Araştırma grubu olarak rastgele belirlenen tüm öğrencilerde ölçülen motorik özellikler bakımından fark yoktur.

H₁: Araştırma grubu olarak rastgele belirlenen tüm öğrencilerde ölçülen motorik özellikler bakımından fark vardır.

Araştırma Sorusu 2:

Araştırma grubu olarak rastgele belirlenen tüm öğrencilerde ölçülen fiziksel özellikler bakımından fark var mıdır?

H₀: Araştırma grubu olarak rastgele belirlenen tüm öğrencilerde fiziksel özellikler bakımından fark yoktur.

H₁: Araştırma grubu olarak rastgele belirlenen tüm öğrencilerde ölçülen fiziksel özellikler bakımından fark vardır.

Araştırma Sorusu 3:

Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre motorik özelliklerinin gelişimi bakımından fark var mıdır?

H₀: Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre motorik özelliklerinin gelişimi bakımından fark yoktur.

H₁: Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre motorik özelliklerinin gelişimi bakımından fark vardır.

Araştırma Sorusu 4:

Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre fiziksel özelliklerinin gelişimi bakımından fark var mıdır?

H₀ Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre fiziksel özelliklerinin gelişimi bakımından fark yoktur.

H₁: Spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre fiziksel özelliklerinin gelişimi bakımından fark vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Çocuklar açısından spor, hem fiziksel gelişim hem de sosyal açıdan önemlidir. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan özgüveni artar, toplum içerisinde sahip olduğu yerini sağlamlaştırır. Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etme, bir konuya konsantre olabilme, iradesini kullanabilme, başarıya güdülenme gibi birçok olumlu gelişim gösterir (Sevim, 2002).

Tüm spor branşlarındaki önemli gelişmeler, sporcuların fiziksel ve fizyolojik karakterlerinin değerlendirilmesinin bir ürünüdür (Heimer, Misigoj, & Medved 1988; Sallis, & Patrick, 1994).

Vücut ölçüsü ve oranı, fizik ve vücut kompozisyonu fiziksel performansı etkileyen önemli faktörlerdir. Bu noktadan hareketle sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede önemli faktörlerden olan fiziksel özelliklerin ve performans profillerinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Günümüzde en üst düzeyde sporsal verime ulaşabilmek için, en az 8 ile 10 yıl arasındaki bir sürede ve hazırlık-oluşturma-özelleştirme (uzmanlaşma) evrelerine ayrılan düzenli ve geleceğe yönelik bir süreçte, yetenek arama - yetenek yönlendirme hazırlık

evresinin temel görevleri arasında yer alır (Karl, 2001). Bunun için okul öncesi ve ilkokul yaş grubundaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziki gelişimleri hakkında geniş bilgi edinebilmek için bir çok teste tabi tutulmaları gerekmektedir (Mengütay, 1999).

Çocukların fiziksel özelliklerinin tespit edilmesinin bir nedeni bu çocukların fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesidir. Bu konu ile ilgili çalışmalar gün geçtikçe artmakta ve yetişkinlerde ortaya çıkan sağlık problemlerinin kökeni bu çalışma sonuçlarıyla bağlantılı olarak araştırılmaktadır (Pate ve diğerleri, 2002; Fletcher, Balady, Blair, Blumenthal, Caspersen, & Chaitman, 1996).

Çocukların fiziksel özelliklerinin tespit edilmesinin diğer bir nedeni de yetenek belirleme konusunun öneminden kaynaklanır. Spor branşlarında üst düzey başarıya ulaşabilmek, spora erken yönlendirme ile yakın ilişki göstermektedir. Yetenek belirleme, genç sporcuları doğru spor branşına yönlendirebilmek amacıyla seçilmesi ve gruplandırılmasının sağlanmasıdır.

Çalışmamızda spor yapan ve yapmayan ilkokul öğrencilerinin bazı motorik ve antropometrik özelliklerini belirlemek, bunlar arasındaki farklılıkları ortaya koymak, tüm öğrencileri spor yapmaya teşvik etmek ve üstün performans gösteren öğrencileri de performans gruplarına dâhil etmek amacıyla yapılmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor ve gelişmiş aktivitelere temel oluşturan koşma, yakalama, zıplama, atlama, fırlatma, sekme, topa ayakla vurma, topu tutma gibi büyük ve küçük kas hareketlerinden oluşan hareketlerin tümü temel hareket becerileri (THB) olarak isimlendirilir (Özer D. & Özer K, 2009).

THB' nin gelişimi yönünden çocukluk yılları kritik bir dönemdir. Bu dönem motorbeceri gelişiminin sağlanması açısından hassas bir dönem olarak nitelendirilir; çünkü

temel becerilerin öğrenilmesi için nörolojik kapasite en çok bu dönemde mevcuttur (Gallahue, & Donnelly, 2003; Goodway & Branta, 2003).

Temel motor beceriler daha karmaşık becerilerin öğrenilmesi için alt bir basamaktır. Okul öncesi dönem ve okul dönemindeki çocuklarda temel motor becerilerin gelişimindeki yetersizlik ergenlik ve yetişkinlikte özel hareket gelişiminde problem oluşturur. Temel motor becerilerdeki düşük performans hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde fiziksel aktivite ve sosyal aktivitelere katılımı olumsuz etkileyen önemli bir faktördür (Getchell, 2006; Zachopoulo, Tsapalidou & Derri, 2004).

Wrotniak ve arkadaşları çocuklarda motor beceri yeterliliğinin fiziksel aktivite ile olumlu ilişkisini ortaya koyarken, sedanter yaşamla da ters orantılı olduğunu ortaya koymuşlardır (Wrotniak, Epstein, Dorn, Jonesc & Kondilisc, 2006).

Barett ve arkadaşları ise yaptıkları longitudinal çalışmada 8-12 yaş çocuklarda motor beceri düzeylerini belirleyerek 6-7 sene sonra fiziksel aktivite düzeyleri ile karşılaştırdıklarında özellikle NKB' si yüksek olan çocukların yetişkinlikte daha aktif sportif yaşam içinde olduklarını ortaya koymuş ve motor beceri gelişiminin yaşam boyu spor alışkanlığı yönünden anahtar bir özellik olduğunu söylemişlerdir (Barnett, Van Beurden, Morgan & Brooks, 2009).

Bu çalışmamızda ise spor yapan ve yapmayan ilkökul öğrencilerinin bazı motorik ve antropometrik özelliklerini karşılaştırıp bunlar arasındaki farklılıkları incelemektir. Aynı zamanda tüm öğrencileri spora teşvik etmek ayrıca yaşlılarından daha iyi performans gösteren öğrencilerinde performans gruplarında yer almalarını sağlamak amaçlarımızdandır.

1.5. Varsayımlar

*Araştırmada kullanılan veri toplama aracının objektif olarak uygulandığı,

*Araştırmada araştırma grubunun evrenin tüm özelliklerini taşıdığı,

*Araştırma konuyla ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

1.Bu araştırmaya özel bir okulda öğrenim gören ve rastgele seçilen 120 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

2.Bu çalışma, sadece araştırma öncesi ve sonrasında alınan fiziksel ve motorik özelliklerin ölçümlerinden elde edilen veriler ile sınırlandırılmıştır.

3. Araştırma, katılımcıların sadece uygulanan testler esnasında gösterdikleri performans dereceleri ve fiziksel ölçümleri ile sınırlandırılmıştır. Sporcuların uygulanan testlerin dışındaki deneme ya da antrenman dereceleri değerlendirmeye alınmamıştır.

1.7. Tanımlar

Reaksiyon Zamanı: Kişiyeye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi olarak adlandırılmaktadır (Akgün, 1994; Sevim, 2006; Baker, 1969).

Sürat: Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme ya da hareketlerini mümkün olduğu kadar yüksek bir hızda uygulayabilmesidir (Sevim, 2006).

