

## ÇOCUK GELİŞİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORUN ÖNEMİ

Rüstem ORHAN<sup>1</sup>

Öz

Çocukluk, bebeklikten sonra gelişim sürecinin en hızlı yaşandığı dönemdir. Bu süreçte edinilen kazanımlar, bireylerin ileriki yaşlarda sergileyecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Özellikle zihinsel, bilişsel ve ruhsal gelişmeler bu dönemde yoğunluk kazanmaktadır. Hareket etme bu süreci destekleyen, sağlıklı bir büyümeyi ve bedensel gelişimi doğrudan etkileyen unsurların başında gelmektedir. Günümüzdeki teknolojik gelişmeler ise bireylerin daha hareketsiz bir yaşamı tercih etmelerine neden olmuş ve bu hareketsiz yeni yaşam tarzı çocukları da etkilemiştir. Oysa çocuklar hareket etmek üzere tasarlanmış ve bundan mutluluk duymaktadırlar. Bu çalışmada, fiziksel aktivite ve sporun çocuk gelişimindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın ve spor yapmanın çocuk gelişimi açısından ele alınarak betimsel bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ile sporun çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına, sosyalleşmelerine, dünyayı keşfetmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine değerli katkılar sunduğunu ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak bu araştırma ile fiziksel aktivite ve sporun çocukların bilişsel, zihinsel ve ruhsal gelişimleri açısından önemi belirtilmeye çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Çocuk Gelişimi, Hareket, Fiziksel Aktivite, Spor

### *The Importance of Physical Activity and Sports in Child Development*

**Abstract**

Childhood is the fastest period of development after infancy. The gains acquired in this process are the basis of the attitudes and behaviors that individuals will exhibit in their later ages. In particular; mental, cognitive and spiritual developments are important during this period. Movement is one of the factors that support this process and it directly affects healthy growth and physical development. Today's technological advances have caused individuals to prefer a more sedentary life, and this new lifestyle has affected children. However, children are designed to act and they are happy to behave in this way. In this study, the effects of physical activity and sport on child development were investigated. In this study, a descriptive method was carried out in terms of child development and participation in physical and sports activities in childhood period. The researches have shown that physical activity and sports provide valuable contributions to children's self-confidence, to recognize their bodies, to socialize, to explore the world and to their healthy growth and development. In conclusion, the research aimed to emphasize the importance of physical activity and sport in terms of cognitive, mental and spiritual development of children.

**Keywords:** Child Development, Movement, Physical Activity, Sport

1 Dr. Öğr.Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, rorhan@kku.edu.tr

## Giriş

İnsan vücudu hareket etmek üzere tasarlanmıştır. Durağan bir hayat, insanoğlunun yaratılış amacına aykırıdır. Hareket etme, vücut organlarının sağlıklı büyümesini, gelişmesini, bedenini sağlıklı ve fit kalmasını sağlamaktadır. İnsanlar, bebeklik ve çocukluk döneminde hareket ederek dünya ile temas kurarlar, iletişime geçerler ve dünyayı tanımaya çalışırlar.

Hareketsizlik, genel anlamda fiziksel aktivitede bulunmama, sürekli evde veya iş yerinde vakit geçirme, aynı ortamlarda ve çevrede bulunma, okula veya iş yerine motorlu araçlar ile ulaşma çerçevesinde tanımlanabilir. Fiziksel aktivite ve spor yapmama hem vücut sağlığına hem dem ruh sağlığına zarar verebilmektedir. Çağımızın büyük bir sorunu haline gelen fiziksel aktivite yoksunluğu ve giderek daha fazla yaşam tarzı haline gelen hareketsizlik, aşırı kilo alımına, kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi hastalıkların artmasına neden olmuştur. Amerikalı cerrah Smith 1915 yılında yaptığı çalışmada böbrek hastalıkları, kalp hastalıkları ve kan basıncı yüksekliği gibi fiziksel aktivite ile ilişkili dejeneratif hastalıkların giderek arttığını ifade etmiştir (MacAuley, 1984; Paffenbarger ve ark. 2001; aktr. Bulut, 2013). Hareketsizlik ayrıca ruh sağlığına ket vurmakta ve psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına da neden olabilmektedir.

Vücut, özellikle de bebeklik ve çocukluk döneminde hareket ederek gelişir. Bebekler, anneleri ile ilk iletişimlerini hareket ederek kurarlar ve kendilerini ancak bu şekilde ifade edebilirler. Hareket etme çocukluk sürecinde mutluluk kaynağının temelidir. Bu nedenle özellikle erken çocukluk döneminde çok hareketli olan çocukların hareket etmeleri ebeveynleri tarafından kısıtlanmamalıdır. Bilakis, gelişimlerinin önemli bir parçası olarak görülüp, hareket alanı ve çeşitliliği artırılmaya çalışılmalıdır.

Bebekler henüz anne karnında iken, çocukların doğal hareket etme dürtüsüne karşılık gelen hareketleri gösterirler. Bu dürtü çocuğun gelişiminde kalarak devam eder. Bu durum aynı zamanda olumlu ve bütüncül bir büyümenin yanı sıra çevrenin araştırılması bakımından da son derece önemli ve gereklidir. Bebeklik döneminde doğal büyüme sürecinin yanında birey hareket etme deneyimlerinde başarılı oldukça kendine güven duygusu gelişmekte ve hareket çeşitliliği giderek artmaktadır. Erken çocukluk döneminde bireylerdeki hareket kabiliyeti ve alanı, vücut yapısının ve organların büyümesi ve gelişmesi ile birlikte genişlemektedir.

Hareket etme, sağlıklı ve olumlu bir çocuk gelişiminin ön şartı olarak değerlendirilebilir. Çocuk, hareket ederek birine muhtaç, bağımlı ve pasif durumdan becerikli, aktif, meraklı ve araştırmacı bir yapıya dönüşür, çevresini keşfeder ve kendi kişiliğini oluşturur. Yetişkinler de, çerçeveyi belirlemeden ve sınırlandırmadan çocukların hareket eylemlerine eşlik etmelidirler. Çocuklara olumlu ve sağlıklı genel bir gelişim sağlanabilmesi için hareket geliştirme alanlarında serbest fırsatlar oluşturulmalıdır.

Çocukluk döneminde edinilen olumlu, olumsuz deneyimler ve yaşanmışlıklar ileriki yaşlarda kişiliğin ve karakterin oluşumunda etkili olduğu bilinmektedir. Sigmund Freud (1856-1939) çocuklukta yaşanmışlıkların bilinçdışında etkisini sürdürdüğünü ve yetişkinlikte semptomlar olarak açığa çıktığını ifade ederek çocukluk döneminin önemine dikkat çekmiştir. Erikson'da (1902-1994) çocukların gelişim sürecinde öncelikle ebeveynleri ve aile ortamının, daha sonraki yaşlarda ise çevresi, arkadaşları ve farklı kuşaklardaki bireylerin etkili olduğunu, erken çocukluk döneminde kazanılan güven duygusunun ileriki yaşlarda çocukları olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir (Orhan ve Ayan, 2018).

