

AÇIK ERIŞİM

Editör:

Sevinç NAMLI
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Sevde MAVİ VAR
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye.

Mine KOÇ

Gümüşhane Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye.

İletişim:

Kemal Arda KURT
kemalardakurt@gmail.com

Tarihler:

Geliş: 17.03.2025
Kabul: 21.05.2025
Yayınlanma: 30.06.2025

Künye:

Kurt, K. A. & Suveren, C. (2025). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivitenin çocuklarda dikkat ve denge üzerindeki etkileri: Geleneksel derleme. *IntJourExerPsysc*, 7(1), 42-49.
<https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1660071>

Hareket Eğitimi ve Fiziksel Aktivitenin Çocuklarda Dikkat ve Denge Üzerindeki Etkileri: Geleneksel Derleme

The Effects of Movement Education and Physical Activity on Attention and Balance in Children: A Traditional Review

Kemal Arda KURT¹, Ceren SUVEREN¹

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

ÖZ: Çocukların hareketsiz yaşam tarzı, yanlış beslenme alışkanlıkları ve artan teknoloji kullanımı motor gelişim süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle hareket gelişimini takip etmek ve olası aksaklıkları erken fark ederek müdahale etmek büyük önem taşımaktadır. Motor becerilerin eksikliği çocukların özgüvenini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Hareket deneyimleri, ilerleyen yaşlarda öğrenilecek becerilerin temelini oluşturduğundan, çocukların temel hareket süreçleriyle desteklenmesi gerekmektedir. Dikkat ve denge temel eğitim sürecinin bilişsel ve motorik olmak üzere iki önemli unsurunu temsil etmektedir. Geleneksel derleme türünde tasarlanan ve verilerin doküman analizi yöntemiyle toplandığı bu çalışma, hareket eğitiminin dikkat ve denge becerilerine etkisini inceleyerek, hareket gelişiminin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: temel hareket eğitimi, dikkat, denge.

ABSTRACT: Children's sedentary lifestyle, bad eating habits, and increased use of technology negatively affect their motor development processes. For this reason, monitoring motor development and intervening by recognizing possible disruptions early is essential. Lack of motor skills can negatively affect children's self-confidence and social relationships. Since movement experiences form the basis of the skills to be learned later in life, children need to be supported with basic movement processes. Attention and balance represent two essential elements of the basic education process: cognitive and motoric. This study, which was designed as a traditional review and the data were collected by document analysis method, emphasizes the importance of movement development by examining the effect of movement training on attention and balance skills.

Keywords: basic movement education, attention, balance.

1. GİRİŞ

Günümüzde çocukların, hareketsiz bir yaşantı içerisinde büyümesi, tükettikleri gıdalar ve teknoloji kullanımındaki artış gibi sebeplerle harekete ilişkin tüm davranışları etkilenmekte ve çocukların motorik gelişimsel süreçlerinde aksaklıklar meydana gelebilmektedir (*Goodway ve ark., 2019*). Bu nedenle temel hareket sürecinin ilerleyişi hakkında fikir sahibi olmak ve herhangi bir duraksama ya da gerileme durumunu fark ederek müdahale edebilmek temel hareket eğitimi süreci ve çocukların gelecek dönemdeki yaşantıları için çok önemlidir (*Lubans ve ark., 2010*). Çocukların bedensel açıdan yaşadıkları aksaklıklar öz güven sorunlarına yol açabilmekte, onların kendi akranlarıyla olan sosyal ilişkilerini etkilemekte, hatta fiziksel aktivite içeren etkinliklere olan katılımları üzerinden sosyal anlamda geri planda kalmalarına sebep olabilmektedir (*Barnett ve ark., 2009*). Harekete ilişkin deneyimler ileriki dönemde öğrenilecek becerilerin de temelini atmaktadır (*Stodden ve ark., 2008*). Bu nedenle çocukların hareketleri bizlere, onlarla ilgili görünenden fazlasını anlatabilmektedir. Normal süreçte ortaya çıkmayan bir motor beceri veya zamanında kaybolmayan bir refleks gelişim süreci açısından hayati olabilmektedir (*Payne & Isaacs, 2017*). Bu bağlamda çocukların temel hareket süreciyle desteklenmesi var olan sürecin daha kaliteli işlenmesi, varsa aksaklıkların giderilmesi ve çocukların mevcut ve ileriye dönük potansiyellerinin ortaya çıkarılması açısından büyük önem arz etmektedir. Denge ve dikkat parametreleri bilişsel ve fiziksel açıdan temel hareket eğitiminin vazgeçilmez bileşenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle geleneksel derleme türünde tasarlanan ve verilerin doküman analizi yöntemiyle toplandığı bu çalışma, çocukların genel hareket gelişimi sürecine ışık tutarken, temel hareket eğitimi yaklaşımlarını ve hareket eğitiminin gelişim sürecine olan etkisini dikkat ve denge becerileri açısından derinlemesine inceleyerek hareket eğitiminin önemine ve gerekliliğine vurgu yapmayı amaçlamaktadır.