2.BÖLÜM

Literatür

Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde, bayanlara 8 haftalık aerobik kapasite antrenmanları sonucunda MaxVO₂ seviyelerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Çolakoğlu, & Karacan, 2006).

Düzenli fiziksel aktivitelerin insülin direncini düzelterek glukoz, lipid ve kan basıncı kontrolünü sağlar ve kardiyovasküler fonksiyonları düzeltir (Arslan ve diğerleri, 2009).

Bununla birlikte, spesifik olduğu kadar bilimsel temellere de dayandırılan futbol çalışmalarında sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, kassal ve kardiyovasküler-kardiyorespiratuvar dayanıklılık, denge ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin sporsal verimi etkilediği bilinmektedir (Güler, 2007).

Futbol yaz kursuna katılan 6-9 yaş grubu erkek çocukların, fiziksel özelliklerinin uygun olduğu; kurs sonucunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılık özelliklerinin arttığı gözlemlendi (Güler, 2009).

Taşgın (2009) yaptığı çalışmada Sporcu olmayan deneklere uygulanan egzersizin solunum parametrelerinden bazılarında olumlu etkilere neden olduğu ve bu sonuçların bu konuda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı kanaatine varıldı (Dönmez, 2009).

Ancak büyüme ve gelişme devresindeki çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özellikleri üzerinde farklı sıklıkta yapılan egzersiz çalışmasının veya antrenmanın etkileri ile ilgili bilgiler kısıtlı ve birbiri ile çelişkilidir (Yörükoğlu & Koz, 2007).

Bu konuda, Kara ve arkadaşları (2010) 8-12 yaş grubu erkek çocuklara yapmış olduğu çalışmada 3 aylık futbol antrenmanının çocukların mineral metabolizması üzerine önemli bir etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Bir başka çalışmada, Çetinkaya (2009) Çocuklarda spor ve egzersizin büyüme etkisi isimli makalede düzenli fiziksel aktivite, spora katılım veya antrenmanın, ulaşılan boy

uzunluğu, boy uzama hızının zamanı ve boy uzama hızını etkilediği henüz tam olarak gösterilebilmiş değildir. Ancak yüzme, tenis, basketbol ve kürek gibi spor türleriyle uğraşan çocukların yaşlıtlarından daha uzun ve ağır oldukları gözlenmektedir. Fiziksel gelişim sırasında boyun uzaması kemiklerin epifiz adı verilen büyüme plaklarından sağlanmaktadır. Aşırı fiziksel yük ve büyüme plaklarına gelen darbeler, bu bölgelerin erken kapanmasına neden olabilmektedir (Çetinkaya, 2009).

Profesyonel anlamda yapılan sporda kazanmanın ön plana çıktığı günümüzde başarıya ulaşmak için en önemli yol fiziksel antrenmandır. Fiziksel antrenman ile birlikte elde edilecek değerler, çocuğun büyümesi ve olgunlaşmasında önemli rol oynamaktadır. Sporda üst düzey başarıya ulaşabilmek, spora erken yönlendirme ile yakın ilişki göstermektedir. Çocukların ve gençlerin en yüksek verim sağlayacakları branşlara zamanında yönlendirilmesi spor biliminin en önemli konusunu oluşturmaktadır. (Açıkada, & Ergen, 1990).

Tınazcı ve ark 7, 8 ve 9 yaş kız ve erkek öğrencilerin fiziksel ve motorik özellikler bakımından anlamlı farklılık tespit edilmediğini bildirmiştir (Tınazcı, Emiroğlu, & Burgul, 2004).

Balcı ve arkadaşları 9 yaş kız ve erkek öğrencilerin fiziksel ve motorik özellikleri bakımından anlamlı farklılık tespit edilmediğini bildirmiştir (Balcı, Pekel, Karakuş, Pepe, Revan, & Bağcı, 2009).

Koşar ve Demirel'e göre büyüme sırasındaki çocuklarda kas kitlesi, kas kuvveti, kuvvette dayanıklılık, kas sinir ve reaksiyon süresi gelişimi, kasın metabolik yapısı ve vücut boyutları artmaktadır. Buna bağlı olarak da anaerobik kapasitede ve sürat özelliğinde artış meydana gelmektedir. Yine aynı çalışmada, çocuklarda kas kuvveti iki cinsiyette de yaşla birlikte artış göstermektedir ve bunun en temel nedenlerinin, vücut ağırlığı ve boy uzamasına bağlı artan kas kitlesi olduğunu ifade etmektedirler (Koşar ve Demirel, 2004).

3.BÖLÜM

Yöntem

Bu araştırma, Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onay alınarak yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamızın ilk aşamasında daha önce konu hakkında araştırma yapıp yapılmaması ile alakalı literatür taraması yapılmış ve farklı alanlarda ve yaş gruplarında benzer araştırmalar yapıldığı tespit edilmiştir. Örneklemin alındığı evrene özel bir okulda eğitim gören toplamda 120 öğrenci oluşturmaktadır. Bu örneklem grubunun demografik verilerini toplayabilmek için araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu, antropometrik ölçümler oluşturulmuş ve bazı motor beceri testleri uygulanmıştır. Araştırma, genel tarama modellerinin yaklaşımı olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Bursa ili Özel Osmangazi Okulu öğrencileridir.

Örneklem ise Özel Osmangazi Okulu'nda öğrenim gören ve rastgele seçilen 6-10 yaş aralığındaki spor yapan 30 kız, 30 erkek öğrenci ve yine rastgele seçilen spor yapmayan aynı yaş grubuna ait 30 kız, 30 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 120 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur.

Ayrıca, Uludağ Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul'undan 12.10.2017 tarih ve 52588837-000/638 2017-15/29 sayılı onay kararı alınmıştır (EK 1).

3.3.Deneysel Prosedür

Araştırma için okul idarecilerinden izin alındıktan sonra araştırmaya katılacak öğrenciler beden eğitimi öğretmeni tarafından rastgele seçilecek ve ardından araştırma ile ilgili bilgilendirilecektir. Bilgilendirmenin ardından 300 öğrenci arasından spor yapmayan 120 öğrenci rastgele seçilecektir. Seçilen öğrencilere ön test olarak bazı motorik ve antropometrik ölçümler uygulanacaktır. Rastgele seçilen öğrencilerden 60'ı (30 kız, 30 erkek) hiçbir spor branşı ile ilgilenmezken diğer 60'ı (30 kız, 30 erkek) ise 12 haftalık süre zarfında

haftanın 2 günü 90 dk. antrenman yapabilecek ve 12 haftanın sonunda ise bu iki gruba da ikinci kez aynı testler uygulanacaktır.

Ölçülecek bazı Motorik Testler sırasıyla; Sürat Testi, Dikey Sıçrama Testi, Reaksiyon Testi ve Esneklik Testi olmak üzere toplamda dört farklı motorik test uygulanacaktır. Bu testlerde çabukluk, genel esneklik, koşu sürati ve kişinin tüm vücudu ile harekete geçme kabiliyeti gibi motorsal becerileri ölçülecektir. Ölçülecek bazı Antropometrik Testler sırasıyla; yaş, boy, kilo, el uzunluğu ve ayak uzunluğu olmak üzere toplamda beş farklı antropometrik ölçüm yapılacaktır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından bireylerin bazı motorik ve antropometrik özelliklerini sezon başında belirlemek, sezon sonunda ise değerlendirmek üzere antropometrik ölçümlerden cinsiyet, doğum tarihi, yaş, boy, kilo, bmi percentil, bmi grup, el uzunluğu, ayak uzunluğu, anne boy, baba boy, tahmini uzunluk olmak üzere toplamda 12 adet ölçüm, bazı motorik ölçümlerden ise reaksiyon, esneklik, 20 mt. sürat ve dikey sıçrama olmak üzere toplamda dört farklı motorik test uygulanmıştır.

