

Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin İlkokul Öğrencilerinin Motorik Özelliklerinin Gelişimine Etkisi*

The Effect of Games and Physical Activities Class on The Development of Motoric Features of Elementary School Students

Mehmet Ozan YILMAZ**
Sinan BOZKURT***

Öz

Bu çalışmanın amacı, temel hareket becerileri eğitimi programlarının, ilkokul öğrencilerinin motorik özelliklerinin gelişimi üzerinde etkilerini araştırmaktır. Araştırmaya ilkokul 4. Sınıf , 9-10 yaş grubu öğrencilerinden Beykoz İlçesi Güzelcehisar İlkokul öğrencileri (n=29) boy uzunluğu 136,78±6,62 cm., vücut ağırlığı 36,02±9,41 kg. deney grubunu, Üsküdar İlçesi Çengelköy İlkokulu öğrencileri (n=23) boy uzunluğu 141,87±5,66 cm., vücut ağırlığı 35,54±6,38 kg. kontrol grubunu oluşturulmuştur.

Bu çalışmada deney grubuna “Oyun ve Fiziki Etkinlikler” dersleri için hazırlanmış olan Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) ndan Sarı Kart grubundaki, Temel Hareket Becerileri alanı olan programı haftada 1 ders saati olmak üzere 6 hafta süresince uygulanmıştır.

Her iki gruba “Flamingo Denge Testi”, “Durarak Uzun Atlama Testi (DUA)”, “Illionis Çeviklik Testi”, “30 m. Sprint Testi” “Mekik Testi”, “Esneklik Testi” çalışmanın döneminin başında ön test ve sonunda son test olarak uygulanmıştır.

Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler olarak belirlenmiş ve Wilcoxon işaretli sıralar toplamı testi sonucuna göre de öğrencileri deney grubunun DUA (p<0.05), Esneklik (p<0.05), Mekik (p<0.01) özelliklerinin ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve bu özelliklerin olumlu yönde geliştiği, kontrol grubu öğrencilerinin Esneklik (p<0.05), Mekik (p<0.01) özelliklerinin ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve bu özelliklerde bir gerileme olduğu saptanmıştır.

Elde edilen verilere göre Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel Hareket Beceri uygulamalarının 4. Sınıf grubu ilkokul öğrencilerinin özellikle kuvvet ve esneklik gelişimleri üzerine etkili olabileceği değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Hareket becerisi, Fiziksel aktivite, Motorik test, Öğrenci, Sürat, Denge, Çeviklik

* Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresinde (19-22 Ekim 2017) poster bildiri olarak sunulmuştur.

** Lisans Mezunu, Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozanyilmaz8@outlook.com

*** Yrd.Doç.Dr. Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sbozkurt@marmara.edu.tr

Abstract

The aim of this study is to research the effects of basic movement skills education programs on the development of the motoric features of elementary school students. Among the 4th grade, 9-10 age group students who took part in the study, the Beykoz District Guzelcehisar Elementary School students (n=29) of 136,78±6,62 cm of height, 36,02±9,41 kg of body weight formed the experimental group of the research and students of the Uskudar District Cengelkoy Elementary School (n=23) of 141,87±5,66 cm of height, 35,54±6,38 kg of body weight formed the control group of the research.

The Basic Movement Skills program on the Yellow Cards group of the Physical Activity Cards (PAC) prepared for the “Games and Physical Activities” classes was carried out on the experimental group during 1 course hour for 6 weeks.

“Flamingo Balance Test”, “Standing Long Jump Test (STJ)”, “Illinois Agility Test”, “30 m. Sprint Test”, “Sit-up Test”, “Flexibility Test” were carried out as a pre-test in the beginning of the study period and as an post-test at the end.

The data collected were determined as descriptive statistics and according to the result of the Wilcoxon Signed-Rank Test, it was seen that there was a significant statistical difference between the pre-test and post-test points of the STJ (p<0.05), Flexibility (p<0.05), Sit-up (p<0.01) skills of the students of the experimental group and that these skills were improved for the better and there was a significant statistical difference between the pre-test and post-test points of the Flexibility (p<0.05), Sit-up (p<0.01) skills of the students of the control group and their skills deteriorated.

According to the data collected, it was evaluated that the Basic Movement Skills practices of the Games and Physical Activities Class can be effective on the strength and flexibility improvement of 4th grade elementary school students.

Keywords: Movement skill, Physical Activities, Motor test, Student, Speed, Balance, Agility

GİRİŞ

Çocukların bilişsel, duyuşsal, psikomotor özelliklerinin gelişiminde fiziksel ya da spor etkinliklerinin olumlu yönde etki ettiği bildirilmektedir (Lapointe, 2016; Bozkurt ve ark., 2016; Saygılı ve ark., 2015; Yin ve Moore, 2004; Hürmeriç, 2003)

Belirli bir enerji harcanarak vücut hareketinin sağlanması olarak tanımlanan “Fiziksel Aktivite”ye katılımın artırılması ve sürdürülebilirliği yönünden beden eğitimi derslerinin önemli bir fırsat olduğu değerlendirilebilir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2007) raporuna göre fiziksel aktivite okullarda beden eğitimi dersleri, okul spor takım müsabakaları, oyun ve dans uygulamaları gibi etkinliklere katılım ile sağlanmaktadır.

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı (TTKB) 2012-2013 eğitim – öğretim yılından itibaren 1. sınıftan başlamak ve kademeli olarak üst sınıflarda uygulanmak üzere kabul ettiği İlkokul Oyun ve Fiziki Etkinlikler (OFE) dersi öğretim programını için Uluslararası İlham Projesi kapsamında “Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)” ile “Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı” hazırlanarak ilkokul 1-4. sınıflarda kullanılmasının uygun olacağı belirtilmiştir (MEBa, MEBb, 2012).

İlköğretim programında oyun ve beden eğitimi aracılığıyla öğrencilerin psikomotor, bilişsel, duyuşsal gelişimleri yönünden katkı sağlanması amaçlanmaktadır. İlkokullarımızda “Oyun ve Fiziki Etkinlikler” dersinde kullanılmak üzere hazırlanan FEK (Sarı Kartlar) bulunmakla birlikte, bu dersler sınıf öğretmenleri tarafından yürütülmektedir.

Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersi konusunda sınıf öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda öğretmenler; Fiziksel Etkinlik Kartları” dosyasındaki oyunları oynatmaya çalıştıkları ancak ders için gerekli fiziki ortam ve özellikle uygun araç gereç olmadığından, dersten verim alamadıklarını, ders saatleri içerisinde başka dersleri işlediklerini, diğer derslerin eksik kazanımlarını tamamlamaya çalıştıklarını, sınıf öğretmenlerinin hizmet içi eğitimden geçmeleri gerektiğini, ilkokul birinci sınıftan itibaren bu derse branş öğretmenlerinin girmesi gerektiği beklentisi belirtmişlerdir (Güven ve Yıldız, 2014; Dağdelen ve Kösterelioğlu, 2015)

İrez ve arkadaşları (2013) tarafından Fiziksel Etkinlik Kartlarının (FEK) beden eğitimi derslerinde “beceri” gelişimi için oldukça kullanılır bir materyal olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmanın amacı, Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersinde kullanılan Fiziksel Etkinlik Kartlarında (Sarı Kartlar) yer alan temel hareket becerileri uygulamalarının, ilkokul öğrencilerinin motorik özelliklerinin gelişimine etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini İstanbul Beykoz ve Üsküdar İlçesi İlkokul 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Güzelcehisar İlkokulunun 4. sınıftaki 9 yaş grubu (n:29) kız ve erkek öğrencileri ise örneklem grubunu oluşturmaktadır. Kontrol grubu ise İstanbul Üsküdar Çengelköy 4. sınıf 9-10 yaş grubu (n:23) kız ve erkek öğrencileridir. Örneklem grubuna Fiziksel Etkinlik Kartlarında yer alan etkinlikler haftada 1 ders saati olmak üzere 6 hafta süresince Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersinde, sınıf öğretmeni nezaretinde Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 4. sınıf öğrencileri tarafından 2016-2017 eğitim öğretim yılında uygulanmıştır. Kontrol grubu bu süreçte kendi sınıf öğretmenleriyle okul programı derslerine katılmışlardır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada örneklem ve kontrol gruplarının ön test ve son testlerinde veri toplama araçları olarak 30m Sprint Testi, Çeviklik Testi (Höner ve ark., 2015), Durarak Uzun Atlama Testi(DUA), Eurofit Bataryası testlerinden Flamingo Denge Testi, Mekik testi ve Esneklik Testi kullanılmıştır.

Verilerin Çözülmesi

Deney ve kontrol grubunun grup içi ön ve son test değerleri arasındaki farklılıkların belirlenmesi için ise Wilcoxon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR**Tablo 1.** Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin fiziksel özellikleri

Gruplar	Özellikler	N	Min	Maks.	X	Ss
Çalışma Grubu	Boy Uzunluğu (cm)	29	120,50	150,00	136,78	6,62
	Vücut Ağırlığı (kg)	29	25,00	59,50	36,02	9,41
Kontrol Grubu	Boy Uzunluğu (cm)	23	129,00	147,00	141,87	5,66
	Vücut Ağırlığı (kg)	23	24,00	47,00	35,54	6,38

Tablo 2. Deney grubu öğrencilerinin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Min	Maks.	X	Ss
Çeviklik (sn)	Ön Test	29	8,15	11,50	10,19	0,89
	Son Test	29	8,70	12,40	10,16	1,01
30m. Sürat (sn)	Ön Test	29	5,34	7,77	6,34	0,60
	Son Test	29	5,22	8,67	6,46	0,80
DUA (cm)	Ön Test	28	68,00	152,50	118,75	18,59
	Son Test	28	71,50	161,50	120,63	19,57
Esneklik (cm)	Ön Test	29	7,00	38,00	25,98	7,12
	Son Test	29	15,00	54,00	28,14	8,20
Mekik (tekrar)	Ön Test	29	0,00	21,00	13,93	6,06
	Son Test	29	1,00	25,00	16,17	5,59
Denge (hata sayısı)	Ön Test	29	1,00	15,00	10,34	4,84
	Son Test	29	1,00	15,00	10,83	4,55

Tablo 3. Kontrol grubu öğrencilerinin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Min	Maks.	X	Ss
Çeviklik (sn)	Ön Test	23	8,31	10,75	9,37	0,74
	Son Test	23	8,88	10,80	9,57	0,53
DUA (cm)	Ön Test	23	111,50	173,00	141,98	14,00
	Son Test	23	100,00	170,40	138,29	13,42
Esneklik (cm)	Ön Test	23	11,50	39,10	28,11	6,98
	Son Test	23	10,00	36,60	25,96	7,61
Mekik (tekrar)	Ön Test	23	6,00	25,00	18,30	4,40
	Son Test	23	8,00	22,00	15,74	3,56
Denge (hata sayısı)	Ön Test	23	3,00	15,00	10,96	3,88
	Son Test	23	2,00	15,00	9,57	4,83

Tablo 4. Deney grubu değişkenlerinin ön ve son test sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	Ss	Z	p
Çeviklik (sn)	Ön Test	29	10,19	0,89	-0,809	0,419
	Son Test	29	10,16	1,01		
30m. Sürat (sn)	Ön Test	29	6,34	0,60	-0,962	0,336
	Son Test	29	6,46	0,80		
DUA (cm)	Ön Test	28	118,75	18,59	-2,273	0,023*
	Son Test	28	120,63	19,57		
Esneklik (cm)	Ön Test	29	25,98	7,12	-2,290	0,022*
	Son Test	29	28,14	8,20		
Mekik (tekrar)	Ön Test	29	13,93	6,06	-3,135	0,002*
	Son Test	29	16,17	5,59		
Denge (hata sayısı)	Ön Test	29	10,34	4,84	-1,025	0,306
	Son Test	29	10,83	4,55		

* p<0.05

Deney grubunun DUA (p<0.05), Esneklik (p<0.05), Mekik (p<0.01) özelliklerinin ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

Tablo 5. Kontrol grubu değişkenlerinin ön ve son testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	Ss	Z	p
Çeviklik (saniye)	Ön Test	23	9,37	0,74	-1,234	0,217
	Son Test	23	9,57	0,53		
DUA (cm)	Ön Test	23	141,98	14,00	-1,408	0,159
	Son Test	23	138,29	13,42		
Esneklik (cm)	Ön Test	23	28,11	6,98	-2,290	0,022*
	Son Test	23	25,96	7,61		
Mekik (tekrar)	Ön Test	23	18,30	4,40	-3,048	0,002*
	Son Test	23	15,74	3,56		
Denge (hata sayısı)	Ön Test	23	10,96	3,88	-1,377	0,168
	Son Test	23	9,57	4,83		

* p<0.05

Kontrol grubu öğrencilerinin Esneklik (p<0.05), Mekik (p<0.01) özelliklerinin ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan 6 haftalık çalışma sonucunda, deney grubunun DUA (p<0.05), Esneklik (p<0.05), Mekik (p<0.01) özelliklerinin ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve bu özelliklerin olumlu yönde geliştiği, kontrol grubu öğrencilerinin Esneklik (p<0.05) ve

Mekik ($p<0.01$) özelliklerinin ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve bu özelliklerde bir gerileme olduğu saptanmıştır.

Nalbant ve Kınık (2017) tarafından spor okulunda basketbol branşına devam eden yaşları $9,19\pm 1,9$ yıl olan çocukların boy ve ağırlıklarını $140,37\pm 12,1$ cm, $38,06\pm 1,4$ kg; voleybol branşına katılan çocukların ($10,54\pm 1,6$ yıl) boy ve ağırlıklarını; $145,57\pm 10,5$ cm; $41,34\pm 1,4$ kg olarak bildirilmiştir.

Dinçer ve ark.(2017) takım antrenmanlarıyla birlikte 8 haftalık sağlık topu egzersizleri yaptırılan 10-12 yaş grubu yüzme sporcularının mekik ve durarak atlama test sonuçlarına göre kuvvet özelliklerinde gelişme olduğu bildirmiştir. Deney grubumuzun kuvvet özelliklerinin (DUA, mekik) olumlu yönde gelişmesi, Dinçer ve ark.(2017) çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Tohumat ve Arabacı (2017) tarafından 12 haftalık sürede halk oyunları eğitimine katılan (deney grubu) ve katılmayan (kontrol grubu) 7-9 yaş grubu öğrencilerin, 30 m. sürat testi ölçümleri yapılmıştır. 30 m. sürat ön ve son testleri sonuçları arasında deney grubunda ($6.83/6.63$ sn.) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş ($p<0.05$); kontrol grubunda ($6.65-6.67$ sn.) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışmamızda sürat özelliği yönünden hem deney ve hem de kontrol gruplarının ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Buna göre deney grubundaki çalışmamız ile Tohumat ve Arabacının (2017) çalışması ile farklılık göstermektedir. Bu farklılık çalışma hafta sayısı ile ilişkili olabilir.

Bozkurt ve ark. (2016) FEK Denge Hareketleri Programının 9 yaş grubu ilkokul öğrencilerinin denge ve sprint gelişimleri üzerine etkili olabileceğini bildirmiştir.

Bununla birlikte, çalışmamızda deney grubunun denge ve sürat özelliklerinin ön ve son test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Demir ve Akın (2017) haftada 3 gün olmak üzere 6 haftalık denge antrenmanlarına katılan deney grubu ile antrenman yaptırılmayan kontrol grubunu oluşturan 10 yaş grubu çocukların denge ölçüm değerleri arasında bir farklılık olmadığı bildirilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel Hareket Beceri uygulamalarının 4. Sınıf grubu ilkokul öğrencilerinin özellikle kuvvet ve esneklik gelişimleri üzerine etkili olabileceği değerlendirilmiştir.

KAYNAKLAR

- Bozkurt,S., Bal, M., Kırbayır, B., Erkut,O. (2016)Fiziksel Etkinlik Kartlarının Yer Değiştirme ve Dengeleme Hareketleri Gelişimine Etkisi (Beykoz ilçesi pilot ilkokul uygulaması) Bildiri Kitabı.14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya.
- Dağdelen,O., ve Kösterelioğlu,İ. (2015) İlkokullardaki Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.19 :97-123.
- Demir, A., Akın, M. (2017) Çocuklarda Hareketli Zemin Antrenmanlarının Statik Dengeye Etkisinin İncelenmesi (Poster Bildiri). 9. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi Özet Kitapçığı. 19-22 Ekim 2017, Antalya.

- Dinçer, Ö., Çolak, E., Son, M., Barut, E.** (2017) Thera-Band ve Sağlık Topu İle Yapılan Egzersizlerin 25 Metre Serbest Sital Yüzme Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. (Poster Bildiri). 9. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi Özet Kitapçığı. 19-22 Ekim 2017, Antalya.
- Güven, Ö. ve Yıldız, Ö.** (2014) Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fizikî Etkinlikler Dersinden Beklentileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2) 525-538.
- Höner, O , Votteler, A, Schmid, M, Schultz, F. & Roth, K.** (2015) Psychometric Properties of the Motor Diagnostic in the German Football talent identification and development programme. *Journal of Sports Sciences*. 33(2) 145-159.
- Hürmeriç, I.** (2003) *İlköğretim Beden Eğitimi Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Fiziksel Aktivite Seviyelerinin, Ders İçeriğinin ve Öğretmen Davranışlarının Değerlendirilmesi*. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksel Lisans Tezi, Ankara.
- İrez, S. G., Yaman, M., İrez Babayigit, G., Saygın, Ö.** (2013) Fiziksel Etkinlik Kartları Uygulamasının İlköğretim Beden Eğitimi Derslerindeki Öğretmen Davranışları Üzerine Etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1717 – 1724.
- Lapointe, T., Brassard, P., Rattray, B., Lachance, P.E.** (2016) Physical Activity Counteracts The Influence of Mental Work on Blood Pressure in Healthy Children. *Physiology & Behavior* 164:102–106.
- MEBa** (2012) Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 29.08.2012 tarihli ve 139 sayılı kararı.
- MEBb.** (2012) *Oyun ve Fizikî Etkinlikler Dersi Öğretim Programı (1-4. Sınıflar)*. TTKB.Devlet Kitapları Müdürlüğü Basım Evi. Ankara.
- Nalbant, Ö., Kınık, M, A.** (2017) Spor Okuluna Devam Eden Çocukların Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması (Sözel Bildiri). 9. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi Özet Kitapçığı. 19-22 Ekim 2017, Antalya.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M. & Hekim, M.** (2015) Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ocak: 2015, Cilt:23, No:1, 161-170.
- Tohumat, M., Arabacı, M.** (2017) Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 16-27.
- WHO** (2007). Promoting physical activity in schools. an important element of a health-promoting school. WHO information series on school health document 12. France.
- Yin Z, Moore JB.** Re-Examining the Role of Interscholastic Sport Participation in Education. *Psychological Reports*, 94 (3), 1447-1454, 2004