1.1. Çocuklarda Motorik Gelişim Süreci

İnsan doğduğu günden itibaren yaşamı boyunca hareket etme ihtiyacı içerisinde. Organizmanın merkezi sinir sistemine paralel olarak hareket becerisi kazanma süreci motor gelişim olarak adlandırılır. Motorik gelişim büyüme, gelişme, olgunlaşma ve hazır bulunuşluk kavramlarıyla doğrudan ilişkilidir (*Boz & Güngör Aytar, 2012; Ozyurek ve ark., 2015*).

Motorik gelişim; doğumdan itibaren bebeğin ilk motor tepkileri olan refleksif hareketlerle başlar, bazı

reflekslerin kaybolması ve bazılarının istemli hareketlere dönüşerek devam ettiği ilkel hareketler dönemine geçiş yapar, ilkel hareketlerin gelişmesiyle hareket kombinasyonlarının arttığı ve hareket becerilerinin daha üst düzeye taşındığı filogenetik hareket becerilerinin neredeyse tamamlandığı temel hareketler dönemiyle devam eder ve çocuğun motorik gelişimsel süreci tamamlaması, çevresel etkenlerin ve öğrenmenin devreye girmesiyle motor öğrenme sürecinin başlaması ve özelleşmiş hareket becerilerinin ortaya çıkmasıyla sonlanır (*Gallahue & Ozmun, 2006; Suveren Erdoğan, 2020*).

Gelişim her bireyde birçok açıdan farklılık gösterir. Bu farklılıklar hem çevresel hem de kalıtsal faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak en önemli noktalardan bir tanesi gelişim sürecini etkileyen faktörler ve gelişimin ilkeleridir (*Goodway ve ark., 2019*). Özellikle bir özelliğe ilerleme devam ederken diğer bir özelliğin pasif kalması ya da gelişim sürecinin duraklamasını ifade eden gelişimin nöbetleşme ilkesi, fiziksel olarak gelişim sürecinde ortaya çıktığında çocuklarda gelişim geriliği olduğu yanılgısına neden olabileceği gibi bu ilkeyi göz önüne alarak var olan gelişimin gerilikleri de gözden kaçabilir (*Ummannel & Dilek, 2016*).

Newell'ın dinamik sistemler teorisine göre motor gelişim sürecindeki değişimler görev, birey ve çevresel sınırlılıkların değişmesinden kaynaklanmaktadır. Bu üç parametreden herhangi birindeki herhangi bir değişim gidişat üzerinde etkilidir (*Newell, 1986*). Sinir sistemi koordinasyon sürecini yöneten ve beceriye ulaştıran önemli bir unsur olmasına karşın kendi kapasitesi doğrultusunda işlev görür ve tek başına hareketin gerçekleşmesinden sorumlu değildir (*Boz & Güngör Aytar, 2012*). Bu nedenle motor görevlerin gerçekleşmesi sırasında edinilmiş olan deneyimler görevlerin başarılı şekilde gerçekleştirilmesi açısından da oldukça önemlidir (*Ozyurek ve ark., 2015; Suveren Erdoğan, 2020*).

Kısaca temel hareket becerileri yaşam boyu süren motor öğrenme sürecinde, yani uzmanlık gerektiren tüm fiziksel aktivitelerde hareket becerilerinin temelini oluşturur (*Goodway ve ark., 2019*). Bu nedenle yeterli düzeyde deneyime ve temel hareket becerisine sahip olan çocukların sportif aktiviteye katılım düzeylerinin daha yoğun olduğu ve ileriki dönemlerde fiziksel aktiviteye katılma oranlarının da temel hareket becerisi düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (*Stodden ve ark., 2008*).

1.2. Temel Hareket Eğitimi

Temel hareket becerileri bebeklik döneminden itibaren tüm çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim süreçlerini destekleyen, sosyal açıdan merak duygusuna karşılık keşfetme ve kendine güven gelişimini sağlayan en önemli etkenlerdendir. Çocuğun doğuştan getirdiği ve kendi kendine geliştirdiği motorik hareketlerin ilerleyişini desteklemenin ve ihtiyaç duyulan seviyeye taşımının önemi eğitim bilimciler ve spor bilimciler tarafından sıklıkla dile getirilmektedir (Altınkök ve ark., 2020; Arslan ve ark., 2024).