Uygulanan Motorik Testler

Esneklik Testi

Çocuk düz zemin üzerinde yere oturtularak, ayak tabanlarını düz bir şekilde test sehpasına dayanması sağlanmıştır. Daha sonra gövdesini öne doğru eğilecek şekilde ileri uzanabileceği kadar uzatılarak, kollar ve parmaklar gergin ve düz şekilde en son noktada bir iki saniye beklemesi istenmiş ve iki deneme yaptıktan sonra en iyi derece kayıt altına alınmıştır (Tamer K. 2000).

20 m. Sürat Testi

Sürat koşusu testi için 30 m uzunlukta spor salonu uygulama alanı olarak belirlenmiştir. Denek 20 mt başlangıç çizgisinde ayakta çıkış pozisyonunda durdurulmuş ve

başlangıç çizgisinde duran test yöneticisinin “Hazır! Çık!” komutuyla birlikte mümkün olan en yüksek hızda bitiş noktasını geçene kadar düz bir hat üzerinde koşturulmuştur. Bitiş çizgisindeki diğer test yöneticisi başlangıç ve bitiş noktası arasındaki koşu süresini Casio marka el kronometresi ile saniye ve salise cinsinden kaydetmiştir. Deneklere 2 dakikalık dinlenme verilerek 2 tekrar yaptırılmış ve iyi olan derece sonuç olarak alınmıştır (Mackenzie, 2005).

El Reaksiyon Testi:

Deneğin baş parmak ve işaret parmağının üst kısımlarının birbirine paralel, kolu 90 derece açı yapmış ve ayakta bir pozisyon alması sağlandı. Test eden kişi, test cetvelini ucundan, deneğin baş ve işaret parmaklarının arasında olacak şekilde 5 cm üzerinden tutar ve deneğin direkt olarak konsantrasyon bölgesine bakması sağlanır (test eden kişinin gözlerine) ve cetvel bırakıldığı zaman cetveli yakalaması söylendi. Deneğin serçe parmağının olduğu çizgi esas alındı ve aynı şekilde 3 deneme yapıldı ve ortalaması sonuç olarak kaydedildi. Her deneme hazırlanma komutu olan "hazır" dindikten sonra başladı (Özer K. 2006).

Dikey Sıçrama Testi:

Denek düz bir zeminde test yapan kişiye yüzü dönük bir şekildeyken duvara yakın olan kolunu kaldırır ve en uzun parmağından (orta parmak) duvara işaret alınır. Ardından deneğin orta parmağına parmak boyası damlatılır ve aynı pozisyonda yaylanarak sıçraması ve duvara dokunması istenir. Sıçramadan önceki ve sonraki mesafe cetvel yardımıyla ölçüldü. Bu test 3 kez tekrarlandı ve en iyi derecesi sonuç olarak kaydedildi (Özer, 2006).

Uygulanan Antropometrik Testler

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü

Araştırmaya katılan çocukların boy uzunlukları, 0.01 cm duyarlılıkta olan boy skalası ile ölçülmüştür. Boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, nefesini tutmuş, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına degecek şekilde

pozisyon aldıktan sonra ölçülmüştür. Elde edilen değer cm cinsinden kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı ölçümünde de 0.1 kg hassasiyetli elektronik baskül kullanılmıştır. Denekler üzerinde okul kıyafetleri ile çıplak ayakla tartının üzerine çıkmışlar ve test değeri kg cinsinden kaydedilmiştir.

Beden Kütle İndeksi (BKİ)

$$BKİ = \frac{\text{Ağırlık}}{\text{Boy m}^2}$$

Bireylerde vücut ağırlığının kg değerinin, boy uzunluğunun cm cinsinden değerinin karesine bölünmesiyle hesaplanan değere BKİ denmektedir (Pancar, 2015).

Beden kütle indeksinin belirlenmesinde beden kütle indeksi (BKİ) formülü (Vücut ağırlığı / Boy²) kullanılmıştır (Mackenzie, 2005).

El – Ayak Uzunluğu Ölçümleri

El uzunluğu: Ön kol horizontal pozisyonda iken kaliperin bir ucu radiusun styloid prosesinde, diğeri en uzun parmağın ucuna gelecek şekilde yerleştirilerek ölçüm yapıldı.

Ayak Uzunluğu: Gönüllü ayakta iken mezuranın ucu koksiz ve diğeri ucu tabana gelecek şekilde ölçüm alındı (Bülent, Metin ve Murat, 2008).

Anne – Baba Boy Ölçümleri

Velilere yapılan araştırma hakkında bilgi edinmelerini sağlayan bir belge oluşturulmuş ve bu belgenin sonuna boy ölçümlerinin niçin gerekli olduğu bilgisi de eklenerek denek yardımıyla anne ve babalardan boy ölçümleri istenmiştir.

Tahmini Uzunluk:

Erkek çocuk için yetişkin boy hesaplama formülü:

$$(\text{Annenin boy uzunluğu} + \text{Babanın boy uzunluğu} + 10) / 2$$

Kız çocuk için yetişkin boy hesaplama formülü:

(Annenin boy uzunluğu + Babanın boy uzunluğu – 10) / 2 formülleri kullanılarak tahmini boy uzunlukları hesaplanmıştır. Yukarıdaki iki formülden çıkacak olan sonuçların 10'ar

santimetrelık hata payı içerebileceği belirtiliyor. Yani çıkan sonuca göre artı ya da eksi 5 kadar sapma olabilir.

3.5. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Verilerin analizi SPSS For Windows 22 Paket programında yapıldı. Elde edilen verilerin karşılaştırılmasında iki yönlü varyans analizi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edildi.



4.BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde spor yapan ve yapmayan ilkokul öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri ve motor performansları yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Erkek Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Spor Yapan (\bar{x} - Sd)	Min-Max Değerler	Spor Yapmayan (\bar{x} - Sd)	Min-Max Değerler
Yaş (yıl)	7.3 ± 0.95	6-10	7.4 ± 0.8	6-10
Boy Uzunluğu(cm)	129.2 ± 8.3	120-150	129.6 ± 8.2	115-149
Ağırlık (kg)	29.2 ± 7.4	20-48	30.1 ± 7.8	20-52
Bmi Perc (%)	59.8 ± 33.1	13-99	62.2 ± 35.2	25-99
El Uzunluğu (cm)	12.9 ± 3.7	12-15,5	13.4 ± 2.8	13-16.5
Ayak Uzunluğu (cm)	18.6 ± 5.3	16-25	19.5 ± 4.2	17-28
Anne Boy (cm)	163.7 ± 5.5	150-168	163.3 ± 5.7	150-174
Baba Boy (cm)	175.5 ± 7.6	165-190	168.9 ± 31.9	162-192
Tahmini Uzunluk (cm)	157.2 ± 52.4	156.5-184	154.1 ± 53.5	165-188.5

Çalışmaya katılan erkek çocukların tanımlayıcı özelliklerine baktığımızda spor yapan ve $p<0.05$ ' e göre istatistiksel bir anlamlılık görememekteyiz.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Kız Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Spor Yapan (\bar{x} - Sd)	Min-Max Değerler	Spor Yapmayan (\bar{x} - Sd)	Min-Max Değerler
Yaş (yıl)	7.4 ± 0.1	6-10	7.2 ± 1.1	6-10
Boy Uzunluğu(cm)	128.3 ±10.3	116-148	127.7 ± 7.8	118-154
Ağırlık (kg)	29.1 ± 8.4	19-49.5	27.2 ± 6.2	21-50
Bmi Perc (%)	60.8 ± 29.8	2-95	53.6 ± 31.4	1-99
El Uzunluğu (cm)	13.7 ± 1.1	12-16	13.8 ± 0.9	12-16.5
Ayak Uzunluğu (cm)	19.7 ± 1.9	16-26	19.8 ± 1.6	16-26
Anne Boy (cm)	162.6 ± 4.8	157-174	163.7 ± 4.7	156-178
Baba Boy (cm)	176.9 ± 6.8	170-195	178.2 ± 6.9	162-192
Tahmini Uzunluk (cm)	157.8 ±30.9	157-184	143.2 ± 57.6	157-173

