

7-8 YAŞ GRUBU RİTMİK CİMNASTİK SPORUNA DEVAM EDEN KIZ ÇOCUKLARI İLE SPOR ETKİNLİĞİNE KATILMAYAN AYNI YAŞ GRUBU KIZ ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI*

Ayşegül EVREN **
Sürhat MÜNİROĞLU **

ÖZET

Bu araştırmada 7-8 yaş grubu ritmik cimnastik sporuna devam eden kız çocukları ile spor etkinliğine katılmayan aynı yaş grubu kız çocuklarının bazı fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya, Ata Spor Kulübüne devam eden ve haftada iki günden, toplam dört saat antrenman yapan 30 kız çocuk ile Tuzluca'yı İlköğretim Okuluna devam eden ve sporsal bir aktivitede bulunmayan 30 kız çocuk olmak üzere toplam 60 kız çocuğu gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışmada uygulanan test bataryası Simon Fraser Üniversitesinden Glenn Kirchner'in Fiziksel Uygunluk Testi ve Follow- Up prosedürüdür. Bu testte, durarak uzun atlama, bank üzerinde şınav, mekik, squat sıçrama ve 30 yard (27.43m) koşu olmak üzere toplam 5 test bulunmaktadır. Elde edilen veriler Windows için SPSS 11.0 istatistik paket programına aktarılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiş, grupların karşılaştırılmasında Student T Testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda 7 yaş grubu spor yapan ve yapmayan kız çocuklarının mekik, durarak uzun atlama test sonuçları arasında anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$), 27.43m koşu testi, squat sıçrama test sonuçları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). 8 yaş grubu spor yapan ve yapmayan kız çocuklarında ise 27.43m koşu, bankta şınav test sonuçları arasında anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$), mekik, durarak uzun atlama squat sıçrama test sonuçları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Follow-Up Prosedürü'ne göre ise 7 ve 8 yaş spor yapan kız çocuklarının fiziksel özelliklerinin iyi düzeyde olduğu, 7 ve 8 yaş spor yapmayan kız çocuklarının ise fiziksel özelliklerinin orta düzeyde oldukları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Fiziksel Uygunluk, Aktivite, Test

Geliş tarihi: 06.01.2005; Yayına kabul tarihi: 03.01.2006

* Bu çalışma, 17-21 Kasım 2004 tarihleri arasında Kemer/Antalya'da düzenlenen 10. ICHPER-SD Avrupa Kongresi & 8.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

** Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.

COMPARISONS OF SOME PHYSICAL FEATURES OF 7-8 AGE GROUP GIRLS WHICH ATTEND TO RHYTHMIC GYM SPORT AND WHICH DON'T

SUMMARY

In this research, it was aimed to compare some physical features of 7-8 age group girls which attend to rhythmic gym sport and which don't. 60 undunteeer girls attended to this research, 30 girls who attended to Ata Sports club and practise 2 days in a week, totaly 4 hours and 30 girls who attend to Tuzluçayır Primary School and do not have a sport activities. Test batary which is used in the research is the procedure of Simon Fraser Universty's Gleen Krichner's Physical Reliability Test and Follow- Up. In this test, there are 5 test Standing Long Jump, Bench Push-ups, Curl-Up, Squat Jump, 30 Yard Dash (27 43m). The datas were processed to SPSS 11.0. Statistics pocket programme for windows, in the research, 0,05 is accepted as mistake rate, Student T test and Man Whitney U Test are used for comparing groups. At the result of statistic analyses, there can be found reasonable differences ($P<0.05$) in 7 years old who are doing and not doing sports Curl-Up, Standing Long Jump, there can't be found reasonable differences in 27.43m running test, squat jump test ($p>0.05$). There were reasonable differences ($p>0.05$) in 8 years old girls who are doing and not doing sports between, there can't be found reasonable differences 27.43m running , Bench Push-ups results; there were not reasonable differences between Curl-Up, Standing long jump, squat jump test results ($p>0.05$). According to the Follow- Up procedure, it was found that, 7 and 8 years old girls who are doing starts have good physical properties, 7 and 8 years old girls who aren't doing sports have got average physical properties.