Ebeveynler ve eğitimciler, özellikle de erken çocukluk ve çocukluk dönemlerinde hareket etmenin ve spor yapmanın kişilerin beden, zihnen ve ruhen gelişimlerine destek verdiğinin bilincinde olarak programları ve aktiviteleri bu yönde hazırlamaları gerekmektedir. Bu anlamda fiziksel aktivitelerin monoton ve tek düze değil, çok çeşitli ve zorluk derecesi ayarlanmış olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Çocukların sadece top oyunlarına yönelmesi önlenmeli ve mümkün olduğunca her çocuğun yüzme öğrenmesi ve bisiklet sürmesi sağlanmalıdır.

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kelimeleri ile iç içe girmiş, benzer nitelikler taşıyan ve toplumun büyük bir çoğunluğu tarafından eşanlamlı olarak kullanılan bir kavramdır. Fiziksel aktiviteler, bireylerin bedenlerini hareket ettirerek, kas ve eklemlerini kullanarak, enerji harcamalarına yönelik gerçekleştirdikleri, farklı şiddetlerde uygulayarak kalp ve solunum hızını artıran etkinlikler olarak ifade edilebilir. Bu çerçevede gün içerisinde gerçekleşen yürüme, çömelme, kalkma, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, kol, bacak, baş ve gövde gibi temel bedensel hareketler, farklı spor türlerinin uygulanması, bunlarla ilgili egzersizler, oyun ve dans gibi faaliyetler, fiziksel aktivite olarak değerlendirilebilir.

## **Fiziksel Aktivite ve Spor**

Hareket, insanın hayati bir ihtiyacıdır. Çocuk, hareket etme yoluyla dünya ile etkileşime girer. Dünyayı tüm duyuları ile algılamaya, keşfetmeye, test etmeye, kavramaya ve anlamaya çalışır. Deneyim kazanıp, kendine güven duygusunu geliştirmesine imkan sağlar. Bu kapsamda beden eğitimi çocuğun duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimini destekler.

Fiziksel aktivite ve spor, sağlıklı bir yaşam bakımından bütün bireyler için elzemdir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, çocukların ve gençlerin istenmeyen kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına fayda sağlayacağı gibi sağlıklı büyümelerine, gelişmelerine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayacaktır.

Spor ve fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle çocuklar, mümkün olduğunca erken yaşlarda spora yönlendirilmeli ve sporu alışkanlık haline getirmeleri sağlanmalıdır. Bunun temeli de öncelikle

aile ortamında gerçekleşebilmektedir. Ancak birçok ebeveyn, özellikle de iş yoğunluğu ve zaman yokluğundan dolayı herhangi bir fiziksel aktivite veya spor yapmadığı gibi, çocuklarının da sportif aktiviteleri ile ilgilenmez, zorunda kaldıklarında ise bu tür görevlerde boğulurlar. Oysa çocuklar her şeyden önce ne zaman spor yapmaları gerektiğini ve hangi sporun yoğun bir hayata giriş için uygun olduğunu bilemezler (Rohkohl, 2017).

Fiziksel aktivite, her insanın doğal bir arzudur ve çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmesi için çok önemlidir. Çocuklar hareket ederek çevrelerini ve kendilerini en iyi şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirler. Zamansal ve mekânsal ortamları keşfetmenin yanında diğer insanlar ile iletişimde bulunarak aslında kendi deneyimlerini de tecrübe edebilirler. Hareket yoluyla sınırlarını ve güçlü yönlerini fark ederek, zihinsel ve bedensel bağlantının nasıl ele alınacağını öğrenebilirler. Bu konunun büyük bir kısmı psikopatidir; bedensel-motor ve zihinsel-ruhsal süreçlerin uyumu ve birleşimi ile ilgilidir. Hareket etme ve dolayısıyla spor, insanların gelişim süreçlerinin temel şartları arasında yer almaktadır. Fiziksel aktivitenin özellikleri arasında bulunan bilişsel, duygusal ve ruhsal etkilerinin bireylerin gelişimlerine önemli katkıları bulunmaktadır (Gohla, 2010).

Hareketlilik gelişimi erken çocukluk döneminde çok önemlidir. Genç yaşlarda birçok temel becerilerin eğitimi alınır ve öğrenilir. Çocuklar dünyaya geldikten sonra başkalarının yardımı olmaksızın kendi başlarına yaşayamazlar. Ancak motor gelişimleri ile birlikte giderek bağımsız hareket etmeye başlarlar. Bireylerin genel gelişimi için hareket çok önem arz ettiğinden çocukların motor gelişimlerinde desteklenmeleri gerekmektedir (Meinel, 1998; Prohl, 2006; aktr. Karren, 2017).

Ailelerin pek çoğu, yaşam şartları, ekonomik ve eğitim durumları nedeni ile çocuklarının motor beceri eğitimi konusunda bilgi sahibi olmadıkları gibi, çocukları eğitecek oyun fikirlerinden dahi yoksun olabilmektedirler. İlk olarak, hareket ile bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim ile iletişim ve dil gelişimi arasındaki bağlantı gösterilerek, fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalıdır. Bununla birlikte özellikle genç annelerin, çocuklarının motor gelişimlerini destekleyebilmeleri için bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Bu ise farkındalık programları, kurslar, yetişkin eğitim ve projeler ile gerçekleştirilebilir.

Erken ve orta çocukluk döneminde, daha fazla gelişme sürecinin seyri üzerinde kalıcı bir etkiye sahip temel beceriler oluşmaktadır. İnsan gelişimi, bugün genel olarak hayat boyu bir süreç olarak anlaşılrsa da, yaşamın neredeyse hiçbir aşaması, erken ve orta çocukluk gibi ilerleyici değişimin boyutuna ulaşmaz (Fried ve ark, 2003). Bu süre zarfında motor, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında temel beceriler gelişmektedir (Zimmer 2007). Beyin ve öğrenme araştırmaları veya spor ve sağlık araştırmaları gibi pek çok araştırma dalları düşünme ve algılama performans gelişiminin hareket etme ile yakından ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Çocuklar dünyayı hareket yoluyla, emekleyerek, hissederek, keşfederek ve sonuç

çıkararak tanımaktadırlar (Baier, 2004; Grössing, 1993; Kempf, 2005; Zimmer, 2004; aktr. Frey ve Mengelkamp, 2007).

Hareket, bir insanın var olabileceğini garanti eder. Bir insanın organizması, birçok işlevi ve görevi yalnızca hareket yoluyla çalışır. Eğer kalp atmaya bırakırsa, insan ölür. Hareket, insan yaşamının temel bir olgusudur, insan doğası gereği buna bağlıdır (Zimmer, 2014). Hareket, yalnızca her insanın yaşamsal dayanağı değil, aynı zamanda daha ileri yeteneklerin gelişiminin de temelidir (Ehrlich ve Heimann 1995; aktr. Karren, 2017).