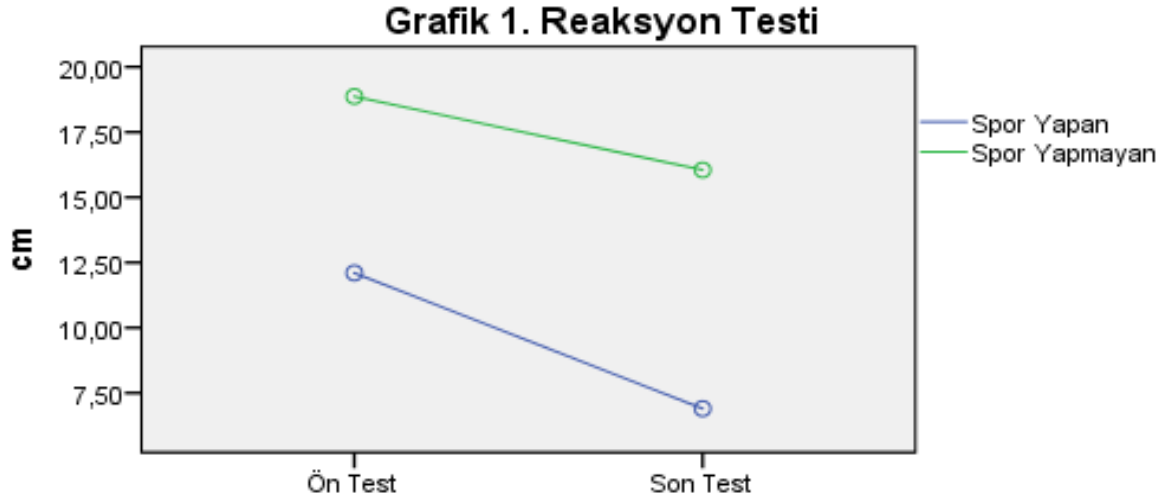
Çalışmaya katılan kız çocukların tanımlayıcı özelliklerine baktığımızda spor yapan ve $p<0.05$ ' e göre istatistiksel bir anlamlılık görememekteyiz.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Spor Yapan ve Spor Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması

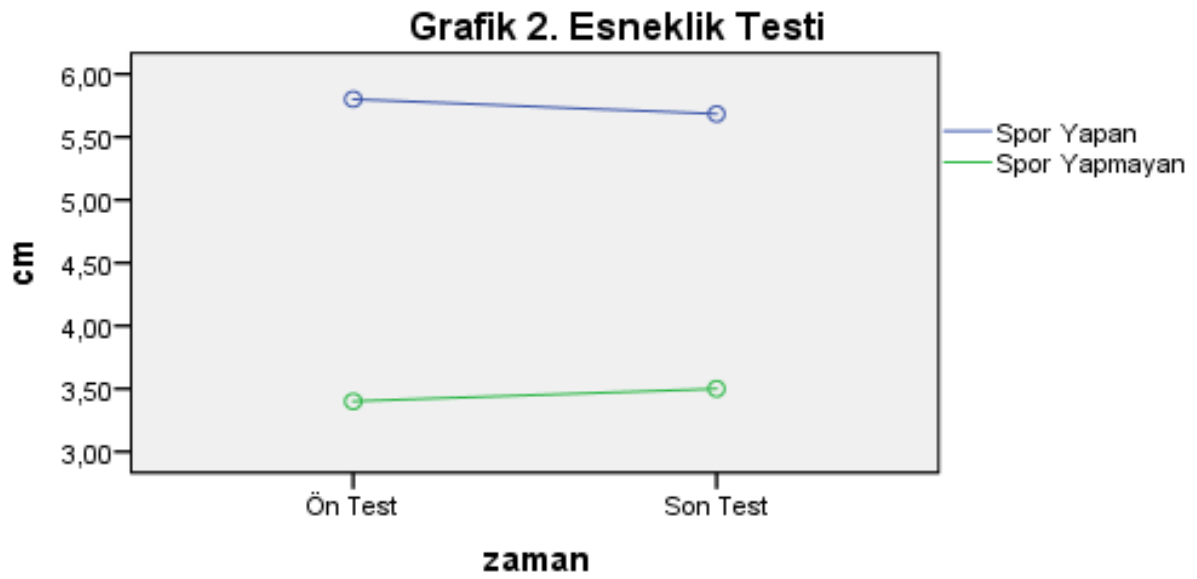
Değişkenler	Gruplar	Ön Test	Son Test	F
Reaksiyon (cm)	Spor Yapan	12.10 ± 9.67	6.90 ± 9.16	5.26*
	Spor Yapmayan	18.86 ± 10.05	16.05 ± 10.49	
Esneklik (cm)	Spor Yapan	5.80 ± 4.80	5.68 ± 4.79	5.26*
	Spor Yapmayan	3.40 ± 4.22	3.50 ± 4.30	
Sürat (sn)	Spor Yapan	5.42 ± .55	5.24 ± .45	.159
	Spor Yapmayan	6.03 ± .68	5.88 ± .50	
Dikey Sıçrama (mt)	Spor Yapan	18.58 ± 3.80	18.40 ± 4.97	1.55
	Spor Yapmayan	22.91 ± 4.93	23.71 ± 5.30	

Not: * = p<0.05.

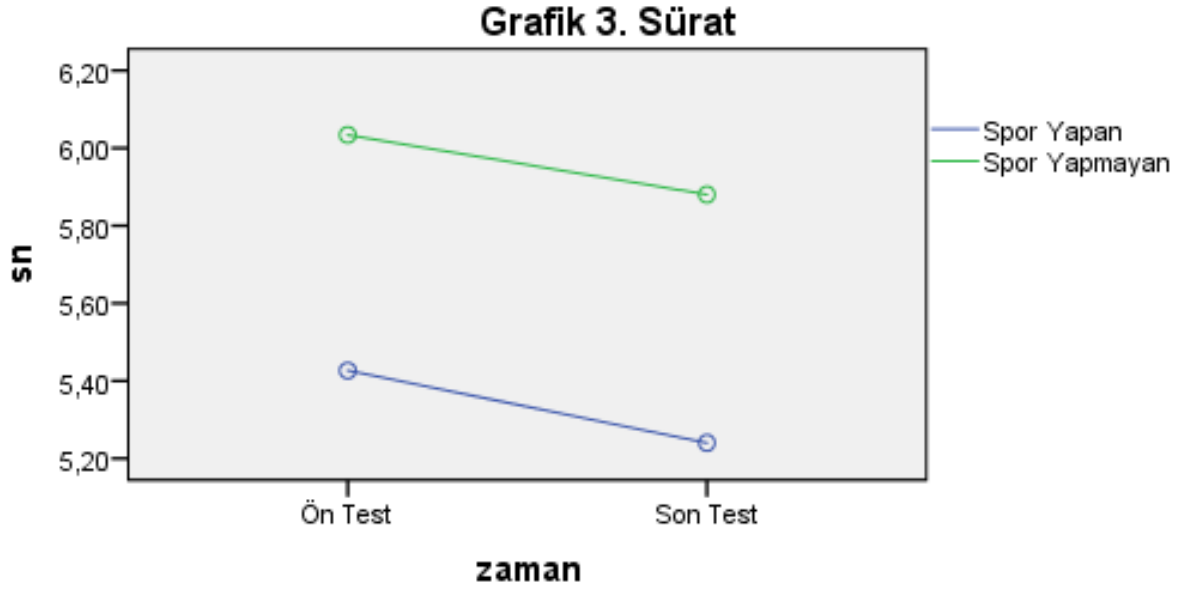
Çalışmaya katılan spor yapan ve yapmayan çocukların ayrı ayrı motorik özellikleri karşılaştırıldığında reaksiyon ve esneklik değerlerinde anlamlı bir farklılık gözlenirken sürat ve dikey sıçrama üzerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (p<0.05).