Temel hareket becerileri 3 ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlar lokomotor hareketler, dengeleme hareketleri ve nesne kontrol hareketleridir. Locomotor hareketler yer değiştirmeyi ifade eden ve kişinin tüm vücudunun veya vücudunun bir parçasının A noktasından B noktasına yer değiştirmesini amaçlayan hareketler dizisidir. Yürüme, koşma, atlama, sıçrama, adım al-sek, galop, kayma, yuvarlanma, tırmanma gibi becerilerden oluşur (Yurdakul ve ark., 2012). Dengeleme hareketleri vücut konumunu sürdürmeyi ya da vücudu yeniden konumlandırmayı gerektiren hareket becerileridir. Bunlar genellikle eğilme, esnetme, dönme, salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruşlar, itme ve çekme becerileridir (Weiller Abels & Bridges, 2010). Nesne Kontrol hareketleri ise çocukların bir nesneyi kontrol etme, nesneyi amaca yönelik olarak hareket ettirerek ilgili hedefe ulaşabilme becerilerini ifade eder. Bu beceriler topa alışma çalışmaları, atma, tutma, yuvarlama, yakalama, ayakla vurma, durdurma-kontrol, top sürme, raketle vurma, uzun saplı araçla vurma gibi becerilerdir (Yurdakul ve ark., 2012). Tüm bu beceriler birbirini tamamlayan bir sarmal şeklinde temel hareket becerilerini oluşturur ve herhangi bir beceri türündeki aksaklık diğer becerileri de aynı şekilde olumsuz etkiler. Çocukların doğal gelişimsel süreçlerde bu becerilerden geri kalması ileriki dönemde edinecekleri hareket becerilerini kısaca motor öğrenme sürecini olumsuz etkiler (Barnett ve ark., 2016; Can & Bayrakdaroğlu, 2023).

Temel hareket becerileri, bireyin kendine ait davranışları harekete ait amaçlarını yerine getirebilmek için uyarılmasını ve düzenlemesini sağlayan hareket bilgisi ve anlayışı olarak tanımlanan temel hareket kavramlarıyla doğrudan ilişkilidir (İnce ve ark., 2018). Bu kavramlar, hareketi gerçekleştirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz vücut farkındalığı, alan farkındalığı, efor (çaba) farkındalığı ve hareket ilişkileri kavramlarıdır. Çocuklarda vücut farkındalığının yeterince gelişmemesi vücut

bölmelerini olması gerektiği gibi kullanma olanaklarını ve ağırlık transferi yetilerini kısıtlar. Alan farkındalığında oluşan eksikler ise becerilerin uygulanması esnasında bulundukları alanın yeterince iyi algılanmamasından kaynaklı olarak, gidilmesi gereken yönlerin, yüksek ya da alçak gibi hareket seviyelerinin, düz, eğimli ya da zig zag çizilmesi gereken durumlardaki yol algısının, alana ait boyutların ve geniş ya da dar gibi uzamsal bilincin tam olarak kullanılamamasına neden olur. Efor (çaba) farkındalığındaki eksiklikler; zaman kavramı, hareketlerdeki hassas değişimler (ritim – tempo), uygulanacak kuvvet ve güç gereksinimi ve acıcılık parametrelerinde aksamalara neden olabilmektedir. Hareket ilişkileri ise vücut parçalarını, nesneleri veya bireyleri hareketlerle eşleştirebilme, grupla ya da eş ile hareket edebilme becerilerini içermektedir (Graham ve ark., 2010).

1.3. Hareket Eğitiminin Dikkat ve Denge Gelişim Süreci Üzerine Etkileri

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte çocuklarda ekran kullanım süresinin artması ve çağın gerekliliği olarak bazı aktivitelerin ekran üzerinden gerçekleştirilmesi fiziksel aktivite alışkanlıklarının değişmesine ve çocukların daha hareketsiz ve genel olarak tek yönlü iletişime maruz kalmasına neden olmaktadır (Yavuz ve ark., 2019). Yaşantının ilerleyen dönemlerinde bu durum dikkat eksikliği, hiperaktivite, fiziksel aktivite yetersizliği, hazır gıdalara yönelim, obezite, kas iskelet sistemi sorunları, dikkat sorunları, görme sorunları, saldırgan davranışlar, uyku sorunları, radyasyon nedeniyle nöbet geçirme sıklığının artması ve kanserojen elektromanyetik dalgalara maruz kalma gibi sorunları tetikleyebilmektedir (Akca & Ayaz Alkaya, 2019). Hareketsizliğin sebeplerinden bir tanesi de çocukların kendilerini fiziksel etkinlikler konusunda yetersiz hissetmeleridir (Stodden ve ark., 2008). Hareket eğitimi tüm bu etkilerin giderilmesi ve sorunların en aza indirilmesi açısından oldukça etkin ve işlevsel bir yöntemdir. Hareket eğitiminin dikkat ve denge ile ilgili sağladığı faydalar aşağıdaki başlıklar altında sıralanabilir.

1.3.1. Hareket Eğitimi ve Dikkat Gelişimi

Hareket eğitiminin dikkat ve hafıza üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Yurdakul ve ark., 2012). Çocuklarda yapılan birçok çalışma, farklı hareket eğitimi uygulamalarının ve sportif aktivitelerin çocukların dikkat, hafıza gelişimleri ve algı düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Çocuklar dünyayı oyunlar algılar ve oyunla öğrenirler.