## **Modern Çağ ve Hareketsizlik**

21. yüzyılda teknoloji ve endüstride yaşanan hızlı gelişmeler, bireylerin hayat tarzlarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Yeni teknolojiler, ulaşım araçları ve modern iletişim imkanları bireylerin hayatını kolaylaştırırken, beraberinde fiziksel aktivitelerde azalma, hareketsiz bir yaşam getirmiştir. Yirminci yüzyılın başlarına oranla günlük çalışma saatlerinde düşüş olmasına rağmen, insanlar boş vakitlerini daha çok sosyal ortamlarda, alış-veriş merkezlerinde veya evde, televizyon karşısında geçirmekteler ve fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayırmamaktalar. Ayrıca beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler, hazır gıdalara yönelim, gazlı içecek ve şekerli yiyeceklerin tüketimi yeni yaşam tarzındaki yerini çoktan almıştır. Yaşam tarzındaki değişiklikler, kişilerin sağlık durumunu etkilemekte ve bunun neticesinde farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu durum sağlıklı bir yaşam ve fit bir vücut açısından ele alındığında, fiziksel aktivitenin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel aktivite eksiliği, kısa bir zaman sürecinde insan varlığının tanımlayıcı bir özelliği haline gelmiştir. Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri 2011'de; hareketsiz bir varoluşun sonuçlarının çocuk ve yetişkinlerde her yıl hastalıktan muzdarip olanlara yeni hasta sayısının eklenmesi ile kanıtlandığını belirtmiştir (Zahner ve ark., 2013). Dünya artık hareket etmemektedir. Bugünün çocukları, ebeveynlerinden daha kısa ve daha kalitesiz bir yaşam beklentisine sahip ilk nesil olacaktır.

Fiziksel aktivite eksikliği tip II diyabet, obezite, osteoporoz risk faktörü ve koroner kalp hastalıklarının gelişimi olarak kabul görmektedir. Yetersiz egzersiz sonucu oluşan sağlık problemlerinin çocukluktan itibaren erken yaşlarda başladığını ileri sürecek çok sayıda olgu bulunmaktadır. Artan medya tüketimi, sınırlı hareket özgürlüğü ya da değiştirilmiş yemek alışkanlıkları gibi faktörler, birçok çocuğun yaşam tarzı üzerinde giderek daha olumsuz bir etkiye sahip olmaktadır. Aşırı kilo ve fiziksel yetenek eksikliğinin bir araya gelmesi sonucunda çocuklar, daha da hareketsiz olmaya başlamaktalar. Aşırı kilo ve hareketsiz bir yaşam, toplumda giderek artan ve ciddi bir sorun haline gelmekte olan koroner, metabolik ve ortopedik rahatsızlıkların artmasında da etkili olmaktadır. Özellikle de çocuk-

larda bu eğilim son 20 yılda hız kazanmıştır. İsviçre’de yapılan bir araştırmada aşırı kilolu çocuk sayısının son 10 yılda iki katına çıktığı ve günümüzde artık her dördüncü ile beşinci çocuğun aşırı kilolu olarak değerlendirilmesi gerektiği tespit edilmiştir. Ayrıca, son 20 yılda çocukların zindeliğinde %8-10 oranda azalma görülmüştür. Günümüzde İsviçre’deki her beş çocuktan biri kilolu veya obez var sayılmaktadır. Bu gelişmenin temel nedeni arasında yüksek enerjili gıdaların aşırı alınımının yanı sıra hareketsiz bir yaşam olarak görülmektedir (Pate ve ark. 2006; Knöpfli ve ark., 2007).

Bu durum Almanya’da da benzerlik göstermektedir. Aerobik spor yapma, 1985 ile 1995 yılları arasında Alman çocuklarında %10 azalmıştır (Opper ve ark., 2005). Hareket etme süresinde de azalma görülmektedir. Yetmişli yıllarda 6-10 yaş arası çocukların günlük ortalama hareket süresi üç ila dört saat arasında görülürken günümüzde bu bir saate kadar düşmüştür. Bu 60 dakika içerisinde çocuklar sadece 15-30 dakika boyunca yoğun bir şekilde hareket etmekte. Dört çocuktan sadece biri, orta ila yüksek yoğunlukta (diğerlerinin tümü daha az) günde en az bir saat hareket etmektedir (Zahner, 2013).

Zahner ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada çocuklarda fiziksel hareketsizlik döngüsünü aşağıdaki gibi ifade etmişler:

- ❖ Çocukların %30’u aşırı kilolu,
- ❖ Eksik okul gün sayısı iki ve ortalamanın üstünde,
- ❖ Düşük akademik notlar ve puanlar,
- ❖ Her yıl 2,741 dolar daha yüksek sağlık maliyetleri,
- ❖ Ekstra hasta günlerinde yılda 1 hafta artış,
- ❖ Hareketsizlik nedeniyle yılda 5,3 milyon erken ölüm vakaları,
- ❖ Aktif olmayan ebeveynleri olan okul öncesi öğrencilerin aktif olma olasılıkları daha düşüktür,
- ❖ Yetişkin olarak obez olma olasılığı 2 kat daha fazladır.

## Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocuklar, yaratılışları gereği hareket etme dürtüsüne sahipler ve olabildiğince hareket etmek isterler. Hareket, yaşam sevinçlerinin bir göstergesidir. Hayatın ilk 10 yılı, fiziksel aktiviteye ömür boyu alışkanlık kazandırmak için kritik bir dönemdir. Çocuklukta edinilen davranış kalıplarının genellikle bir ömür boyu devam etme durumu izleme etkisi ile ifade edilmektedir (Zahner ve ark, 2013)

Bu nedenle hareket, çocuğun fiziksel gelişimini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel gelişimine de katkıda bulunur. Böylece hem çocuğun kişiliği hem de davranışı belirlenmiş olur. Graf ve Klein (2011) okul öncesi fiziksel aktivite için

mevcut önerileri ifade ederek çocukların günde yaklaşık 2 saat hareket etmeleri ve bu hareketin hem özgür hem de yönlendirmeli olması gerektiğini belirtirler.

Bununla birlikte dikkat edilmesi gereken husus, erken çocukluk döneminde yüksek performanslı spor veya performans baskılı egzersizlerden kaçınılması yönündedir. Sonuçta spor ve egzersiz programları zevkli ve eğlenceli bir şekilde uygulanmalıdır. Aynı zamanda anaokulu yaşının, özellikle farklı hareketlerin, temel kombinasyon ve tekniklerinin edinilmesi bakımından yararlı bir yaş aralığı olduğu düşünülmektedir (Meinel ve Schnabel, 2007).