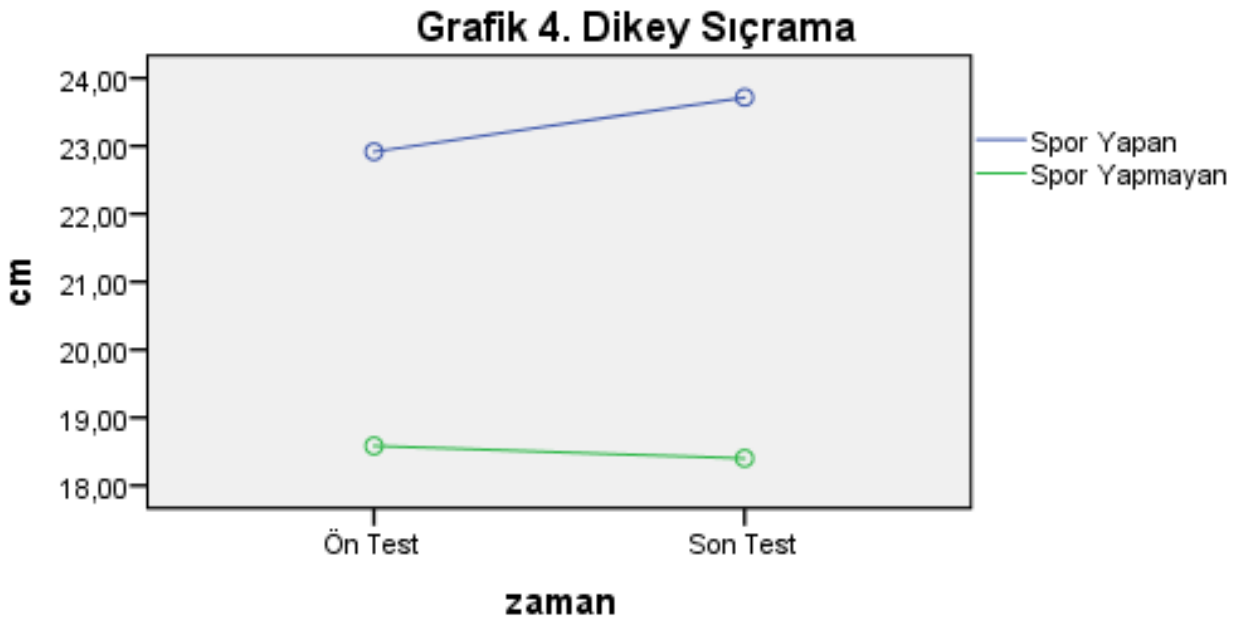
Reaksiyon test sonuçlarına baktığımızda spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre anlamlı farkındalık oluşturduğunu görmekteyiz.



Esneklik test sonuçlarına baktığımızda spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre anlamlı farkındalık oluşturduğunu görmekteyiz.



Sürat test sonuçlarına baktığımızda ise istatistiksel anlamda farkındalık oluşmazken gelişimsel olarak sporun sürat üzerine olumlu etkilerini söyleyebiliriz.



Dikey Sıçrama test sonuçlarına baktığımızda ise istatistiksel anlamda farkındalık oluşmazken gelişimsel olarak sporun dikey sıçrama üzerine olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz.

5.BÖLÜM

Tartışma ve Öneriler

Spor yapan ve yapmayan ilkokul öğrencilerinin bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin incelendiği bu çalışmamızda deney ve kontrol grubundaki değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerinin bazı tanımlayıcı özelliklerini incelediğimizde (Tablo 1’de) ortalamanın; spor yapanlarda yaş(yıl), boy(cm), kilo(kg), bmi(%), el uzunluğu(cm), ayak uzunluğu(cm) ve tahmini uzunluk(cm) sırasıyla; 7.3 ± 0.95 , 129.2 ± 8.3 , 29.2 ± 7.4 , 59.8 ± 33.1 , 12.9 ± 3.7 , 18.6 ± 5.3 , 157.2 ± 52.4 , spor yapmayanlarda ise sırasıyla 7.4 ± 0.8 , 129.6 ± 8.2 , 30.1 ± 7.8 , 62.2 ± 35.2 , 13.4 ± 2.8 , 18.6 ± 5.3 , 154.1 ± 53.5 bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kız öğrencilerinin bazı tanımlayıcı özelliklerini incelediğimizde (Tablo 2’de) ortalamanın spor yapanlarda yaş(yıl), boy(cm), kilo(kg), bmi(%), el uzunluğu(cm), ayak uzunluğu(cm) ve tahmini uzunluk(cm) sırasıyla; 7.4 ± 0.1 , 128.3 ± 10.5 , 29.1 ± 8.4 , 60.8 ± 29.8 , 13.7 ± 1.1 , 19.7 ± 1.9 , 157.8 ± 30.9 , spor yapmayanlarda 7.2 ± 1.1 , 127.7 ± 7.8 , 27.2 ± 6.2 , 53.6 ± 31.4 , 13.8 ± 0.9 , 19.8 ± 1.6 , 143.2 ± 57.6 olarak bulunmuştur.

Bu bulgulara göre spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerde ön test ve son test ortalamalarına baktığımızda istatistiksel olarak $p < 0.05$ ’e göre anlamlı bir fark saptanmazken büyümenin ve gelişiminde etkisiyle artan bir değişim tespit edilmiştir.

Literatüre baktığımızda ise araştırmaya katılan tüm grupların boy uzunluğu değerlerinde artış olmasının temel nedeni, çocukların fiziksel olarak büyüme ve gelişme döneminde olmalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Nitekim Yörükoğlu ve Koz (2007), çocukların boy uzunluğu ortalamalarındaki artışın doğumdan olgunlaşmaya kadar devam eden bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında çocuklarda sportif performansın gelişiminde de yaş faktörü önemli bir yer tutmaktadır. Kale ve Kara (1998)’ da çocuklarda ve adolesanlarda

fiziksel performans değerlendirilirken büyüme sürecinin göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmişlerdir

Kilo değerlerine baktığımızda ise, bizim çalışmamızdaki bulgularla paralellik gösteren yüzme gibi spor dallarına yönlendirilen çocuklarda vücut ağırlıklarında anlamlı düzeyde azalmaların olduğu ifade edilmiştir (Gökdemir ve Koç 2000; Sevinç 2008; Kurşunel ve diğ. 2010).

BKİ, Boy ile vücut ağırlığının ilişkisi olarak gösterilmektedir. Dolayısıyla boy ve vücut ağırlığının artışına paralel olarak BKİ değerlerinde de artış görülmektedir. BKİ ortalamalarına baktığımızda kız ve erkeklerin ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğunuz görmekteyiz. Bizim sonuçlarımızla paralellik gösteren farklı çalışmalara da rastlamaktayız. Ayrıca bu araştırmaların büyüme dönemindeki çocukların farklı yaş seviyelerinde farklı BKİ düzeylerine sahip olduklarını sonucuna ulaşan diğer araştırmalarda desteklemektedir (Pınar ve diğ. 2001; Saygın ve diğ. 2003).