Oyun; “yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence” olarak tanımlanmaktadır (*Türk Dil Kurumu, t.y.*). Oyun küçük yaş grubu çocukların en önemli aktivitelerinden biridir ve çocuklar oyunu oyun olarak değil ciddi bir uğraş olarak görmektedirler. Bu nedenle oyunun öğrenmedeki yeri çok büyüktür (*Dağdelen & Kösterelioğlu, 2015*). Eğitsel oyunlar temel hareket uygulamalarının en etkin formlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitsel oyun aktiviteleri ve dikkat gelişimi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Çocuklara eğitsel oyunlarla hareket eğitimi çalışmaları yaptırılmış ve hareket eğitimi almayan çocuklarla olan farklılıklarına bakılmıştır. Çalışmalar dikkat artışının eğitsel oyun oynayan çocuklarda oynamayanlara oranla çok daha yüksek olduğunu göstermiştir (*Altun, 2019; Altun, 2017; Renk ve ark., 2020*). Yapılan başka çalışmalarda çocuklarda özelleştirilmiş hareket eğitimi programı uygulamalarının ve özelleştirilmiş hareket becerilerinin dikkat ve hafıza gelişimiyle doğrudan ilişkili ve çocukların dikkat ve hafıza gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (*Akcınlı, 2005; Gezen Bölükbaş ve ark., 2022; Kaymak, 1995*).

Yapılan başka bir çalışmada yalnızca beden eğitimi derslerine katılan çocuklardan farklı olarak bir gruba 12 hafta boyunca haftada 2 ders saati olacak şekilde beden eğitimi derslerinde dikkat ve hafıza gelişimine etkisi olabileceği düşünülerek hazırlanmış olan “Hareket Eğitimi Programı” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda Yurdakul ve ark. (2012) hareket eğitimi alan çocukların yalnızca beden eğitimi dersine katılan çocuklara oranla daha fazla gelişim kaydettiğini görmüşlerdir. Benzer iki ayrı çalışmada da farklılıklarla öğrenme yaklaşımı ile fiziksel etkinlik kartları kullanılarak oluşturulan temel hareket becerileri programı uygulamaları, ilkökul öğrencilerinin dikkat seviyelerinde ciddi bir artışa neden olmuştur (*Özdemir, 2019; Topsakal ve ark., 2019*).

Temel hareket eğitimi programları ve temel hareket eğitimi programlarının oyun formunun yanı sıra literatürde yapılan her türlü sportif aktivitenin çocukların dikkat düzeyi üzerinde etkisi olduğuna dair ortak bir görüş hakimdir. Adsız (2010), İbis ve Aktuğ (2018) düzenli sporun çocuklardaki dikkat düzeyi ve akademik başarı düzeyleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Chen ve ark. (2017), 9-15 yaş arasındaki 115 çocuk üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında aerobik içerikli etkinliklerin dikkat ve konsantrasyon üzerindeki akut etkilerini incelemiş 30 dk süresince aerobik egzersiz yapan çocukların egzersiz öncesi ve sonrası dikkat skorlarında egzersiz sonrasında artış görüldüğü sonucuna varmıştır. Dolu

ve ark. (2016) ise egzersizin dikkat üzerinde akut etkisinin olduğu yönünde görüş bildirmiştir

Literatür incelendiğinde, normal fiziksel aktivitenin, sporun ve hareket eğitiminin çocuklarda dikkat gelişimi üzerinde etkisinin olduğu ancak spesifik olarak dikkat geliştirmeye odaklanan hareket eğitimi programlarının özellikle dikkat eksiliği bulunan çocuklar üzerinde daha faydalı olabileceği çıkarımı yapılabilir.

1.3.2. Hareket Eğitimi ve Denge Gelişimi

Denge genel olarak vücudun mevcut konumun korunması ya da vücudun yeni konuma uyum sağlaması yeteneği olarak tanımlanır (*Suveren Erdoğan ve ark., 2017*). Denge koordinasyon sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır ve dengenin kalitesi birden fazla faktörle ilişkilidir. Bunlar çevresel etmenlerin yanı sıra görsel algılama özellikleri, eklem, kas ve tendonlardan (proprioseptik reseptörler) gelen uyarıların algılanması, optik akış ve vestibüler sistem (iç kulak) gibi birimlerdir. Dengenin kalitesi bu birimlerin gelişmişliğiyle doğru orantılıdır (*Can & Bayrakdaroglu, 2023*).

Optik akış beyinde görme korteksine gelen bilgilerin yüksek kortikal merkezlerde işlenmesi esnasında, kişinin kendi hareketinden kaynaklanan, görme alanındaki hareketin algılanması; hareket, derinlik ve formun beyin tarafından yorumlanmasındaki temel unsurlardan birdir. İnsan hareket ederken; çevresel görüşten gelen bilgiler, dikey doğrultu ile bulunduğumuz pozisyon hakkındaki vestibüler bilgi, vücut bölümlerinin pozisyonlarına ilişkin detaylı “proprioseptif ve somatosensory mesajlar ve destek yüzeyi, denge kontrol mekanizması için duyuşal girdi oluşturur (*Suveren Erdoğan & Öz, 2019; Suveren Erdogan, 2018*).