Key Words: Child, Physical Fitness, Activity, Test

GİRİŞ VE AMAÇ

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

Gelecekte, toplumda sorumluluklar yüklenecek yetişkinlerin iyi alışkanlıklar edinmesine gerek bireyler arası gerek toplumlar arası iyi ilişkilerin kurulmasında ve devam ettirilmesinde çocukluktan başlayan sporun büyük bir önemi vardır. Çocukların ilkokuldan itibaren sportif faaliyetlere yönlendirilmesi ve iyi bir alışkanlığın yerleştirilmesinde spor, büyük önem taşır (Mengütay, 1999).

Sağlıklı olan her çocuk koşmak, zıplamak, oyun oynamak ve dans etmek ister. Bu hareketler ise fiziksel olduğu kadar ruhsal gelişimi üzerinde de olumlu etkide bulunur. Bunun içindir ki yetişmekte olan yeni neslin bedensel eğitimlerine ciddi olarak eğilmek gerekmektedir (Konter, 1998).

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

Verim sporuna amaçlı olarak yönlendirme ancak spora ilgi duyan ve yetenekli olan çocuk ve gençlerin olabildiğince erken bir zamanda bir araya getirilmesiyle gerçekleştirilebilir (Karl, 2001). Bazı spor dallarında (artistik paten, cimnastik, doğu sporları, tenis vb.) yetişkinlerin yönlendirmesi sonucu erken katılıma rastlanılmaktadır. Erken katılım, müsabaka sistemlerinin herkese açık olması nedeniyle çoğu kez çok erken yaşlarda başlama şeklinde de ortaya çıkar. Böylelikle okul öncesi çağ ve birinci okul çocuğu çağında bulunan çocuklar, henüz 8-9 yaşlarında iken sistematik çalışma (antrenman) ve yarışma faaliyetleriyle tanışma fırsatı elde ederler. Özellikle bu yaş grubundakiler, anlatılan ideal tipik modele uygun bir başarı gelişimini yaklaşık olarak izleme olanağına sahiptir. Pedagoji ve antrenman bilimleri yönünden doğru değerlendirmek koşuluyla bu durum, çocuklar için olağanüstü bir fırsat anlamına gelir (Muratlı, 1997).

Günümüzde en üst düzeyde sporsal verime ulaşabilmek için, en az 8 ile 10 yıl arasındaki bir sürede ve hazırlık-oluşturma-özelleştirme (uzmanlaşma) evrelerine ayrılan düzenli ve geleceğe yönelik bir süreçte, yetenek arama - yetenek yönlendirme hazırlık evresinin temel görevleri arasında yer alır (Karl, 2001). Bunun için okul öncesi ve ilkokul yaş grubundaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziki gelişimleri hakkında geniş bilgi edinebilmek için bir çok teste tabi tutulmaları gerekmektedir (Mengütay, 1999).

Araştırmanın amacı; Ankara'da ritmik cimnastik kulüplerine devam eden 7-8 yaş grubu kız çocuklarının 30 yard koşu, squat sıçrama, durarak uzun atlama, mekik, bankta şınav test sonuçlarının, sporsal bir aktivitede bulunmayan aynı yaş grubu kız çocuklarıyla karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma Ankara Ata Spor Kulübünde Ritmik Cimnastik sporuna devam eden, haftada 3 gün düzenli şekilde antrenman yapan 7-8 yaş grubu 30 kız çocuk ile Tuzluca'yı İlköğretim Okulu'nda okuyan ve spor aktivitesinde bulunmayan aynı yaş grubu 30 kız çocuk üzerinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Stadiometre: Holtain marka ile 0.1 cm hassasiyetle ölçüm yapmaktadır.

Baskül: Kilogram cinsinden ölçüm yapmaktadır.

Kronometre: Koşu ölçümleri TMR ESC 2200 Multigate Telemetry Chronograph ile alınmıştır.

Ölçüm Bandı: Uzun Atlama ve Koşu hareketinde başlangıç pozisyonun belirlemek için kullanılmıştır.

Mezüre: Uzun Atlama hareketini ölçmek için kullanılmıştır.

Minder: Mekik hareketi için kullanılmıştır. Boyu 3 metre genişliği 2 metredir.

Fiziksel Uygunluk Testi: Simon Frasher Üniversite'sinden Glenn Kirchner Fiziksel Uygunluk Testi ve Fallow-up prosedürü uygulanmıştır. Bu test şu ölçümleri içermektedir (Anonymous, 1971):

- 1- Durarak Uzun Atlama (Standing Board Jump)
- 2- Bank Üzerinde Şınav (Bench Push-ups)
- 3- Dizler Bükülü Mekik (Curl-ups)
- 4- Squat Sıçrama (Squat Jump)
- 5- 30 Yard Koşu (30 Yard Dash)

Verilerin Toplanması

Boy: Deneğin vücudu dik ve anatomik duruşta iken inspirasyon durumunda baş frontal düzlemde, baş üzerindeki çubuk verteks noktasına değecek şekilde ayakta ölçülmüştür.

Vücut Ağırlığı: Denekler hafif giysilerle ve yalın ayak pozisyonda alınmıştır.

Durarak Uzun Atlama:

Amaç: Gücü ölçmek

Başlama Pozisyonu: Denek kollarını geriye alarak squat pozisyonunda ve her iki ayağı birbirine paralel ve başlama çizgisinin gerisinde beklemiştir.

Hareket: Denek kollarını öne ve yukarı doğru hareket ettirerek sıçramaya başlamıştır. Ayakları yerden ayrılır ayrılmaz bacaklarını bükerek, kollarını öne doğru sallamaya devam etmiştir. Denek ayakları paralel olarak, gövdesi bükülü ve kolları öne uzanmış olarak yere düşmüştür

Puanlama: İki kez sıçrama yaptırılarak ve en iyi olanı kaydedilmiştir. Ölçüm bandı kullanılarak deneğin yere bastığı topukları ile başlama çizgisi arasındaki mesafe ölçülmüştür. Eğer denek, adım alarak sıçrarsa, yere konmadan önce elleri ile yere dokunursa, yere konduktan sonra düşerse sıçrama tekrar ettirilmiştir.

Bank Üzerinde Şınav:

Amaç: Önkol, kol ve omuz kaslarının kuvvet ve dayanıklılığını ölçmek.

Başlama Pozisyonu: Denek sandalyenin köşesine yakın bir yerden tutmuş ve ayakları minderde ve bitişik şekilde pozisyon almıştır. Vücut kolları oluşturduğu bir açı ile düzgün bir şekilde hareket ettirilmiştir.

Hareket: Denek vücudunu aşağı indirmiş ve çenesi sandalyenin kenarına değene kadar

dirseklerini bükecek pozisyona gelmiştir. Kollar düz pozisyonu almış ve tekrar başlangıç pozisyonuna gelmiştir.

Puanlama: Yapabildiği kadar sınav puanlanmıştır. Denek 50. sınavın sonunda durdurulmuştur.

Mekik:

Amaç: Gövde fleksör kaslarını kuvvetini ve dayanıklılığını ölçmek.

Başlama Pozisyonu: Denek sırtüstü yatar pozisyonda dizleri bükülü, ayak tabanları yerde ve eller başın gerisinde kenetlenmiş durumda pozisyon almıştır. Testi yapan sağ eli ile deneğin ayaklarını, sol eli ile dizlerini tutmuştur.

Hareket: Denek kalkar ve alını ile testi yapanın eline dokunmuş ve yeniden başlama pozisyonunu almıştır. Deneğin alını, yanağı veya çenesi ile tüm dokundukları sayılmıştır.

Puanlama: Deneğin kalkarak testi yapanın eline her dokunuşu sayılmış 50 mekikte denek durdurulmuştur.

Squat Sıçrama:

Amaç: Gövde ve bacak extensör kaslarının kuvvetini ve dayanıklılığını ölçmek.

Başlama Pozisyonu: Denek yere çömelmiş pozisyonda kolları bacaklarının yanında ve parmakları minderin üzerinde olacak şekilde pozisyon almıştır.

Hareket: Denek ayakları 10 cm kadar yükselecek şekilde yerden tamamen ayrılmış şekilde sıçramıştır. Kolları deneğin iki yanında kalarak dengeyi sağlamıştır. Denek başlama pozisyonuna dönerek ve egzersize devam etmiştir.

Puanlama: Denek iki kez sıçratılarak en iyi derecesi alınmıştır.

30 Yard Koşu Testi (27,43 metre):

Amaç: Hızı ölçmek

Başlama Pozisyonu: Denek, ayakta başlama çizgisini gerisinde başlama pozisyonunda yer alır.

Hareket: Komutla denek olabildiğince hızlı olarak 27,43 m koşmuş ve bitiş çizgisini hızla geçmiştir.

Puanlama: 27,43 m ne kadar sürede koştuğu saniye olarak kaydedilmiştir.

Test uygulamasına geçmeden önce deneklerin genel ısınmaları sağlanmıştır. Her test uygulamasından önce bütün gruba ve testi yapacak deneğe testin neyi amaçladığı, başlama pozisyonunun ne olduğu, hareket anında nelere dikkat edilmesi gerektiği, hareket sonunda ne yapılması gerektiği sözlü olarak anlatılmış ve birer kez pratik olarak gösterilmiştir. Ayrıca hiçbir sıra olmaksızın ölçümler random olarak alınmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçümler sonucu elde edilen veriler, her ölçüm sonrası anında kaydedilmiştir. Testlerin hepsi her iki gruba da ayrı ayrı uygulanmıştır. Testin özelliğine göre elde edilen değerler skor tablosuna yerleştirilmiştir. Her testin sonucu daha önce belirlenmiş test prosedüründeki tabloya bakılarak skorun puanı bulunmuştur. Bu puanlarda skor tablosuna işlenmiştir. En son olarak bütün testlerin puanları toplanmış ve toplam puanın karşılık geldiği sıralama değerleri işlenmiştir.

Sıralama Değerleri:

- 1- Çok İyi (Superior)
- 2- İyi (Good)
- 3- Orta (Average)
- 4- Ortalamanın Altı (Below Average)
- 5- Zayıf (Poor) olarak sıralanmıştır (Anonymous, 1971).

Tablo 1: Follow-Up Prosedürü Puan Aralıkları

Yaş	Cinsiyet	Çok İyi	İyi	Orta	Orta Altı	Zayıf
7	Kız	326 ve üstü	325-275	274-228	227-180	179 ve altı
8	Kız	325 ve üstü	324-275	274-225	224-175	174 ve altı

Yapılan ölçümler sonucu elde edilen tüm verilerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır ve iki grup arasındaki farklar için Mann Whitney U testi ve Student T testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular tablolar halinde gösterilmiştir.

BULGULAR

Bu araştırmada spor yapan 7-8 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m (30 yard) koşu, squat sıçrama, durarak uzun atlama, mekik, bankta sınav test sonuçlarının, sporsal bir aktivitede bulunmayan aynı yaş grubu kız çocuklarıyla karşılaştırılması amaçlanan bu çalışma sonunda, elde edilen değerler sırasıyla, tablolar halinde verilmektedir.

Tablo 2: Spor Yapan 7 Yaş Grubu Kız Çocukları ile Sporsal bir Aktivitede Bulunmayan Kız Çocuklarının Boy ve Vücut Ağırlığına ait Ortalama ve Standart Sapma Değerlerinin Dağılımı

	SPOR YAPAN 7 YAŞ N: 15		SPOR YAPMAYAN 7 YAŞ N: 15	
	ORT.	SS	ORT.	SS
Boy (m)	1,22	0,04	1,23	0,05
Vücut Ağırlığı (kg)	22,80	2,78	25,73	3,32

Araştırmaya katılan 7 yaş grubu spor yapan ve yapmayan kız çocuklarının değerleri incelendiğinde; Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının boy ortalaması $1,22 \pm 0,04$ m, Spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının boy ortalaması ise $1,23 \pm 0,05$ m olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 7 yaş grubu spor yapan ve yapmayan kız çocuklarının değerleri incelendiğinde; Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının vücut ağırlığı ortalaması $22,80 \pm 2,78$ kg, Spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının vücut ağırlığı ortalaması ise $25,73 \pm 3,32$ kg olarak bulunmuştur.

Tablo 3: Spor Yapan 8 Yaş Grubu Kız Çocukları ile Sporsal Aktivitede Bulunmayan Kız Çocuklarının Boy ve Vücut Ağırlığı Ortalama, Standart Sapma Değerlerinin Dağılımı

	SPOR YAPAN 8 YAŞ N: 15		SPOR YAPMAYAN 8 YAŞ N: 15	
	ORT.	SS	ORT.	SS
Boy (m)	1,24	0,06	1,29	0,04
Vücut Ağırlığı (kg)	23,26	0,04	29,80	5,28

Araştırmaya katılan 8 yaş grubu spor yapan ve yapmayan kız çocuklarının değerleri incelendiğinde; spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının boy ortalaması $1,24 \pm 0,06$ m., spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının boy ortalaması ise $1,29 \pm 0,04$ m olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 8 yaş grubu spor yapan ve yapmayan kız çocuklarının değerleri incelendiğinde; spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının vücut ağırlığı ortalaması $23,26 \pm 0,04$ kg, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının vücut ağırlığı ortalaması ise $29,80 \pm 5,28$ kg olarak bulunmuştur.

Tablo 4: Spor Yapan 7 Yaş Grubu Kız Çocukları ile Sporsal Aktivitede Bulunmayan Kız Çocuklarının 27,43 m (30 yard) Koşu, Squat Sıçrama, Durarak Uzun Atlama, Mekik, Bankta Şınav Test Sonuçlarının, Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Her İki Grup Arası Farkların Dağılımı

DEĞİŞKENLER	SPOR YAPAN 7 YAŞ N: 15		SPOR YAPMAYAN 7 YAŞ N: 15		P
	ORT.	SS	ORT.	SS	
27,43 m Koşu (sn)	6,49	0,38	6,84	0,55	P>0,05
Squat Sıçrama	23,40	5,27	19,00	9,01	P>0,05
Durarak Uzun Atlama (cm)	1,23	0,10	1,13	0,12	*P<0,05
Mekik	42,13	10,27	25,60	13,70	*P<0,05
Bankta Şınav	19,13	4,37	13,20	4,24	*P<0,05

* P<0,05

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocukları ile sporsal bir aktivitede bulunmayan aynı yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu, squat sıçrama, durarak uzun atlama, mekik, bankta şınav değerleri incelendiğinde;

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması $6,49 \pm 0,38$ sn, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması ise $6,84 \pm 0,55$ sn olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$).

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması $23,40 \pm 5,27$, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması ise $19,00 \pm 9,01$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$).

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması $1,23 \pm 0,10$ cm, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması ise $1,13 \pm 0,12$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması $42,13 \pm 10,27$ cm, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması ise $25,60 \pm 13,07$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının bankta şınav ortalaması $19,13 \pm 4,37$ cm, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının bankta şınav ortalaması ise $13,20 \pm 4,24$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 5: 7 Yaş Spor Yapan ve Yapmayan Kız Çocuklar ile 8 Yaş Spor Yapan ve Yapmayan Kız Çocuklarının, Follow-Up Prosedürüne Göre Aldıkları Puanlar ve Değerlendirmelerin Dağılımı

	Aldıkları Toplam Puan	Follow-Up Prosedürü	SONUÇ
7 Yaş Spor Yapan	287	275-325	iyi
7 Yaş Spor Yapmayan	256	228-274	orta
8 Yaş Spor Yapan	276	275-324	iyi
8 Yaş Spor Yapmayan	260	225-274	orta

7 yaş spor yapan kız çocuklarının toplam puanı 287 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar, Follow-Up prosedürüne göre "iyi" sıralamasında yer almıştır. 7 yaş spor yapmayan kız çocuklarının toplam puanı 256 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar ise, Follow-Up prosedürüne göre "orta" sıralamasında yer almıştır.

8 yaş spor yapan kız çocuklarının toplam puanı 276 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar, Follow-Up prosedürüne göre "iyi" sıralamasında yer almıştır. 8 yaş spor yapmayan kız çocuklarının toplam puanı 260 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar ise, Follow-Up prosedürüne göre "orta" sıralamasında yer almıştır.

Tablo 6: Spor Yapan 8 Yaş Grubu Kız Çocukları ile Sporsal Aktivitede Bulunmayan Kız Çocuklarının 27,43 m Koşu, Squat Sıçrama, Durarak Uzun Atlama, Mekik, Bankta Şınav Test Sonuçlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Her İki Grup Arası Farkların Dağılımı

DEĞİŞKENLER	SPOR YAPAN 8 YAŞ N: 15		SPOR YAPMAYAN 8 YAŞ N: 15		P
	ORT.	SS	ORT.	SS	
27,43 m Koşu (sn)	6,25	0,41	6,69	0,67	*P<0,05
Squat Sıçrama	26,46	6,10	23,66	8,08	P>0,05
Durarak Uzun Atlama (cm)	1,23	0,06	1,22	0,12	P>0,05
Mekik	35,13	11,19	31,66	12,12	P>0,05
Bankta Şınav	20,46	3,92	16,33	5,61	*P<0,05

* P<0,05

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocukları ile sporsal bir aktivitede bulunmayan aynı yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu, squat sıçrama, durarak uzun atlama, mekik, bankta şınav değerleri incelendiğinde;

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması $6,25 \pm 0,41$ sn; spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması ise $6,69 \pm 0,67$ sn olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması $26,46 \pm 6,10$, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması ise $23,66 \pm 8,08$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$).

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması $1,23 \pm 0,06$ cm, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması ise $1,22 \pm 0,12$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$).

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması $35,13 \pm 11,19$ cm, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması ise $31,66 \pm 12,12$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$).

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının bankta şınav ortalaması $20,46 \pm 3,92$ cm, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının bankta şınav ortalaması ise $16,33 \pm 5,61$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması $6,49 \pm 0,38$ sn, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması ise $6,84 \pm 0,55$ sn, olarak saptanmıştır. Bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Yüzgül ve Müniroğlu (2003) aynı test prosedürünü uygulayarak 7 yaş grubu kız spor yapmayan çocuklarda yaptıkları araştırmada, 27,43 m koşu ortalamasını $6,61 \pm 7,04$ sn olarak tespit etmişlerdir.

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması $23,40 \pm 5,27$, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması ise $19,00 \pm 9,01$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı olarak gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması $1,23 \pm 0,10$ cm, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması ise $1,13 \pm 0,12$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0,05$). Düzenli olarak ritmik cimnastik antrenmanı yapan çocukların değerleri daha yüksek çıkmıştır. Bu bulguların sebebi ritmik cimnastik sporunun patlayıcı ve bacak kuvvetini geliştirici özellikler taşımasından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Avcıbaşı (2000) 7-11 yaş ritmik cimnastik minikler takımlarında çalışan çocuklar üzerinde yaptığı araştırmasında 7 yaş grubu kız çocuklarında uzun atlama değerlerini $1,25 \pm 0,17$ cm olarak bulmuştur. Sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması $42,13 \pm 10,27$ cm, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması ise $25,60 \pm 13,07$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0,05$). Ritmik cimnastik sporu yapan kız çocuklarının antrenman programlarında özellikle karın ve bel kaslarının kuvvetlendirici egzersizlere yer verilmesinden dolayı böyle bir farklılığın çıkması doğal olarak karşılanabilir.

Spor yapan 7 yaş grubu kız çocuklarının bankta sınav ortalaması $19,13 \pm 4,37$ cm, spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının bankta sınav ortalaması ise $13,20 \pm 4,24$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0,05$). Ritmik cimnastik sporuna devam eden çocukların çalışmalarında kuvvet gelişiminin olumlu yönde etkilenmesinin kol kuvvetine yönelik sınav testinde daha iyi bir sonucun çıkması üzerinde etkili olduğu kabul edilebilir.

7 yaş spor yapan kız çocuklarının toplam puanı 287 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar, Follow-Up prosedürüne göre "iyi" sıralamasında yer almıştır. 7 yaş spor yapmayan kız çocuklarının toplam puanı 256 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar ise, Follow-Up prosedürüne göre "orta" sıralamasında yer almıştır. Düzenli yapılan antrenmanlar spor yapan grubun fiziksel özellik bakımından iyi grubunda olmasında etken olmuş olabilir. Spor yapmayan grubun değerlerinin orta sıralamasında yer almasında araştırmaya katılan çocukların bireysel özellikleri ve hiçbir şekilde spor aktivitesinde bulunmaması etken olmuş olabilir. Değişik ülkelerde yapılan araştırmalarda (Kanada, İngiltere, Amerika, İskoçya) 7-12 yaş grubu kız çocuklarının Follow Up prosedürüne göre topladıkları

puanlar genellikle "orta"sıralamasında yer almaktadır (Anonymous, 1971). Bu sonuçlar yapılan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yüzgül ve Müniroğlu (2003) aynı test prosedürünü uyguladığı araştırmasında spor yapmayan 7 yaş grubu kız çocuklarının toplam değerlerini 196,79 bularak ortalama altı olduklarını rapor etmişlerdir.

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması $6,25 \pm 0,41$ sn, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının 27,43 m koşu ortalaması ise $6,69 \pm 0,67$ sn, olarak bulunmuştur. Bu fark spor yapan grup yönünde istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p < 0,05$). Yüzgül ve Müniroğlu (2003) yaptığı araştırmasında 8 yaş grubu spor yapmayan kız çocuklarının değerlerinin $6,48 \pm 7,36$ olarak bulunmuştur.

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması $26,46 \pm 6,10$, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının squat sıçrama ortalaması ise $23,66 \pm 8,08$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsız çıkmıştır ($p > 0,05$). 7 yaş grubunda fark çıkmasına rağmen, bu yaş grubunda farkın çıkmaması araştırmaya birbirine yakın özellikteki çocukların katılmış olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu test daha çok kassal dayanıklılık özelliğini ölçtüğü için, bu yaş grubunda antrenmanların etkisinin pek fazla olmadığı şeklinde değerlendirilebilir (Muratlı, 1997) .

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması $1,23 \pm 0,06$ cm, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının durarak uzun atlama ortalaması ise $1,22 \pm 0,12$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsız çıkmıştır ($p > 0,05$).

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması $35,13 \pm 11,19$ cm, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının mekik ortalaması ise $31,66 \pm 12,12$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamsız çıkmıştır ($p > 0,05$). Kuvvet özelliği fiziksel farklılıklar, genetik potansiyel ve büyüme hızına bağlı olarak farklılaşabilmektedir. Fiziksel gelişim çocukta çocuğa farklılık gösterebilir. Çocuk ve gençlerde kas kuvveti, yaşla birlikte belirgin şekilde artar. Böyle bir sonuç bu yaş grubunda benzer özellikler taşıyan çocukların araştırmaya katılmış olmalarından kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Spor yapan 8 yaş grubu kız çocuklarının bankta sınav ortalaması $20,46 \pm 3,92$ cm, spor yapmayan 8 yaş grubu kız çocuklarının bankta sınav ortalaması ise $16,33 \pm 5,61$ cm olarak bulunmuştur. Bu fark spor yapan grup yönünde istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p < 0,05$). Faigenbaum ve Ark., (1999) yaptıkları araştırmada, değişik direnç antrenman protokollerinin kuvvet ve dayanıklılık gelişimi üzerine etkilerini araştırmışlardır. Yaşları 5-12 arasında değişen 11 kız ve 32 erkek çocuğuna düzenli antrenman programı uygulamışlardır. Sonuç olarak kas gücü ve kas dayanıklılığının çocukluk yıllarında geliştirilebileceğini ifade etmişlerdir.

8 yaş spor yapan kız çocuklarının toplam puanı 276 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız çocuklarının topladıkları puanlar, Follow-Up prosedürüne göre "iyi" sıralamasında yer almıştır. 8 yaş spor yapmayan kız çocuklarının toplam puanı 260 olarak hesaplanmıştır. Bu grup kız

çocuklarının topladıkları puanlar ise, Follow-Up prosedürüne göre "orta" sıralamasında yer almıştır. Düzenli yapılan antrenmanlar spor yapan grubun fiziksel özellikler bakımından "iyi" grubunda olmasında etken olmuş olabilir. Spor yapmayan grubun değerlerinin "orta" sıralamasında yer almasında araştırmaya katılan çocukların bireysel özellikleri ve hiçbir şekilde spor aktivitesinde bulunmaması etken olmuş olabilir. Yüzcül ve Müniroğlu (2003), araştırmasında spor yapamayan 8 yaş grubu kız çocuklarının toplam değerlerini 178,23 bularak "ortalama altı" sıralamasında değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucunda, ritmik cimnastik sporuna düzenli devam etmenin ve bu yaş grubunda spor aktivitesi yapmanın fiziksel özellikleri olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Anonymous, (1971). Physical Education for Elementary School Children 1–2, USA: Brown Company Publistier.
2. Avcıbaşı, B.N. (2000). "Ankara'da Ritmik Cimnastik Kulüplerine Devam Eden 7–11 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi" .Yayınlanmamış Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.
3. Faingenbaum, A.D., Westcott, W.L., Loud, R.L., Long, C. (1999). "The Effects of Different Resistance Training Protocols on Muscular Strength and Endurance Development in Children". Pediatrics. 104(1) .
4. Karl, K. (2001). Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme. Çev.: H. Harputluoğlu, Antrenör Eğitim Dizisi, Bağırğan Yayımevi. Ankara.
5. Konter, K.A. (1998). Sportif Ritmik Cimnastik. İnkılap Kitapevi: Ankara.
6. Mengütay, S. (1999). Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor. Ankara: Tütibay Ltd.Şti.
7. Muratlı, S. (1997). Çocuk ve Spor. Ankara: Bağırğan Yayımevi. Yüzcül, A., Müniroğlu, S. (2003). "Ankara'da Özel Bir Okulda 7-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi". Çağdaş Eğitim Dergisi, 294: 35–44.