Eğitmenler ve antrenörler hareketlerin bağımsız olarak test edilmesinin çocuklarda özgüven duygusunun gelişmesine ve kendi yeteneklerinin farkına varmaları açısından önemli olduğunu bilerek, çocuklara özgür hareket etme imkanı ve alanı oluşturmaları. Bu durum ayrıca kaza risklerinin azaltılmasına da neden olabilmektedir. Çocuk, ne kadar çok deneyim yapar ve güven duygusu kazanırsa, yeteneklerini ve sınırlarını daha iyi tanıyabilir ve buna göre hareket edebilir. Breithecker'e (2002) göre çocukların deneyim edinmek ve tecrübe kazanmak için yeterli alana ve zamana sahip olmaları gerekmektedir. Katı kurallar ve kuramsal talimatların uygulanması yoluyla tehlikelerle başa çıkmaya yeterince hazır olmayan çocuklar, uzun süreli deneyim ile birlikte tecrübe sahibi olmaları ve yetkinliklerini geliştirmeleri gerekmektedir. Bu süreçte yetişkinler, çocukların bağımsız hareket edebilmelerini kısıtlamadan bir "güvenlik ağı" oluşturmaları gerekebilir.

Meraklı olma, hareket etmede mutluluk duyma, hareket etme dürtüsü, yenilik ve keşfetme ihtiyacı, performans sergileme, tanınma ve kabul görme ihtiyacı gibi eylem dürtüleri çocukluk çağının karakteristik özellikleri arasında bulunmaktadır (Zimmer, 1998). Bu eylem dürtüleri çocukluk çağının karakteristik bir özelliğidir ve eğitim sürecinde dikkate alınmalıdır. Bunlar, çocukların davranışlarını yakından etkilemekte ve eğitimciler tarafından program hazırlama ve geliştirme sürecinde dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda çocukların fiziksel aktivite sergilemelerinde ve spor alışkanlığı edinmelerinde de kullanılacak ve yararlanılacak dürtülerdir.

### **Fiziksel Aktivitenin Çocukların Gelişimi Üzerindeki İşlevleri:**

Fiziksel aktivitenin çocukların bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimi açısından birçok faydasının olduğu bilinmektedir. Zimmer (1998) hareket etmenin işlevlerini aşağıdaki gibi belirtmiştir (aktr. Eckloff, 2012):

*Kişisel İşlevi:* Kendi bedenini ve dolayısıyla kendini tanımak, fiziksel yeteneklerinin farkına varmak ve kendini tanımlayan bir resmi geliştirmek.

*Sosyal İşlevi:* Başkaları ile birlikte bir şeyler yapmak, birlikte ve karşı karşıya oynamak, başkaları ile iletişimde bulunmak, esnek davranabilmek ve kendini savunabilmek.



*Üretkenlik İşlevi:* Kendi başına bir şeyler yapmak, üretmek, bedeni ile bir şeyler yapabilmek (ör: amuda kalkma veya dans etme gibi sportif beceriler).

*Anlatımsallık İşlevi:* Hareket halinde duygu ve hisleri ifade etmek, fiziksel olarak ortaya koymak, gerektiğinde bunları geliştirmek.

*Etkileme İşlevi:* Zevk, sevinç, bitkinlik ve enerji gibi duyguları hissetmek, hareket halinde iken deneyim kazanmak.

*Araştırma (keşif) İşlevi:* Gerçek ve mekansal ortamı tanımak ve anlamak. Nesnelere ve cihazlarla ilgilenmek ve özelliklerini kavramak. Çevresel şartlara uyum sağlamak veya bunları uygun hale getirmek.

*Karşılaştırma İşlevi:* Kendini başkalarıyla karşılaştırma, birbiriyle ölçmek, rekabet etmek, zaferleri nasıl işleyeceğini ve yenilgiye katlanmayı öğrenmek.

*Uyarılma İşlevi:* Yorgunluk stresi, fiziksel sınırları tanımak ve performansı arttırmak, kendi kendine empoze ve dış taleplere uyum sağlamak.

## **Fiziksel Aktivite ve Sporun Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri**

Hareketin etmenin çocuk gelişimi bağlamındaki önemi ve eğitimdeki yeri, özellikle modern çağla ile birlikte daha da artmıştır. Yirmi birinci yüzyıldaki gelişmeler insanların hayatlarını her ne kadar kolaylaştırmış olsa da, beraberinde hareket etmeyen ve sağlıklı bir dünya getirmiştir. Modern çağ ile birlikte fazla hareket etmeyen, boş zamanlarını daha çok evde kalarak internet ortamında geçiren veya test çözen ve neredeyse her türlü mesafeye ulaşım vasıtaları kullanarak erişen bir nesilde daha çocuk yaşlarda sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Oysa çocukların sağlıklı gelişimi için hareket etmeye ihtiyacı var ve bundan son derece mutluluk duymaları gerekir.

Fiziksel aktivite ve sporun çocukların bedensel, zihinsel, duyuşsal, duygusal, sosyal ve ruhsal gelişimleri üzerinde etkileri bulunmaktadır. Aşağıda bu etkileri maddeler halinde irdelemeye çalışacağız.

## **Fiziksel Gelişim**

Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin (kemikler, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kaslar) optimal gelişimini destekler, kardiyovasküler fitness ve solunum sistemini güçlendirir, kas gücü ve genel performansı artırır, sağlıklı bir vücut ağırlığı sağlar, bağışıklık sistemini geliştirir ve düzgün bir duruş sergilenmesi üzerinde etkileri bulunmaktadır. Ayrıca osteoporoz gibi ileri yaşlarda görülen hastalıkların ergenlik döneminde önlenmesi sağlanabilir. Ergenlik döneminde kemik yoğunluğu %10 arttığında, yaşlılarda femur boyun kırıkları riski %50'ye kadar düşebilmektedir (Zahner ve ark. 2013).

Çocuklardaki kemik maddesi, hayatlarının ilk yıllarında gerçekleştirdikleri zıplama, atlama, tırmanma ve koşma sonucunda daha dayanıklı ve yoğundur. Bu-



nun yanında sadece çok fazla hareket ile çocukların omurgaları düzgün şekilde gelişebilir ve postür bozukluğu önlenmiş olur. Spor yaparak çocukların, örneğin başlarını kaldırmak veya sırtını gererek, buna ihtiyacı olan kasları geliştirir. Gündelik hayatta çok fazla egzersiz yapan çocuklar diğer çocuklara nazaran daha fazla enerjiye sahip olurlar ve bunların hastalığa tutulma riskleri daha azdır (Saleschke, 2017).

Fiziksel aktivite sonucunda travmatik deneyimlere direnç anlamında dayanıklılıkları artmaktadır. Bilimsel çalışmalar, spor yapan çocukların, diğerlerinin yanı sıra, travmatik deneyimlerle daha iyi başa çıkabildiklerini ve daha iyi gelişme şansına sahip olduklarını göstermiştir.

### **Motor Gelişim Etkileri**

Hareket etme ince ve kaba motor becerilerini geliştirmekte, kaslar arası (inter musküler) koordinasyonu sağlamakta, sensomotorik duyarlılık ile tepki-reaksiyon becerilerini artırmaktadır. Daha önce edinilen tecrübeler, yeni hareketlerin öğrenilmesini kolaylaştırmakta, bilgi ve deneyim transferi sağlanmaktadır. Temel ne kadar geniş ve sağlam oluşturulmuş ise, yeni motor beceriler daha hızlı öğrenilebilmektedir (Zahner ve ark. 2013). Bu nedenle çok kapsamlı bir hareket hazinesinin geliştirilmesi önem arz etmektedir (Weineck, 2010).