Dengenin sağlanmasında Vestibüler Sistem çok önemlidir. Çünkü bu sistem çevre ile ilişkilerinde, dengeli duruş ve dengeli hareketler için merkezi sinir sistemine (MSS) sürekli bilgi taşımaktadır. Vestibüler sistem dışarıdan gelen uyarıları değil, vücudun kendi hareketini algılama özelliğine sahiptir. Bu nedenle vestibüler sistemdeki aksaklıklar propiosepsiyonu bozar ve dengeyi doğrudan etkiler (*Suveren Erdoğan & Öz, 2019; Suveren Erdoğan, 2014*).

Hareket eğitimi ve denge ilişkisi ilk çocuk dönemi itibarıyla başlar. Okul öncesi olarak da adlandırabileceğimiz temel hareketler dönemi 4-7 yaş çocuklarda motor gelişimin hızlı olduğu bir dönemdir (*Gallahue & Ozmun, 2006*). Bu dönemde hareket biçim ve kombinasyonları hızla değişir. Çocuklarda

bitmek bilmez merak ve oyun isteği onları öğrenme açısından daha açık ve çevreleriyle daha ilgili hale getirir. 5-7 yaş aralığında çocuklar söylenilenleri anlayarak bunlara uygun motorik tepkiler geliştirebilirler (Barnett ve ark., 2016; Can & Bayraktarolu, 2023; Gallahue & Ozmun, 2006). Çocuklar bu dönemin başlangıcında temel hareket becerilerinden tırmanma, atlama, koşma, duruş pozisyonundan kısa mesafe atlama veya engelden atlama gibi becerileri gerçekleştirebilirler (Graham ve ark., 2010). Denge ve ritim yeteneğinin oldukça iyi düzeyde geliştiği bir dönem olan temel hareketler döneminin sonunda, karmaşık motor becerilerde ustalaşma, sportif beceriler için gerekli temel hareket becerileri ve kombinasyonlarını gerçekleştirebilmeleri beklenir (Ozyurek ve ark., 2015).

Doğumdan itibaren çocuğun boynunu kontrol etmesiyle başlayan denge gelişimi temel hareket becerileri içerisinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bunun en önemli sebebi en basit hareketler olarak niteleyebileceğimiz yürümenin ya da oturma bile vücutta bir denge mekanizması sayesinde gerçekleşmesidir (Suveren Erdoğan & Öz, 2019). Bu nedenle denge yetisinin küçük yaşlardan itibaren iyi seviyelere ulaşması önemlidir.

Hareket eğitimi okul öncesi dönemde birçok farklı formda uygulanabilmektedir. Hareket eğitiminin en yaygın uygulama formu olan oyun aktiviteleriyle yapılmış olan birçok çalışmada okul öncesi dönemdeki çocuklara verilen oyunla temel hareket eğitiminin deney ve kontrol gruplu çalışmalarda deney grubu lehine çocukların denge gelişimleri üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demir & Manolya, 2018; Karaman & Emin, 2020; Kerkez, 2004; Özdenk, 2007). Demir ve Manolya (2018) farklı bir yöntem izleyerek 6 yaş grubu çocuklara 8 hafta süresince uygulanan wobble board ve aktif video oyunlarının dinamik denge üzerindeki etkisini araştırmış, iki yöntem arasında anlamlı bir fark olmamasına karşın her iki grupta da dinamik denge skorlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hareket eğitimi programlarının 4-6 yaş aralığındaki çocuklarda uygulandığı başka çalışmalarda ise yine hareket eğitimi verilen grupların lehine denge parametresi açısından istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır (Altınkök ve ark., 2020; Çelebi, 2010; Kayapınar, 2011; Kerkez, 2006; Kırıcı, 2008; Özbar, 2007; Topsakal ve ark., 2019; Yarımkaya & Ulucan, 2015).

Hareket eğitiminin uygulandığı farklı formlardan bir tanesi de beden eğitimi dersleridir. Okul Öncesi

eğitimi alan çocukların motor gelişimlerine beden eğitimi çalışmalarının etkisinin incelendiği çalışmalarda denge becerisinin anlamlı şekilde artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Gezen Bölükbaş ve ark., 2022; Şen, 2004). Canlı ve arkadaşları (2021), yapmış oldukları çalışmada ise okul öncesi eğitim kurumundaki fiziksel aktivitelere ek olarak çoklu beceri hareket eğitimi programının motor performanslarına etkisinin belirlenmesi amaçlamıştır. Deney ve kontrol gruplarının her ikisinin de eğitime tabi olması nedeniyle gruplar arasında anlamlı farklılık oluşmasa da çalışma sonucunda deney grubundaki çocukların denge performansında istatistiksel açıdan anlamlı bir artış meydana gelmiştir.