Çalışmaya katılan spor yapan ve spor yapmayan çocukların bazı motorik özelliklerine baktığımızda (tablo 3);

- Reaksiyon testine bakıldığında spor yapanlarda ön test $12,10 \pm 9,67$ son test $6,90 \pm 9,16$ iken spor yapmayanlarda ön test $18,86 \pm 10,05$ son test $16,05 \pm 10,49$ bulunmuştur. Bulunan değerler $p < 0,05$ göre istatistiksel bir anlamlılık ifade etmektedir.
- Esneklik testine bakıldığında spor yapanlarda ön test $5,80 \pm 4,80$ son test $5,68 \pm 4,79$ iken spor yapmayanlarda ön test $3,40 \pm 4,22$ son test $3,50 \pm 4,30$ bulunmuştur. Bulunan değerler $p < 0,05$ göre istatistiksel bir anlamlılık ifade etmektedir.
- Sürat testine bakıldığında spor yapanlarda ön test $5,42 \pm .55$ son test $5,24 \pm .45$ iken spor yapmayanlarda ön test $6,03 \pm .68$ son test $5,88 \pm .50$ bulunmuştur.

Sürat testinde bulunan değerler göre istatistiksel bir anlamlılık ifade etmemesine rağmen ($p>0.05$) spor yapan ve yapmayan öğrencilerde fiziksel büyümenin ve olgunlaşmanın da etkisiyle gelişim göstermiştir.

- Dikey Sıçrama testine bakıldığında spor yapanlarda ön test 18.58 ± 3.80 son test 18.40 ± 4.97 iken spor yapmayanlarda ön test 22.91 ± 4.93 son test 23.71 ± 5.30 bulunmuştur. Dikey sıçrama testinde bulunan değerler göre istatistiksel bir anlamlılık ifade etmemesine rağmen ($p>0.05$) spor yapan ve yapmayan öğrencilerde fiziksel büyümenin ve olgunlaşmanın da etkisiyle gelişim göstermiştir.

Koşar ve Demirel'e (2004) göre büyüme sırasındaki çocuklarda kas kitlesi, kas kuvveti, kuvvette dayanıklılık, kas sinir ve reaksiyon süresi gelişimi, kasın metabolik yapısı ve vücut boyutları artmaktadır.

Şahin ve arkadaşları (2010) yapmış olduğu Taekwon-do antrenmanlarının çocuklarının motor gelişimleri düzeylerine etkisinin incelenmesi adlı çalışmaların da 10 hafta süreyle uygulanan düzenli taekwon-do antrenmanlarının çocukların motor gelişim değerlerinde önemli seviyede artış sağlamıştır. Bununla birlikte düzenli antrenman yapmayan çocukların motor gelişimindeki ilerlemenin daha kısıtlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığımız çalışmada da spor yapan deneklerin spor yapmayanlara nazaran daha yüksek motorik özelliklere sahip olduklarını ayrıca gelişimlerinin de spor yapmayanlara göre daha ileri düzeyde olması sebebiyle bizim çalışmamızla benzerlik göstermekte ve desteklemektedir.

Esneklik parametresinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Esneklik parametresinde anlamlı farklılık bulunmasına karşın artan yaşın aksine azalan esneklik değerlerinin olduğu görülmektedir. Polat ve Saygın (2003) Adolesan sporcularda ve Berg ve arkadaşları (1995) ileri adolesan sporcularda yaş artıka esnekliğin anlamlı bir şekilde azaldığını ifade etmişlerdir. Bu noktada 6-10 yaş ilkokul öğrencilerinde esneklik değerlerinin anlamlı bir

şekilde farklılık göstermesine karşılık ilerleyen yaşlarda farklılığın daha da belirginleşeceğini düşünmekteyiz. Bu noktadan hareketle adolesan dönemdeki eklem hareket genişliği antrenmanlarına özellikle dikkat etmek gerektiği düşüncesindeyiz. Esneklikle ilgili benzer nitelikteki araştırmalarda, farklı araştırma sonuçlarını da görmekteyiz.(Yenal ve diğerleri, 1999; Çalış ve diğerleri, 1992).

Muratlı (1997), süratin birçok spor türünde verimliliği belirleyen önemli bir motor özellik olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda sürat özelliğinin gelişiminin çabuk kuvvet, hareket genişliği ve kasların gevşeyebilme yetenekleri gibi özelliklerle de yakından ilgili olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamıza baktığımızda bulunan değerlerin anlamlı bir farklılık olmadığını bunun nedeninin de yapılan farklı spor branşlarına ve antrenman süresinin kısa olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Araştırmalar erken adolesan veya adolesan dönemlerdeki sporcu çocukların dikey sıçrama, anaerobik ve aerobik güç değerlerinde anlamlı farklılık oluşturabileceğini düşünmektedirler (Katie ve diğ. 2003; Hoffman ve diğ. 1995; Polat ve Saygın 2003; Ziyagil ve diğ. 1999). Birçok araştırma sonucunun bulguları desteklemektedir. Ancak araştırma sonuçlarımız, 6-10 yaş gruplarında dikey sıçrama değerlerinin önemli düzeyde geliştirebilmek ve anlamlı farklılık elde edebilmek için antrenman süresinin daha uzun olması gerektiği düşüncesindeyiz.

Büyüme ve olgunlaşma, çocuklarda beceri edinmeyi ve motor performansı etkilemektedir. Bu nedenle, çocuklarla ilgili araştırmalar yapılırken büyümenin ve olgunlaşmanın iyi anlaşılması gerekir (Koşar ve Demirel 2004; Siner ve diğ. 2001).

Çocuklara uygulanan fiziksel ve fizyolojik testler düzenli fiziksel aktivitenin büyüme, gelişme ve sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek, ergenlik dönemindeki çocukların antrenman edilebilirliklerini incelemek amacıyla kullanılmaktadır (Docherty, 1996).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma sonuçları ile literatür karşılaştırıldığında 6-10 yaş grubu kız ve erkek çocukların gelişim dönemlerinden dolayı benzer fiziksel özelliklere sahip olduğunu görmekteyiz. Motorik özellikler açısından ise spor yapan öğrencilerde reaksiyon ve esneklik üzerinde anlamlı bir farkındalık olurken sürat ve dikey sıçrama üzerinde ise anlamlı bir farkındalık olmamasına rağmen olumlu gelişmelere rastlamaktayız. Araştırmamızın ışığında umuyoruz ki çalışma süresi ve öğrenci sayısı artarsa daha doğru sonuçlara ulaşabiliriz.

Spora erken yaşlarda başlanılmasının çocuklar üzerindeki olumlu etkilerini araştırmamızın da desteklediği üzere rahatlıkla söyleyebiliriz. Erken yaşta hayatımıza giren sporla birlikte çocuklar hem fiziksel hem de motor beceriler yönünden çok daha iyi ilerleme göstermektedir. Bununla kalmayıp erken yaşlarda yaşlılarından üstün fiziki özelliklere sahip olan ve performans gösteren çocuklar ileriki dönemler için alt yapı sporcusu olarak aday da gösterilebilir. Geleceğin sporcularının ve sağlıklı bireylerin yetişmesi için öğrencilerimizle birlikte ailelerimizi sporun çocukların gelişimindeki olumlu etkileri üzerine bilinçlendirdik, üstün performans gösteren öğrencilerin de spor yapmalarına öncülük ettik.