Fiziksel aktivitenin motor gelişim üzerinde ayrıca aşağıdaki etkileri bulunmaktadır;

- ❖ Beden ve hareket deneyimlerini aktarır.
- ❖ Algıda seçiciliği ve hareketin koordinasyonunu teşvik eder.
- ❖ Hareket güvenliğini artırır, kazaları önlemeye yardımcı olur.
- ❖ Temel motor becerilerin (dayanıklılık, güç, kondisyon, hız, esneklik) gelişmesi için ön şarttır (Philipp, 2017).

Çocuklar salıncakta sallanma, dönme, tırmanma veya atlama ile gerçekleştirdikleri çeşitli fiziksel aktiviteleriyle vücutlarını tanımakta ve yeteneklerinin farkına varmaktalar. Aynı zamanda denge duyguları gelişmektedir (Saleschke, 2017).

### **Fiziksel Aktivitenin Psiko-Sosyal ve Ruhsal Gelişim Üzerindeki Etkileri**

Egzersiz, iyi bir ruh hali ve bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Ruh hali ve duyarlılık, hareketin boyutuyla orantılı olarak gelişim gösterir. Çünkü bu durumda bedenin kendi haberci molekülleri, yani nörotransmitterler, salınır. Serotonin insanları mutlu eder ve endişeyi azaltır. Ayrıca hareket etme, çocukların fiziksel güçlerini doğru bir şekilde değerlendirmelerine yol açar. Örneğin çocuklar rekabet ortamında kendilerini başka çocuklar ile kıyaslarlar. Kazanırsa özgüvenleri güçlenir. Kaybetmesi durumunda ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin yardımı ve sağlayacakları motivasyon ve teşvik etme ile vazgeçmemesine,

tekrar denemesine yardımcı olunarak özgüven duygusunun gelişmesine yardımcı olunabilir (Saleschke, 2017).

Fiziksek aktivitenin psikososyal gelişim üzerindeki etkileri (Philipp, 2017):

- ❖ Sevinç gibi duygulara aracılık eder, başarı ve başarısızlıkla başa çıkmayı öğretir.
- ❖ Kişiliğin gelişimini (kendine güven, özgüven, atılganlık vb.) destekler.
- ❖ Serbest çalışmayı, bağımsız hareket etmenin gelişmesine yardımcı olur.
- ❖ Sosyal becerilerin (adalet, dayanışma, hoşgörü, düşünce, çatışma ve uzlaşma, yardımseverlik vb.) gelişimini destekler.
- ❖ Stresi azaltmaya yardımcı olur.
- ❖ Dikkat ve konsantrasyonu artırır. Bu durum zihinsel performansı ve öğrenme yeteneğini artırabilir.

## Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim çok erken yaşlarda başlar ve diğer olguların yanı sıra fiziksel aktivite ile ilgili deneyimlerle de desteklenir. Düşünce yapıları ve algısal performansın gelişimi, yeterli hareket ve duyuşsal deneyim gerektiren motor becerilerle yakından bağlantılıdır (Zimmer 2014). Egzersiz yoluyla çocuklar hızlı - yavaş, uzak - yakın, yukarı - aşağı ve daha sonra sağ - sol gibi çeşitli fiziksel yasalar hakkında bilgiler öğrenmektedirler. Çocukların, çok fazla fiziksel aktivitede bulunması ve nihayetinde geniş tecrübe ve deneyimler edinmesi ile birlikte beyin performansını arttırabilen nöronal büyümeye katkı sağlanmaktadır (Ungerer-Röhrlich ve ark. 2011; Schwarz, 2014; Zimmer, 2014; aktr. Karren, 2017)

Fiziksel aktiviteler, duyuşsal organlar tarafından kayıt altına alınmakta ve bunlar özel duyuşsal aktiviteler olarak kabul edilmektedir. Bu durum fiziksel aktivite ile entelektüel gelişimin birbiriyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu anlamı taşımaktadır. Örneğin, geriye doğru iyi yürüyebilen çocukların, genellikle matematik dersinde çıkarma işleminde daha az problem yaşadıkları ifade edilir (Saleschke, 2017).

Ayrıca fiziksel aktivite ve sporun çocuklar kendini iyi hissetme, yaşama sevinci, dikkat toplama, konsantrasyon sağlama, okul başarısı, mekansal hayal gücü, özgüven ve öz yeterlilik gibi bilişsel ve zihinsel duyguların gelişimi üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Çocuklar, sportif müsabakalara katılarak zor bir şeyler yapmayı tasarlayabileceklerini ve bunu başarabileceklerini (*yetkinlik deneyimi, öz yeterlilik*), doğrudan, yanında ebeveynleri ve öğretmenleri olmadan başka insanlar arasında yer alabileceklerini (*özerklik deneyimi, özgüven*), performanslarını görerek vücut yapılarını ve

sınırlarının (öz yeterlilik, öz düzenleme, öz saygı) farkına varabileceklerini deneyimleyebilirler ve bu özellikleri geliştirebilirler.

## **Sosyal Gelişim**

Fiziksel aktiviteler ve spor, çocukların sosyalleşmelerine, sosyal beceri düzeylerinin artmasına, sorumluluk almalarına, müsabakalara katılarak kazanma ve kaybetme duygularını öğrenmelerine, rekabet ederek daha fazla çalışmalarına, rakibine saygı duymalarına ve empati kurmalarını sağlamaktadır (Zahner ve ark., 2013). Toplumsal gelişim içinde bir çocuk, başka insanlarla iletişim kurarken çok sayıda beceri edinebilmektedir. Örneğin, insanların kendisiyle aynı fikirde olmayabileceğini, farklı ilgi ve isteklerinin olabileceğini görebilirler. Ayrıca başka çocuklar ile birlikte spor yaparak veya oynayarak meydana gelebilecek problemlere karşı çatışmaya girmeden çözüm bulmayı öğrenebilirler. Egzersiz programları kapsamında çocukların, sosyal beceriler edinebilecekleri çok sayıda örnek vaka hazırlanabilir. Bu oyunlarda çocuklar birbirleriyle temas kurarak ve kurallara uyarak çeşitli görevler üstlenebilirler (Schwarz, 2014; Zimmer 2014). Spor ile birlikte çocuklar, kurallara uymayı ve takım arkadaşlığının önemini anlayabilirler. Örneğin, iyi bir takım oluşturmak için hareketlerini koordine etme ve performansını sergileme sırası kendisine gelene kadar beklemek zorunda olduklarını öğrenebilirler (Karren, 2017).