Temel hareket eğitimin gelişmiş formu olan cimnastik çalışmaları özellikle okul öncesi eğitimi alan çocuklarda çok yaygın olarak kullanılan eğitim yöntemlerinden biridir. Temel cimnastik çalışmalarının 4-6 yaş grubu çocuklarda denge becerisi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu yapılan çalışmalarla gözlemlenmiştir (Balıkcı, 2022; Durukan ve ark., 2016; Koyuncuoğlu ve ark., 2014; Koyuncuoğlu & Şentürk, 2015; Mülazimoğlu Ballı, 2006).

Literatür incelendiğinde hareket eğitimi formlarından olan oyunla eğitimin, temel cimnastik eğitiminin ve klasik hareket eğitiminin çocuklarda denge gelişimi üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, hareket eğitimi ve fiziksel aktivitenin çocuklarda dikkat ve denge üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla geleneksel derleme yöntemi kullanılarak tasarlanmıştır. Geleneksel derlemeler, belirli bir konuda yayımlanmış 2 veya daha fazla çalışmanın üzerinde inceleme yapılarak bulgu, sonuç ve değerlendirmelerini sentezleyen çalışmalardır (Karaçam, 2013). Araştırma sürecinde, konuyla ilgili ulusal ve uluslararası literatürde yer alan çalışmalar doküman analizi yöntemiyle taranmış ve analiz edilmiştir. Veri toplama aşamasında "temel hareket eğitimi", "dikkat", "denge", "çocuklarda motor gelişim" gibi anahtar kelimeler kullanılarak akademik veri tabanları (Google Scholar, PubMed, YÖK Tez Merkezi vb.) taranmıştır. Çalışmaların seçiminde, konuya doğrudan katkı sağlayan, güncel ve hakemli dergilerde yer alan kaynaklara öncelik verilmiştir. Elde edilen bulgular, çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve denge becerileri üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla yorumlanmıştır.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuklar 7 yaşına kadar fiziksel yeterlilikleriyle ilgili gerçek bir içsel geri bildirimine sahip değildirler. Bu durum onların bilişsel gelişim düzeyleriyle ilişkilidir. Çoğunlukla var olan fiziksel yeterliliklerinden çok daha üstün olduklarını düşünme eğilimindedirler. Algıladıkları motor yeterlilik seviyeleri gerçekten olandan çok daha yüksektir. Yani, algılanan yeterlilik, ustalık girişimlerine ve nihayetinde görev sürekliliğine bağlıdır. Bu da onların fiziksel aktivite için daha çok teşvik edilebilmelerini kolaylaştıran yönlerden bir tanesidir. Çünkü çocuklar başarılı olduklarını düşündükleri işleri yapma konusunda çok daha istikrarlı ve isteklidirler (Stodden ve ark., 2008). Okul öncesi dönemde var olan gelişimsel sorunların anlaşılması son derece önemlidir. Bunun olabilmesi çocukların aldıkları eğitim sistemiyle de ilişkilidir. Hareket eğitime tabi tutulmayan çocuklarda motorik olarak durum tespiti yapmak zordur ve sorunlar çok daha sonraki aşamalarda ortaya çıkabilir. Unutulmamalıdır ki motor gelişim süreci merdiven basamaklarına benzer ve bir basamak tamamlanmadan bir sonraki basamağa geçilemez. Temel hareket eğitim süreci de burada devreye girer. Çocukların temel hareket süreciyle desteklenmesi var olan

sürecin daha kaliteli işlemesi, varsa aksaklıkların giderilmesi ve çocukların mevcut ve ileriye dönük potansiyellerinin ortaya çıkarılması açısından oldukça büyük önem arz etmektedir. Bu süreçte çocukların gelişimi açısından dikkat ve denge becerileri ön plana çıkmaktadır. Çünkü dikkat bilişsel açıdan denge ise fiziksel açıdan gelişimin olmazsa olmaz parçalarındandır. Sonuç olarak geleneksel derleme türünde tasarlanan ve verilerin doküman analizi yöntemiyle toplandığı bu çalışma, çocukların genel hareket gelişimi sürecine ışık tutarken, temel hareket eğitimi yaklaşımlarını, hareket eğitiminin gelişim sürecine olan etkisini dikkat ve denge becerileri açısından derinlemesine inceleyerek hareket eğitiminin önemine ve gerekliliğine vurgu yapmaktadır. İleriki çalışmalarda, farklı yaş gruplarına ve özel gereksinimli çocuklara yönelik hareket eğitimi programlarının etkileri incelenebilir. Ayrıca uzun dönemli çalışmalar yapılarak hareket eğitiminin kalıcı etkileri değerlendirilebilir. Hareket eğitimi programları tasarlanırken çocukların bireysel gelişim düzeyleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. Ek olarak, okul öncesi ve ilköğretim müfredatlarına hareket eğitimi programları daha fazla entegre edilmeli ve bu programlar düzenli olarak uygulanmalıdır.