6.BÖLÜM

Kaynakça

- Açıkada, C. Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor, TEK Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Akgün N. (1994). Egzersiz Fizyoloji. 2.Baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Alpman C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. AÜSBF Yayınları: İstanbul.
- Arslan, M. ve ark. (2009). Metabolik Sendrom Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği yayınları, s.12, Ankara.
- Baker SJ. (1969). Eye – Asymetry in a simple Reaction Time.Task with children.Perceptual and Motor Skills, 28:328-332.
- Balcı ŞS, Pekel HA, Karakuş S, Pepe H, Revan S, Bağcı E. (2009). “9-11 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin Performansla İlgili Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 103-108.
- Barnett L.M., Van Beurden E., Morgan P.J. (2009). Brooks L.O.Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44: 252–59.
- Berg K.E., LaVoie J.C., & Latin R.W. (1995). “Physiological Training Effect Of Youht Soccer. *Med. Sci. Sports Exerc.*” Dec; 17 (6) : 656-60.
- Bompa T. (2000). Total Training for Young Champions, *Human Kinetics*, 1: 21, 93-149.
- Çamlıyer H. (1997). Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Can Ofset Yayıncılık İzmir 7.
- Çetinkaya, E. (2009). Çocuklarda spor ve egzersizin büyüme etkisi, <http://www.doktorsitesi.com/yazi/> erişim tarihi: 16.03.2011.
- Çolakoğlu, F.F., & Karacan, S., (2006). “Genç Bayanlar ile Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:14, No:1, 277-284, Mart*.

- Docherty D. (1996). “*Measurement in Pediatric Exercise Science, Human Kinetics.*” 34-86.
- Fişekçioğlu, B., Metin, Ş. & Murat, B.E., (2008) “*İl Spor Merkezi Yaz Dönemi Antrenman Programına Katılan Çocukların Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi*” (Konya İli Örneği) S.Ü “*Bes Bilim Dergisi,*” Cilt 10, Sayı 2, 10-22
- Fletcher, G., Balady, G., Blair, SN., Blumenthal, J., Caspersen, CJ., & Chaitman, B., (1996). Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94:857–862.
- Freedson, PS., Cureton, KJ., & Heath, GW. (2000). Status of FieldBased Fitness Testing in Children and Youth, *Preventive Medicine*, 31:77–85.
- Gallahue, D.L., & Donnelly, F.C. (2003). *Developmental Physical Education for all Children Movement Skill Acquisition. Human Kinetics, 4th Ed., Champaign.*
- Getchell, N. (2006). Age and task-related differences in timing stability, consistency and natural frequency of children’s rhythmic, motor coordination. *Developmental Psychobiol*, 48: 675-685.
- Goodway, J.D. (2003). Branta C.F. Influence of a motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged preschool children. *Res Q Exerc Sport*, 74:36-46.
- Gökdemir K, Koç H. (2000). “Hentbolcularda Genel Dayanıklılık Antrenman Programlarının Bazı Dolaşım, Solunum ve Vücut Yağ Yüzdesine Etkisi, ” M.Ü III. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. İstanbul. 87-92.
- Gökmen, H., Karagül, T., & Afiç, F.H. (1995). *Psikomotor Gelişim, GSGM Yayın No: 139, Ankara.*

- Güler, D. (2007). “Amatör Futbolcularda Müsabaka Döneminde Yapılan 7 Haftalık Futbol Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi”, *MAKÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (13), 44-51.
- Güler, D. (2009). “Yaz Futbol Kurslarına Katılan 6-9 Yaş Grubu Erkek Çocukların Bazı Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Değerlendirilmesi” *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2): 1-6 Konya.
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Heimer, S., Misigoj, M. & Medved, V. (1998). Some Anthropological of Top Volleyball Players in SFR Yugoslavia, *The Journal of Sports Medicine Fitness*, 28: 200-208.
- Hofman, J.R., Stavsky, H. & Falk, B. (1995). “The Effect Of Water Restriction Anaerobic Power And Vertical Jumping Height In Basketball Players. *Int J Sport Med.*” May; 16 (4): 214-8. 10. Kasap H.: Sporda Elektronik Fleksiyometre
- Kale, R. & Kara, E. (1998). Spor, Kültür ve Modern Endüstri Dünyası. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Ankara.
- Kara, E. ve ark. (2010). “8–12 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda 3 Aylık Futbol Antrenmanının Mineral Metabolizması Üzerine Etkisi”, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (3):219–223.
- Karl, K. (2001). Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme. (Çev.: H. Harputluoğlu). Antrenör Eğitim Dizisi, Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Katie, M. M., Brad S.M., Joanne K., Linda D.V., Terence J. W. (2003). Contribution Of Timetabled Physical Education To Total Physical Activity In Primary School Children: Cross Sectional Study,” *BMJ Volume*, 327, 13 September

- Kosar, NŞ. & Demirel, HA. (2004). “Çocuk Sporcuların Fizyolojik Özellikleri”. ACTA Orthopaedica et Traumatologica Turcica supplementum 1;38:1-15
- Kurşunel, M., Cesur, E., Aydın, M., & Meriç, BB. (2010). “Yetiştirme Yurdunda Barınan Çocuklara Yaptırılan Rekreasyon Etkinliklerinin % Yağ Oranlarına Etkisinin Araştırılması ” 3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. Çanakkale.
- Larson, GA. & Zaichkowsky, LD. (1995). “Physical Motor and Fitness Development in Children and Adolescents, *Journal of Education,*” 177: 25-55.
- Lippincott, W. & Lippincott, W. (2000). ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Sixth Edition, American College of Sport Medicine, 78-82, 217-234, USA.
- Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation Test. London. Electric Word Plc. 96-117.
- Mengütay, S. (1997). “Okul Öncesi ve ilkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor”. Ankara: Tütibay Ltd.Şti. Muratlı S., Çocuk ve Spor. Bağırhan Yayinevi: Ankara 4.
- Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor. Ankara. Kültür Matbaası. 135-167
- Oğuz, H. (1998). *Bursa İlinde Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Ailelerin 8, 9 ve 10 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Performans ve Antropometrik Özelliklerinin incelenmesi,* (Yüksek Lisans Tezi), U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Özbar, N., Kayapınar, F.Ç., Pınar, S., & Karakaş, Ş. (2004). The Characteristics of Physical and Antropometric Development of Kindergarden Children. A Year Pilot Study, The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress, November, p17-20.
- Özer, K. (2006). “*Fiziksel Uygunluk*” 2.Baskı, Nobel Yayinevi, Ankara
- Özer, DS., & Özer, K. (2007). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara. Nobel Dağıtım, 198; 7-225.
- Özer, D.S., & Özer, K. (2009). Çocuklarda Motor Gelişim Nobel Yayınları.

- Pancar, Z., Özdal, M., Pancar, S., & Biçer, M. (2016). Investigation of visual and auditory simple reaction time of 11-18 aged youth. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Pate, R. R., Freedson, P. S., & Sallis, J. F. (2002). Compliance with Physical Activity Guidelines: Prevalence in a Population of Children and Youth, *AEP* 12: 303–308
- Pınar, S., & Saygın Ö., (2001). Küçüker M.: ‘‘Kız Çocuklarının Çift El Göz Koordinasyonu ve Denge Özelliklerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi,’’ Spor Araştırmaları Der. 5 (2-3): 76-91,
- Polat, Y., Saygın Ö. (2003). ‘‘12-14 Yaş Grubu Futbolcu Çocukların Sağlığa İlişkin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Yaş'a Bağlı Gelişimlerinin İncelenmesi,’’ IX. Ulusal Spor Hek Kong. Kit. S: 401, Nevşehir.
- Sallis, JF., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatr Exerc Sci* 6:314.
- Saygın, Ö., Polat, Y., & Karacabey, K. (2003). ‘‘10-12 Yaş Çocuklara 16 Hafta Boyunca Uygulanan Hareket Eğitiminin Bazı Sağlığa İlişkin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi, ’’ IX. Ulusal Spor Hek Kong. Kit. S: 400, Nevşehir.
- Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi. Ankara. Nobel Yayımevi.
- Sevim, Y. (2006). Antrenman Bilgisi. Ankara. Bağırğan Yayımevi.
- Sevinç, H. (2008). ‘‘10-14 Yaş Gurubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere ve Antropometrik Parametrelere Etkisi ’’ Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Niğde. (Yrd Doç Dr. Rüchan İRİ).
- Siesmaa, E.J., Blitvich, J.D., White, P.E. & Finch, C.K (2011). ‘‘Measuring children's self-reported sport participation, risk perception and injury history: Development and

validation of a survey instrument. ’’ Journal of Science and Medicine in Sport 14, 22–26.