Fiziksel aktiviteler ve spor, aile bireylerini bir arada tutmaya ve birlikte kaliteli zaman harcamaya vesilen olan araçlardır. Burada ebeveynler her zaman yönlendirici olmamalıdır. Çocuklar ile birlikte planlar yapılmalı, projeler tasarlanmalı ve yönetilmelidir. Bu durum aile bireylerinin birbirlerini daha iyi tanıyabilmelerine de imkan sağlayacaktır. Ebeveynler, çocukların fiziksel kapasitelerinin farkında olup, zorluk derecesi ayarlanmış, çok çeşitli sportif etkinlikler için alanlar ve olanaklar geliştirmelidirler. Çocuklar, fiziksel aktiviteleri karşısında takdir edilmeli, motivasyon sağlanmalı ve onlara güven duyulduğu hissettirmelidirler.

Fiziksel aktivitelerle çocukların empati kurmalarını, her bireyin aynı fiziksel kapasitede olamayabileceği, ya da büyük kalabalıklar önünde heyecanlanarak yarışamayabileceği kavratılmalıdır. Ayrıca sporda disiplin, dayanıklılık, motivasyon, takım ruhu ve diğer alanlardaki gibi ahlaki değerlerin geçerli olduğu vurgulanmalıdır. Ebeveynler ve öğretmenler oyunlar geliştirerek ve yapay problemler oluşturarak bu değerleri ele alabilir ve çocukların oyun oynayarak bunları öğrenip, kendi tutumlarını bu değerlere göre geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Özellikle oyun ve spor ile ahlaki yargılarının, adil düşünme ve davranmanın önemi anlatılmalıdır. Çocukların küçük birer insan değil, her şeyin farkında olan bireyler oldukları unutmamalıdır. Çocuklar aldatma, başkasını kayırma gibi olumsuz tutum ve davranışları çok çabuk anlayabilir, bu durumu önceleri kabullenemez ve tepki gösterirler. Ancak, ebeveynlerin ve sosyal çevrenin, ısrarla bu tür yanlış tutumlara devam etmeleri halinde, çocukların bunu hayatın bir parça-

sı olarak algılayıp, kendilerinin de bu tür olumsuz davranışlar sergileyebileceği unutulmamalıdır.

## İletişim Becerileri ve Dil Gelişimi

Çocuklar henüz konuşmaya başlamadan önce başlarını sallayarak, ağlayarak, mimiklerini ya da kaşlarını değiştirerek iletişim kurabilmekteler. İletişim tamamen hareketlerle sınırlıdır. İletişim becerisi, motor gelişiminin artması ile gerçekleşebilmektedir. Yazılı iletişimin yanı sıra dilin öğrenilmesi, motor becerilere bağlıdır. Bu aynı zamanda dil bozukluğu olan çocukların, bilişsel ve motor becerilerde sık sık karşılaştıkları sorunlardan da açıkça anlaşılmaktadır (Schwarz 2014).

Fiziksel aktiviteler ve oyunlar, çocuklar arasında uzlaşmayı, anlaşmayı gerektirdiği gibi yetişkinler ve çocuklar arasında da anlaşmayı gerektirmektedir. Bu durum ise iletişim becerileri ile sağlanmaktadır. Çocuklar, her türlü prosedürde belirtilen kurallara uymalarının gerekli olduğunun, hatta bunların disiplin cezası ile sonuçlanabileceğini yazılı ve sözlü iletişim becerileri ve zihinsel kapasiteleri ile kavrayabilirler.

İletişim aynı zamanda işbirliği becerisini de geliştirmektedir. Takımlarla oyunlarda, işbirliği içerisinde hareket edenlerin ve birlikte çalışanların başarılı olma şansı daha yükseltir. Oyunlar ve sportif aktiviteler, çocuklar arasında çatışma olasılığını barındırmaktadır. Çocukların bunları yönetebilecek ve çözebilecek iletişim becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu ise ancak çok fazla sportif aktivite ve deneyim kazanma ile gerçekleşebilir.

## Duygusal Gelişme

Duygusal gelişim sırasında çocuklar, kendi duygularını hissetmeyi öğrenmekte ve ardından sosyal çevrelerine uygulamaya geçebilmekteler. Bu süreçte çocuklar, kendi duygularıyla da baş etmenin uygun yollarını bulabilmekteler. Bu konuda, cesur olmak gibi çok sayıda davranış metodu bulunmaktadır. Spor ile birlikte çocuklara, cesaretli davranma ile korkuyu nasıl aşabilecekleri, risk almanın ne anlama geldiği ve nihayetinde başarılı olmanın ne kadar güzel bir his olduğu öğretilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor ortamı, çocukların duygularını hissedebildikleri, deneyimleyebilecekleri, düşünce ve fikirlerini ifade etmeyi öğrenebilecekleri bir alan olarak kullanılabilir. Hareket etme, çocukların dünyaya giriş kapısı olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor ile ilgili başarı deneyimleri sayesinde çocuklar, daha olumlu duygular yaşayabilir ve pozitif bir benlik imajı oluşturabilmekteler. Kendi yeteneklerine güven kazanıp, gelecekte daha fazlasını yapmaya cesaret edebilmekteler. Hareket, aynı zamanda çocukların duygusal gelişimini de desteklemektedir (Schwarz, 2014).

## Çocuk ve Spor

Çocukların gelişim süreçlerinde fiziksel aktivite ve sporun etkisinin ne kadar önemli olduğu artık bilinmektedir. Bu bakımdan çocukların belirli bir yaş aralığında değil, her zaman ve her yaşta, mümkün olduğunca çok yönlü hareket etmeleri sağlanmalıdır. Okul hayatı başlayana kadar hedefe yönelik bir spor yerine, yapılacak en iyi fiziksel aktivite atlamak, koşmak, tırmanmak, yüzmek ve bisiklete binmektir. Altı yaşından itibaren çocuklar ayrıca belirli bir spor dalında antrenman yapabilirler. Bu yaş grubundaki çocukların belirli bir sporu öğrenmek ve bir teknik elde etmek için belirli fiziksel ve zihinsel gelişime ulaştıkları doğru bir zaman olarak kabul edilir. Çocukların motor becerileri, daha önceleri genel anlamda yeterli bir düzeye ulaşmamıştı. Ayrıca çocukların hangi spor türünü seçecekleri kendilerine bırakılmalıdır. Mümkünse spor kulüplerin deneme derslerine iştirak edilmeli ve belirli bir spor türüne başlamadan önce farklı spor türleri denenmelidir. Ebeveynler ve öğretmenler çocukların tercih edeceği spor dalı hakkında onları yönlendirebilir ancak kararı çocuklara bırakılmalı ve verecekleri karara da saygı göstermelidir. Spor, öncelikle eğlenceli olmalı ve çocukların kendilerini iyi hissettirmelerini sağlamalıdır. Uzun ve yoğun egzersiz programlarından kaçınılmalıdır (Rohkohl, 2017).

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

1. *Hareket eden kendini daha iyi hisseder:*

Vücudumuz hareket etmek üzere yaratılmıştır.

2. *Hareket yolu ile iyi bir ruh hali:*

Yoğun egzersiz ve hareket sonucu vücut, bireylerin ruh halini yükseltecek mutluluk hormonlarını salgılamaktadır. İster yalnız, ister grup halinde spor yapmak çok eğlencelidir ve stresi azaltma konusunda faydalıdır.

3. *Düzenli egzersiz kas oluşturur:*

Kaslar, yağ yastıklarından daha fazla enerji gereksinimine sahiptirler. Bu nedenle sportif insanlar dinlenirken bile daha fazla kalori yakarlar.

4. *Açlık duygusu azalır:*

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

5. *Besinler ve yağ birikintileri daha hızlı yakılır:*

Egzersiz ve spor metabolizmayı hızlandırmaktadır. Egzersizden birkaç saat sonra bile çok daha fazla kalori tüketilmektedir. Düzenli spor ile kilo da daha iyi kontrol edilir ve böylece aşırı kilolu olunması önlenir.

6. *Spor yapanlar daha az hastalanır:*  
Düzenli olarak eğitilen vücut ile birlikte bağışıklık sistemi de eğitilmektedir. Böylece hastalıklara karşı daha fazla savunma gücü bulunmaktadır.
7. *Dayanıklılık egzersizi ile berrak bir zihin:*  
Yoğun fiziksel aktivite ile birlikte beyindeki kan dolaşımı büyük oranda artmaktadır. Beyinde kan dolaşımının artması, insanları daha iyi düşünmeye sevk etmektedir.
8. *Kaliteli uyku:*  
Stresli kişilerin genel anlamda uyku problemleri de bulunur. Spor ve fiziksel aktivite ile bu problemin üstesinden gelinebilir. Bireyler, yoğun fiziksel aktiviteden sonra daha kolay uykuya dalabilirler. Ancak, yatmadan hemen önce spor yapılması, kan dolaşımının halen yüksek hızda çalıştığından ve dinlenme sürecine girilemediğinden dolayı, tavsiye edilmez.
9. *Fiziksel aktivite hazmı kolaylaştırır:*  
Hareketsizlik ve çok fazla oturma sonucunda bireyler sadece aşırı kilo sorunu ile değil, aynı zamanda kabızlık ile de karşı karşıya kalabilmekteler. Spor sayesinde bağırsakların hareket etmesi ve çalışması da sağlanmaktadır.

## Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada fiziksel aktivite ve sporun çocuk gelişimi üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bebeklik ve çocukluk dönemindeki bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişim, dünyanın her yerinde belirli bir süreç ve silsilede gerçekleşmektedir. Ancak çevresel faktörler ve beslenme, çocuklar arasındaki gelişimsel farklılıkları oluşturabilmektedir. Bu anlamda fiziksel aktivite ve spor, çocuk gelişimi kapsamında belirtilebilecek en önemli unsurlar arasında gösterilebilir.

Çocuklar hareket ederek, etraflarını keşfederek mutlu olurlar. Ancak modern çağ ile birlikte çocuklar artık çok fazla hareket etmemekteler ve neredeyse her yere ulaşım vasıtaları ile gitmekteler. Okul hayatının da genel anlamda sadece akademik başarıya endeksli olmasından dolayı, sportif etkinlikler ikinci planda veya sadece belirli haftalar ile sınırlı kalmaktadır. Oysa çocuklarının her gün en az bir buçuk, gençlerin ise en az bir saat hareket etmeleri gerekmektedir (Lukas Zahner ve ark, 2013). Çocukların her gün en az 90 dakika fiziksel aktivite yapmaları günümüz şartlarında çok kolay görünmemektedir. Bu ancak, bütün şartların (güvenlik, ulaşım imkanları vb.) yerine getirilmesi kaydıyla, çocukların evden okula ve okuldan eve yürüyerek veya bisiklete binerek gitmeleri, okulda, ders içinde ve

aralarında daha fazla hareket etmeleri ve spor ders saatlerinin yükseltilmesi ile sağlanabilir.

Ebeveynler, çocukların fiziksel aktivite ve hareket etme davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahiptirler. Ebeveynler, çocuklara hareket etme konusunda örnek olmalı, onları teşvik etmeli, onlarla birlikte fiziksel aktivite ve spor yapılmalıdır. Çocuklarla parklarda veya açık alanlarda futbol, basketbol oynanmalı, mümkünse doğada yürüyüşe çıkıp, dünyaya dokunmaları sağlanmalıdır. Aile gezilerinin bir bölümü fiziksel aktivitelere ayrılmalıdır. Özel günlerde veya başarılı oldukları bir konuda çocuklara spor ile ilgili malzemeler hediye edilmelidir. Çocukların spor yaparak eğlenmesi ve mutluluk duyması amaçlanmalıdır. Ailede aktif spor yapanlar, araba yerine bisikleti veya yürümeyi tercih edenler, tatillerde ve boş zamanlarda bol miktarda egzersiz yapanlar, bu davranışları ile çocukları etkilemiş olurlar. Bu nedenle çocukların, birlikte yapılan eylemlerden mutluluk duyması ve eğlenmesi sağlanmalıdır (Saleschke 2017).

Çocuklarda hareket etme sevinci ön planda bulunmaktadır. Çocuklar, hareketin pozitif olduğunu hissettiklerinde hareket etme olasılıkları artmaktadır (Kimićek ve ark. 1996, Trost ve ark. 1999). Çocuklar, hareket etmeleri sonucunda kendilerini yeterli ve becerikli gördüklerinde (Epstein ve ark., 1996) (Heitzler ve ark. 2006) ve zevk aldıklarında (Sallis ve ark. 2000) mutlu olurlar (aktr. Knöpfli ve ark., 2007).

Fiziksel aktivite ve spor konusunda eğitim camiasına da önemli görevler düşmektedir. Okulda beden eğitimi ve spor dersleri niteliksel ve niceliksel olarak iyileştirilmelidir. Beden eğitimi öğretmeni, spor salonu veya spor malzemesi olmayan eğitim kurumlarından fiziksel aktivite gerçekleştiren veya spor alışkanlığı edinen bireylerin yetişmesi beklenilmemelidir. Ayrıca okul idarecilerinin, öğretmenlerin ve velilerin fiziksel aktivite ve spor konusuna yönelik tutum ve davranışlarının olumlu olması sağlanmalıdır. Öğretmenler, öncelikle rol model olmalı, çocukları spor yapma konusunda motive ve teşvik etmelidirler.

Çocukların yaşam tarzlarına mümkün olabildiğince spor entegre edilmelidir. Sporu, erken yaşlarda alışkanlık haline getirerek, bir yaşam felsefesi olarak algılamaları sağlanmalıdır. Sporu, çocukların ortamından ve hayatlarından ayırmamak gerekir. Çocuklar, hareket etme fırsatına sahip olduklarında ve kullanabilecekleri bir dizi program ve eğlence alanı olduğunda daha fazla hareket etmektedirler. Her daim erişilebilen parkların ve spor komplekslerinin yakınında yaşayan çocuklar ve ergenler, bu tür imkanları olmayanlardan daha fazla fiziksel aktivitede bulunurlar. Çocuklara hareket dostu ortamları oluşturmak ilgili bakanlıkların ve belediyelerin asli görevleri arasında bulunmalıdır.

Modern çağın en büyük sorunlarından biri olan obezite, sadece yanlış beslenme alışkanlıklarından değil, aynı zamanda çok fazla hareket etmemekten de kaynaklanmaktadır. Günümüz çocukları zamanlarının büyük bir bölümünü cep



*Rüstem ORHAN*

telefonu ile oynayarak, televizyon veya bilgisayar karşısında oturarak, sosyal medya ve internet ortamlarında çok fazla bulunarak geçirmekteler ve neticesinde çok az hareket etmektedirler. Buradaki sebep sonuç ilişkisi bazen tersine işlemekte ve birbirini tetikleyerek yeni olumsuz alışkanlıkların edinilmesini sağlamaktadır. Bu durum ancak sportif ortam ve aktivitelerin cazip ve eğlendirici olması ile bertaraf edilebilecektir.

## Kaynakça

- Baier, Cristof (2004). *Die pädagogischen und psychologischen Aspekte des Spiels und der Bewegung und deren Bedeutung für die Sprachförderung*. Graz: Pädagogische Akademie.
- Breithecker, D. (2002). *Bewegung braucht das Kind ... damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann*. in WWD 2002, Ausgabe 76, S. 3-4. [www.kindergartenpaedagogik.de/696.html](http://www.kindergartenpaedagogik.de/696.html). Erişim Tarihi: 11.10.2017.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hij Den Biyol Dergisi*, 70(4), s.205-14.
- Eckloff, G. (2012). *Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Kindesalter*. [https://uol.de/fileadmin/user\\_upload/diz/download/Veranstaltungen/Ring-Vorlesung/Gerriet\\_Eckloff\\_PPP\\_Vortrag\\_PM.pdf](https://uol.de/fileadmin/user_upload/diz/download/Veranstaltungen/Ring-Vorlesung/Gerriet_Eckloff_PPP_Vortrag_PM.pdf). Erişim Tarihi: 05.08.2017.
- Ehrlich, P., Heimann, K. (1995). *Bewegungsspiele für Kinder. Wie ein Kind in seiner Entwicklung gefördert werden kann*. 4. überarbeitete und erweiterte Auflage. Dortmund: Verlag modernes Lernen, s.12-15.
- Epstein L.H., Paluch R.A., Coleman K.J. et al. (1996): Determinants of physical activity in obese children assessed by accelerometer and selfreport. *Med. Sci. Sports Exerc.* 28: 1157-1164.
- Frey, A., Mengelkamp, C. (2007). Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Entwicklung von Kindergartenkindern. *Bildungsforschung* 4 (2007) 1, s. 19.
- Fried, L., Roux, S., Frey, A., Wolf, B. (2003). *Vorschulpädagogik (Band 1)*. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.
- Gohla, S. (2010). *Die bedeutung von sport und bewegung in der entwicklung des Kindes*. [daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik\\_link\\_facharbeit.doc](http://daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc), Erişim Tarihi: 15.02.2018
- Graf, C., Klein, D. (2011). Bewegung bei Vorschulkindern: Empfehlungen und Wirklichkeit. *Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel*. 4 (2). S. 16-20.
- Grössing, Stefan (1993). *Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Grundlagen einer sinnorientierten Bewegungspädagogik*. Schorndorf: Hofmann.
- Heitzler C.D., Martin S.L., Duke J. et al. (2006): Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Prev. Med.* 42: 254-260.
- Karren, J. (2017). *Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung*. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>. Erişim Tarihi: 03.01.2018
- Kempf, H.D. (2005). Das Kind ist Akteur seiner Entwicklung. *Sport-Praxis*, 46(4), 36-41.
- Kimiecik J.C., Horn T.S., and Shurin C.S. (1996): Relationships among children's beliefs, perceptions of their parents' beliefs, and their moderate-to-vigorous physical activity. *Res. Q. Exerc. Sport* 67: 324-336.
- Kinderwelt (2012). *Neun (9) Gründe um Sport zu treiben*. <http://www.kinderwelt.org/gesundheits-ernaehrung/sport-und-freizeit/neun-9-gruende-um-sport-zu-treiben>. Erişim Tarihi: 01.09.2017

- Knöpfli, M., Kriemler, S., Romann, M., Roth, R., Puder, J., Zahner, L. (2007). Ein Schulinterventionsprogramm zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness bei Kindern im Alter von 6–13 Jahren (Kinder- und Jugendsportstudie [KISS]). *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»* 55 (2), s.45–51.
- MacAuley, D. A. (1994). History of physical activity, health and medicine. *J R Soc Med*, 87, s.32-35.
- Meinel, K. (1998): *Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung der Persönlichkeit*. In: Meinel, K.; Schnabel, G. (Hrsg.): *Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. 9. Stark überarbeitete Auflage. Berlin: Sportverlag Berlin. S. 16-27
- Meinel, K., Schnabel G. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Opper E., Worth A., Bos K. (2005): Fitness of children--children's health. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 48: 854–862.
- Orhan, R., Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2(8). 523-540.
- Paffenbarger, R.S., Steven, J., Blair, N., I-Min, Lee. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity. *Int J Epidemiol*. 30, 1184-92.
- Pate, R.R., Davis M.G., Robinson T.N. et al. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation* 114: 1214–1224.
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.eltern-bildung.at/expert-innenstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>. Erişim Tarihi: 29.11.2017.
- Prohl, Robert (2006): *Grundriss der Sportpädagogik*. 2. stark überarbeitete Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag, s.243-245.
- Rohkohl, S. (2017). *Ab wann sollten Kinder Sport machen?* <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>. Erişim Tarihi: 09.08.2017.
- Saleschke, C. (2017). *Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist*. [www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist](http://www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist). Erişim Tarihi: 11.04.2018.
- Sallis J.F., Prochaska J.J., Taylor W.C. (2000): A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc*. 32: 963–975.
- Schwarz, Rolf (2014): *Frühe Bewegungserziehung*. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Trost S.G., Pate R.R., Ward D.S. et al. (1999): Correlates of objectively measured physical activity in preadolescent youth. *17: 120–126*.

- Ungerer-Röhrich, U., Eisenbarth, I., Popp, V., Quante, S., Wolf, S. (2011): Mehr Bewegung in die Kita! In: Ungerer-Röhrich, Ulrike ( Hrsg.): Praxis kompakt: Bewegungsförderung- Angebote und Projekte. Sonderheft der Zeitschrift Kindergarten heute- Die Fachzeitschrift für Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. S. 4-9
- Zahner, L., TW-Team. (2013). *Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen*. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Zimmer, R. (1998): *Handbuch der Bewegungserziehung*. 8. Aufl. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2004). *Toben macht schlau! Bewegung statt Verkopfung*. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2007). *Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. Freiburg: Herder. s.19.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für die Ausbildung und Pädagogische Praxis*. 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuausgabe 2013 (3. Gesamtauflage). Freiburg im Breisgau: Verlag Herde.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Spitta-Verlag, Erlangen.