çocukların denge ve esneklik kapasitelerinin incelenmesi. *Sportive*, 3(1), 42-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sportive/issue/53103/694597>

Altun, M. (2019). The effects of mind games and games containing physical activity on attention and visual perception levels of primary school students. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 72-82. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p72>

Altun, M. (2017). *Fiziksel etkinlik kartları ile zeka oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin dikkat ve görsel algı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Arslan, Y., Yavaşoğlu, B., Beykumül, A., Pekel, A. Ö., Suveren, C., Karabulut, E. O., Ayyıldız Durhan, T., Çakır, V. O., Sarıakçalı, N., Küçük, H., & Ceylan, L. (2024). The effect of 10 weeks of karate training on the development of motor skills in children who are new to karate. *Frontiers in Physiology*, 15, 1347403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1347403>

Balıkçı, Ş. (2022). *8 haftalık ritmik cimnastik temelli antrenmanın 4-6 yaş çocukların bazı güç ve denge parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of*

4. ETİK BEYANI

Çalışma için herhangi bir izin belgesine gerek yoktur.

5. YAZAR KATKILARI

Çalışma CS tarafından tasarlandı. Literatür taraması ve makale yazımı CS ve KAK tarafından gerçekleştirildi.

6. KAYNAKLAR

- Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Akca, A., & Ayaz Alkaya, S. (2019, 20-23 Nisan). *Erken çocukluk döneminde ekran maruziyetinin etkileri*. 1. Uluslararası 23 Nisan Multidisipliner Çalışmalar Kongresi, Ankara.
- Akcınlı, N. (2005). *Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Celal Bayar Üniversitesi.
- Altınkök, M., Esen, H. T., Eraslan, M., Gürbüz, C., Şeran, B., Kurnaz, M., & Eravşar, H. (2020). Farklı hareket eğitimi alan okulöncesi

- Teaching in Physical Education*, 35(3), 219-225.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Boz, M., & Güngör Aytar, A. (2012). The effects of the fundamental movement education on preschool children's movement skills. *Hacettepe University Journal of Education*, 1, 51-59.
http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_articl-608.html
- Can, İ., & Bayrakdaroglu, S. (2023). *Kuramdan uygulamaya sportif performans*. Efe Akademi.
- Canlı, U., Taşkın, C., & Kurt, C. (2021). Çoklu beceri hareket eğitimi programı: okul öncesi çocuklarda vücut kompozisyonu ve motor performans değişimleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 156-167.
- Çelebi, B. (2010). *Hareket eğitiminin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 5- 6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Chen, W., Zhang, Z., Callaghan, B., LaChappa, L., Chen, M., & He, Z. (2017). Acute effects of aerobic physical activities on attention and concentration in school-aged children. *Biomed J Sci & Tech Res*, 1(5), 1-8.
<https://doi.org/10.26717/BJSTR.2017.01.000456>
- Dağdelen, O., & Kösterelioğlu, İ. (2015). İlkokullardaki oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 97-128.
<https://doi.org/10.14520/adyusbd.35272>
- Demir, A., & Manolya, A. (2018). Aktif video oyunları ve wobble board denge antrenmanının 6 yaş çocuklarda dinamik dengeye etkisinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 109-121.
<https://doi.org/10.31680/gaunjs.461858>
- Dolu, N., Bahür, S., Demirel, F., Kulak, E., & Çam, A. (2016). Fiziksel aktivitenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, D(5).
https://www.researchgate.net/profile/Nazan-Dolu/publication/304717498_Fiziksel_aktivitenin_kognitif_fonksiyonlar_uzerine_etkisi/The_effect_of_physical_activity_on_cognitive_function/links/5778404308aeb9427e2a1faa/Fiziksel-aktivitenin-kognitif-fonksiyonlar-uezerine-etkisi-The-effect-of-physical-activity-on-cognitive-function.pdf
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2016). Okul öncesi çocuklarda temel cimnastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 131-140.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32244/357862>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6. baskı). McGraw-Hill Education.
- Gezen Bölükbaş, M., Vatansever, Ş., & Güngör, A. (2022). Okul öncesi çocukların fiziksel aktivitelere katılımının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ve dikkat toplama becerisine etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 92-102.
<https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-84119>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8. baskı). Jones & Bartlett Learning.
- Graham, G., Holt/Hale S. A., & Parker M. (2010). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (8. baskı). McGraw-Hill.
- Ibis, S., & Aktug, Z. B. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Educational Research and Reviews*, 13(3), 106-110.
<https://doi.org/10.5897/ERR2017.3455>
- İnce, M. L., Mirzeoğlu, A. D., Altay, F., Koçer, S., Akgün, A., Gazioglu, E. & Çebi, H. (2018). *İlkokul beden eğitimi ve oyun dersi (1-4. sınıflar) etkinlik kılavuzu*. Millî Eğitim Bakanlığı.
<https://eegitimim.com/wp-content/uploads/2021/07/Beden-Egitimi-ve-Oyun-Etkinlik-Klavuzu.pdf>
- Karaçam, Z. (2013). Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuhfed/issue/46815/587078>
- Karaman, B., & Emin, S. (2020). Okul öncesi eğitim kurumlarında oynatılan fiziksel etkinliğe dayalı oyunların psikomotor gelişimi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 529-539.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/57953/819901>
- Kayapınar, F. Ç. (2011). The effect of movement education program on static balance skills of pre-school children. *World Applied Sciences Journal*, 12(6), 871-876.
- Kaymak, S. (1995). *Yuvaya giden beş yaşındaki çocuklarda dikkat toplama çalışmaları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kerkez, F. (2004). Geliştirilmiş oyun-egzersiz programının anaokulu çocuklarında lokomotor becerilere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 76-90.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/151374>
- Kerkez, F. (2006). *Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Kırıcı, H. M. (2008). *Okulöncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2015, 26-27 Ocak). *Okul öncesi (6 yaş) çocuklarda 10 haftalık temel cimnastik eğitim programının motor gelişime etkisi*. 5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyumu, Ankara.
- Koyuncuoğlu, K., Şentürk, U., Abanoz, H., & Taşkıran, K. (2014, 07-09 Kasım). *Okul öncesi (5-6 yaş) cimnastik çalışmasının esneklik, denge ve koordinasyon üzerine etkisi*. 13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Konya.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports*

- Medicine, 40(12), 1019-1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Mülazimoğlu Ballı, Ö. (2006). *Bruininks-Oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan cimmastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Newell, K. M. (1986). *Constraints on the development of coordination*. M. G. Wade, & H. T. A. Whiting (Ed.), *Motor development on children: Aspects of coordination and control* (ss. 341-360). Martinus Nijhoff
- Ozyurek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International journal of Science Culture and Sport*, 3, 479-488. <https://doi.org/10.14486/IJSCS314>
- Özbar, N. (2007). *Hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu çocuklarda motor beceri ve vücut kompozisyonu üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Özdemir, H. (2019). *10-11 yaş çocuklarda fiziksel etkinlik kartları ve video oyun konsollu hareket etkinliklerinin dikkat, ekran ve kâğıt okuma performansı üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Özdenk, Ç. (2007). *6 yaş grubu öğrencilerinin psikomotor gelişimlerinin sağlanmasında oyunun yeri ve önemi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan approach* (9. baskı). Routledge.
- Renk, M., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2020). 10-13 Yaş grubu çocuklarda oyunusal etkinliklerin dikkat gelişimine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181-193. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.675451>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Suveren Erdoğan, C. (2014). *Okul öncesi eğitim alan çocuklarda denge ve koordinasyon çalışmalarının bazı motorik özellikler üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Suveren Erdoğan, C. (2020). *Motor gelişim*. A. D. Mirzeoğlu (Ed.), *Sporda öğrenme ve öğretme I* (ss. 75-95). Anadolu Üniversitesi
- Suveren Erdoğan, C. (2018). Effect of wall-assisted exercises on the balance and walking ability of visually impaired individuals. *Journal of Education and Learning*, 7(6), 191-196. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p191>
- Suveren Erdoğan, C., Er, F., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E., & Çolakoğlu, F. (2017). Farklı denge egzersizlerinin voleybolcularda statik ve dinamik denge performansı üzerine etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 11-18. <https://doi.org/10.17155/spd.63957>
- Suveren Erdoğan, C., & Öz, E. (2019). *Beceri öğrenimi*. M. Günay (Ed.), *ÖABT Öğretmenlik alan bilgisi beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası içinde* (ss. 525-556). Gazi Yayıncılık.
- Şen, M. (2004). *Anaokuluna devam eden altı yaş çocukların motor gelişimlerine beden eğitimi çalışmalarının etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Topsakal, N., Bozkurt, S., & Akın, H. (2019). Farklılıkla öğrenme yaklaşımı ile uygulanan temel hareket becerileri eğitiminin ilkökul öğrencilerinin dikkat ve motorik özelliklerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 95-105. <https://doi.org/10.30655/besad.2019.19>
- Türk Dil Kurumu (t.y.). *Oyun. Türk Dil Kurumu sözlükleri içinde*. 07 Şubat 2025 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Ummanel, A., & Dilek, A. (2016). *Gelişim ve öğrenme*. S. Çelenk (Ed.), *Öğretim ilke ve yöntemleri* (ss. 35-52). Pegem
- Weiller Abels, K., & Bridges J. M. (2010). *Teaching movement education: Foundations for active lifestyles*. Human Kinetics.
- Yarımkaya, E., & Ulucan, H. (2015). Çocuklarda hareket eğitimi programının motor gelişim üzerine etkisi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 4(1), 37-48.
- Yavuz, A., Özüdoğru, E., & Kayapınar, F. Ç. (2019). Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi ve oyun eğitimi: sistematik derleme. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 130-138. <https://doi.org/10.30655/besad.2019.22>
- Yurdakul, N. A., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Karabulut, N., & Soytürk, M. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 103-108. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931849.pdf>