Siner, RN., Hausenblas, HA., & Janelle, CM. (2001). *Handbook of Sport Psychology, Second Edition, Newyork, USA, 44.*

Tamer, K. (2000). “Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi”, 2.Baskı, Bağırğan Yayımevi, Ankara.

Taşgın, E. & Dönmez, N. (2009). 10–16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2): 13–16.

Tekelioğlu, A. (1999). “*Physical Fitness of Girls and Boys Aged 11-13 Years Attending to Government School and Private School*”, (Doktoral Dissertation). G.Ü. Institute of Medical Sciences, Ankara.

Tınazcı, C., Emiroğlu, O., & Burgul, N. (2004). KKTC 7-11 Yaş Kız Ve Erkek İlkokul Öğrencilerinin Eurofit Test Bataryası Değerlendirilmesi, The 10th ICHPER•SD European Congress and the TSSA 8th International Sports Science Congress which will be organized jointly during 17th-20th of November at the Mirage Park Resort, Antalya, Turkey.

Toksöz, İ., (2008). *Eurofit testleri ile fiziksel kondisyonların incelenmesi*, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Yenal, T.H., Çamlıyer, H., & Saraçoğlu, A.S. (1999). “İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri Ve Yetenekler Üzerine Etkisi, ” G.Ü. BESBD, Cilt 4 (3): 15-24, Ankara.

Yörükoğlu, U., & Koz, M. (2007). “Spor Okulu Çalışmaları ile Basketbol Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel, Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerine Etkisi,” *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 79-83.

Zachopoulou, E., Tsapalidou, A., & Derri, V. (2004). "The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance" *Early Childhood Research Quarterly* 19: 631-42.

Ziyagil, M.A., Zorba, E., Bozatlı, S., & İmamoğlu, O. (1999). 6-14 yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sürat ve anaerobik güce etkisi. G.Ü BESBD Ankara,3:3.

Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk, Baflak Ofset, Muğla.

Wrotniak, B.H., Epstein, L.H., Dorn, J.M., & Jonesc, K.E. (2006). Kondilisc V.A.The Relationship Between Motor Proficiency and Physical Activity in Children.Pediatrics, 118:1758-65.

Ekler

Ek 1: Yüksek Lisans Çalışması Veli İzin Belgesi

Sayın

Velisi Bulduğunuz isimli öğrenciyi “6-10 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı Antropometrik (fiziksel özellikleri) ve Motorik (fiziksel performans) Özelliklerinin İncelenmesi” başlıklı Özel Osmangazi Okullarında yürütülmesi planlanan çalışmaya katılması için izniniz gerekmektedir. Araştırmamızın amacı 6-10 yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek ilkokul öğrencilerinin bazı fiziksel performanslarının (20 m sürat testi, dikkat testi, durarak sıçrama testi, esneklik testi) ve fiziksel ölçümleri (yaş, boy, kilo, el uzunluğu, ayak uzunluğu, anne boy, baba boy, tahmini uzunluk, obezite durumları) gibi özelliklerini belirlemek, bunların arasındaki farklılıkları ortaya koymak ve sporun bu özellikler üzerindeki etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılması planlanmaktadır.

Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın uygulanması Beden Eğitimi dersi sürecinde yapılacak olup ortalama her öğrenci 10 dakikada araştırmayı tamamlayacaktır.

Araştırma Yürütücüsü ve

Yüksek Lisans Öğrencisi

Esra KURT

İştirakçılar

U.Ü. Prof. Dr. Ramiz Arabacı

U.Ü. Doç. Dr. Cemali ÇANKAYA

Ek 2: Okul İzin Belgesi

T.C
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

12/10/2017

Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans Öğrencisi olan Esra Kurt'un Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından da uygun görülen Yüksek Lisans Tezi olarak 6-10 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi adlı araştırmasını okulumuzda yapmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.
Bilgilerinize.



Ömür ÇOLPAN

Okul Müdürü

Ek 3: Etik Kurul Kararı

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		6-10 yaş arası spor yapan ve yapmayan ilkökul öğrencilerinin bazı antropometrik ve motorik özelliklerinin incelenmesi					
Karar No: 2017-15/ 29		Tarih: 24 Ekim 2017					
KARAR BİLGİLERİ	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak değerlendirildi.						
	1-Araştırmanın yapılmasının uygun olduğuna, 2- Araştırmanın yürütülmesi sırasında Etik kurul kaşesi bulunan "Onam" formunun kullanılması ve bu formun çalışmaya katılan gönüllülere çalışma hakkında sözlü bilgi verilmesi sonrasında eksiksiz bir şekilde doldurulmasına, 3-Araştırmanın başlama tarihinin bildirilmesine ve araştırma tamamlandığında özet bir sonuç raporunun hazırlanarak kurulumuza iletilmesine, 4-Araştırma protokolünde ve başvuru formunda yapılacak tüm değişiklikler için Etik Kuruldan izin alınması gerektiğinin sorumlu araştırmacılara iletilmesine oybirliği ile karar verildi.						
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU							
ÇALIŞMA ESASI		İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu					
BAŞKANIN UNVANI/ADI SOYADI		Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU					
ÜYELER							
Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişkisi	Katılım *	İmza
Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	U.Ü.T.F. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Elif BAŞAĞAN MOĞOL Başkan Yardımcısı	Anesteziyoloji	U.Ü.T.F. Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Mehmet CANSEV Üye	Farmakoloji	U.Ü.T.F. Tıbbi Farmakoloji AD.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Alpaslan TÜRKKAN Üye	Halk Sağlığı	U.Ü.T.F. Halk Sağlığı AD.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	Kongrede
Doç.Dr.Pınar VURAL Üye	Psikiyatri	U.Ü.T.F. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Hilal ÖZKAN Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	U.Ü.T.F. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Doç.Dr.Hasan ARI Üye	Kardiyoloji	Bursa Yüksek İhtisas EAH Kardiyoloji Kliniği	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Doç.Dr.Kağan HUYSAL Üye	Biyokimya	Bursa Yüksek İhtisas EAH Biyokimya	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr.Çiğdem Mine YILMAZ Üye	Hukuk	U.Ü.Hukuk Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr.Engin SAĞDİLEK Üye	Biyofizik	U.Ü.T.F. Biyofizik AD.	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr.Sezer ERER KAFA Üye	Tıp Tarihi ve Etik	U.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik AD.	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	
Selen MİĞAL Üye	Sağlık mesleği mensubu olmayan üye	Serbest Meslek	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	

*:Toplantıda Bulunma

Öz Geçmiş

Adı – Soyadı : Esra KURT
Doğum Yeri ve Yılı : Bursa – 1987
Yabancı Dil : İngilizce

ÖĞR. GÖRDÜĞÜ KURUMLAR:

Lise : Süleyman Çelebi Lisesi Türkçe/Matematik 2004 mezunu
Üniversite : Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 2011 mezunu
Yüksek Lisans : Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans

İLETİŞİM

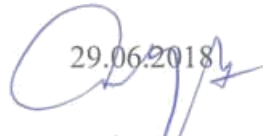
Telefon : 0537 540 11 96
Mail : esrakly@windowslive.com

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Esra KURT
Tez Adı	6-10 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan İlkokul Öğrencilerinin Bazı Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Doç. Dr. Cemali ÇANKAYA
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input type="radio"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input checked="" type="radio"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="radio"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input checked="" type="radio"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum <input type="radio"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum <input type="radio"/> 1 yıl <input type="radio"/> 2 yıl <input type="radio"/> 3 yıl <input type="radio"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikrî mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

29.06.2018

 İmza: