

Korunmaya İhtiyacı Olan Çocuklarda Hareket Eğitiminin Motor Gelişim ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Hande YAZICIOĞLU ÇALIŞAN¹, Çalık Veli KOÇAK²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.02.2025
Kabul Tarihi: 14.06.2025
Online Yayın Tarihi:
17.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Hareket Eğitimi,
Korunmaya İhtiyacı Olan
Çocuk, Motor Gelişim,
Yaşam Kalitesi.

DOI :

10.55238/seder.1634655

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklarda motor gelişim ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir. **Yöntem:** Araştırmaya, Aksaray'daki çocuk evlerinde kalan 10-11 yaş arasındaki toplam 40 çocuk katılmıştır. Katılımcılar, 20 kişilik uygulama grubu ve 20 kişilik kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışmaya katılan tüm çocuklara "Eurofit Test Bataryası" ve "Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği" uygulanmıştır. Deney grubundaki çocuklara, 12 hafta boyunca haftada üç gün, her biri 60 dakika süren sportif hareket eğitimi verilmiştir. Programın ardından her iki gruptaki çocuklara aynı testler tekrar uygulanmıştır. Verilerin analizinde, frekans, yüzde, minimum ve maksimum değerler için betimsel istatistiksel analizler kullanılmış; grup içi farklar için Eşleştirilmiş Örnekler T-Testi ve gruplar arası farkların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. **Bulgular:** Deney grubundaki çocukların Eurofit test bataryası ve yaşam kalitesi ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Kontrol grubunun test sonuçları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik tespit edilmemiştir ($p<0.05$). **Sonuç:** Sportif hareket eğitimi, korunmaya muhtaç çocuklarda motor becerileri geliştirmiş ve yaşam kalitelerini artırmıştır. Bu bulgular, sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocukların motor gelişiminde ve genel yaşam kalitesinde önemli bir iyileşme sağladığını göstermektedir. Dolayısıyla, bu tür eğitim programlarının bu gruplara yönelik olarak sistematik ve düzenli biçimde uygulanması, hem fiziksel hem de psikososyal açıdan olumlu katkılar sunabilecektir.

The Effect of Movement Education on Motor Development and Quality of Life in Children in Need of Protection

Abstract

Article Info

Received: 07.02.2025
Accepted: 14.06.2025
Online Published:
17.06.2025

Keywords:

Child in Need of Protection,
Motor Development,
Movement Training,
Quality of Life.

Aim: The purpose of this study was to examine the impact of sportive movement training on motor development and quality of life in children requiring protection. **Method:** Method: A total of 40 children, aged 10–11, who were staying in children's homes in Aksaray, participated in the study. They were divided into two groups: a treatment group of 20 and a control group of 20. The 'Eurofit Test Battery' and the 'Quality of Life Scale for Children' were administered to all of the children taking part in the study. Children in the experimental group received sports training three days a week for 12 weeks, with each session lasting 60 minutes. After the programme, the same tests were administered to both groups again. Descriptive statistical analyses were used to calculate frequency, percentage, minimum and maximum values. Paired Sample T-Tests were used to analyse intra-group differences, and Independent Sample T-Tests were used to analyse differences between groups. **Results:** There was a significant difference between the Eurofit test battery and quality of life pre-test and post-test results of the children in the experimental group ($p<0.05$). There was no statistically significant difference between the test results of the control group ($p<0.05$). **Conclusion:** Sportive movement training was found to improve motor skills and quality of life in children in need of protection. These findings suggest that such training significantly improves the motor development and overall quality of life of these children. Therefore, the systematic and regular implementation of such programmes for these groups could have positive physical and psychosocial effects.

¹ Aksaray Üniversitesi, Spor ve Sağlık Alanında İhtisaslaşma Koordinatörlüğü, Aksaray, Türkiye. E- mail: handeeyazicioglu@gmail.com. ORCID: 0000-0002-6100-9880

² Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Aksaray, Türkiye. E- mail: kocakveli@hotmail.com. ORCID: 0000-0002-1403-0812

*Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı altında Hande Yazıcıoğlu Çalışan'ın, Çalık Veli Koçak danışmanlığında yürüttüğü "Sportif Hareket Eğitiminin Korunmaya Muhtaç Çocuklarda Motor Gelişim, Sosyal Kaygı, Ruhsal Uyum ve Yaşam Kalitesine Etkisi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

Giriş

Korunmaya muhtaç çocuklar, toplumdaki en hassas gruplardan biridir ve sağlıklı gelişimlerini sağlamak için özel desteğe ihtiyaç duyarlar. Çocukların bu kategoriye dahil edilmesinin başlıca nedenleri arasında biyolojik, sosyal veya çevresel faktörler yer almaktadır. Bu çocuklar, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında çeşitli dezavantajlarla karşılaşmakta; özellikle motor gelişim açısından temel hareket becerilerinde (koordinasyon, denge, kuvvet ve çeviklik gibi) geri kalmakta ve yaşam kalitesi kapsamında ise sosyal katılım, özgüven ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde yetersizlikler yaşamaktadır (Kirk ve Rhodes, 2011; Sherr vd., 2017). Bu nedenle, korunmaya muhtaç çocukların çok yönlü gelişimlerini desteklemek amacıyla disiplinlerarası yaklaşımlarla oluşturulan programların uygulanması büyük önem taşımaktadır. Çocuk gelişimi ve eğitim literatüründe, fiziksel hareketin yalnızca motor becerileri değil, aynı zamanda çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel alanlardaki gelişimlerini de olumlu şekilde etkilediği yaygın olarak kabul edilmektedir (Tompson ve ark., 2008). Bu doğrultuda, korunmaya muhtaç çocuklarda motor gelişimin ve yaşam kalitesinin artırılmasında hareket eğitiminin rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Ancak, korunmaya muhtaç çocuklar üzerinde hareket eğitiminin etkilerini sistematik olarak ele alan çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu çalışma, literatürdeki bu boşluğu doldurmayı ve söz konusu çocuk grubunun gelişimine katkı sağlamak amacıyla hareket eğitiminin etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi hedeflemektedir.

Hareket eğitimi, çocukların fiziksel becerilerini geliştirirken yanı sıra, özgüvenlerini artırır ve sosyal uyumlarını destekler. Ayrıca, grup içinde iş birliği yapma becerilerini de geliştirir (Piek vd., 2004). Araştırmalar, motor becerilerin çocukların çevreleriyle etkileşime girme ve kendi sınırlarını keşfetme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Motor gelişim ve sosyal uyum arasındaki bu ilişki, korunmaya muhtaç çocukların eğitiminde daha da belirgin hale gelmektedir, çünkü motor becerilerin gelişimi çocukların özgüvenlerine, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve sosyal hayata daha etkin bir şekilde katılmalarına katkıda bulunmaktadır (Stodden ve Goodway, 2007; Vera-Villarreal ve ark., 2020). Bununla birlikte, hareket eğitiminin yalnızca fiziksel ve sosyal gelişimi değil, aynı zamanda bilişsel süreçleri de olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir (Pesce ve ark., 2021).

Korunmaya muhtaç çocuklar, fiziksel aktivite yoluyla sadece fiziksel becerilerini değil, duygusal ve sosyal becerilerini de geliştirerek daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olabilirler. Bu da bağımsız hareket etme becerilerini artırarak günlük yaşam aktivitelerinde yardıma daha az ihtiyaç duymalarını sağlar (Schmidt ve ark., 2018). Ayrıca, hareket eğitiminin çocukların davranışsal esnekliklerini artırarak daha sağlıklı psikolojik gelişimlerini desteklediği ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği de vurgulanmaktadır (Donnelly ve Hillman, 2019). Hareket eğitiminin ek olarak yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri literatürde yaygın olarak desteklenmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık değil, bunun yanında duygusal refahı da desteklediği bilinmektedir (Haywood ve Getchell, 2009).

Araştırmalar, hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocukların bağımsızlık düzeylerini artırarak günlük yaşam aktivitelerinde daha az desteğe ihtiyaç duymalarını sağladığını göstermektedir (Schmidt vd., 2018). Çeşitli araştırmalar, bu tür becerilerin sadece çocukların fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılık ve sosyal katılım gibi yaşam kalitesiyle doğrudan ilgili faktörleri de olumlu yönde

etkilediğini göstermektedir (Stodden ve Goodway, 2007; Duda ve Ntoumanis, 2020). Özellikle çevresel ve biyolojik sınırlamaların üstesinden gelme becerilerinin gelişmesi, bu çocukların uzun vadede daha mutlu ve sağlıklı bireyler olarak toplumda yer almalarını sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda, hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocukların motor becerileri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin araştırılması önemli bir boşluğu dolduracaktır. Çünkü mevcut literatürde bu özel risk grubuna yönelik yapılan çalışmaların sınırlıdır. Özellikle korunmaya muhtaç çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına özgü müdahale programlarının etkinliğine dair ampirik veriler eksiktir. Bu durum dikkate alındığında, yürütülecek çalışma bilimsel bilgi birikimine önemli bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca uygulayıcılar için kanıta dayalı rehberler sunarak çocukların fiziksel ve psikososyal gelişimlerini destekleyecek uygulamaların geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır.

Bu araştırma, korunmaya ihtiyacı olan çocuklarda sportif hareket eğitiminin motor gelişim ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, hareket eğitimi programına katılan çocukların motor becerilerinde ve yaşam kalitelerinde anlamlı bir gelişme olacağı hipotez edilmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, kontrol gruplu yarı deneysel bir tasarımıdır. Eşleştirilmiş grupların rastgele seçildiği ve uygulama grubu olarak atanmış olduğu çalışmalar, yarı deneysel model olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2021).

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde Aksaray'a bağlı çocuk evlerinde kalan, yaşları 11-12 arasında değişen toplam 40 çocuk katılmıştır. Bu çocuklardan 20'si (10 kız, 10 erkek) uygulama grubunu oluştururken, diğer 20'si (10 kız-10 erkek) kontrol grubuna dahil edilmiştir. Örneklem büyüklüğü belirlemek amacıyla G Power testi kullanılarak güç analizi uygulanmıştır (Faul vd., 2009). Verilerin analizinde, standart sapma ve ortalama değerler kullanılarak %95 güven aralığında "0.95 actual power" elde edilmiştir. G Power testine göre, her bir grup için en az 20 kişilik bir örneklem, toplamda ise 40 kişilik bir örneklemle çalışma yapılmasına karar verilmiştir.

Araştırmaya katılan çocuklar, amaçsal örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntem, araştırmanın hedeflerine en uygun ve bilgi açısından zengin olan örneklemeleri seçmeye yöneliktir (Büyüköztürk ve ark., 2021). Çocuklar, rastgele sayılar tablosu ile gruplandırılmıştır ve grup içindeki farklar ön test sonuçlarına göre istatistiksel bakımdan bir fark göstermemiştir. Bu durum uygulama ve kontrol gruplarının deneysel işlemlerden önce homojen olarak dağıldığı anlamına gelmektedir.

Verilerin Toplanması ve Deney Süreci

Araştırma kapsamında, uygulama grubu ile kontrol grubundaki çocuklara sırasıyla "Eurofit Test Bataryası" ve "Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" uygulanmıştır. Ön testlerin ardından, uygulama grubundaki korunmaya ihtiyacı olan çocuklara 2021 yılı boyunca 12 hafta süresince haftada üç gün (günde 60 dakika) olacak şekilde sportif hareket eğitimi verilmiştir. Sportif hareket eğitimi programının içeriği oluşturulurken, yerli ve yabancı alanyazın incelenmiş, alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuş ve

programın uygulanacağı çocukların katılımcı sayısı, cinsiyetleri, yaş özellikleri ile gerekli malzeme durumu göz önünde bulundurulmuştur. Bu çerçevede, hazırlanan programın kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık, esneklik, denge ve çabukluk gibi birbirinden farklı motorik özellikleri içermesine özen gösterilmiştir. Bu bağlamda, çalışma kapsamında uygulanan sportif hareket eğitimi programının plan örneği aşağıda sunulmuştur.

Uygulanan Sportif Hareket Eğitimi Programı

Hazırlanan sportif hareket eğitimi programı haftada 3 gün (60 dk) 1'er saat olmak üzere, 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Program; ısınma, ana bölüm ve soğuma olmak üzere üç temel bölümden oluşmaktadır:

Isınma Bölümü: Programın ilk 10 dakikasında çocukların fizyolojik olarak egzersize hazırlanması için hafif tempolu koşu, esneme ve drill uygulamalarına yer verilmiştir. Bu bölüm, çocukların planlanan aktivitelere hazırlanması, motivasyonlarının artırılması, sinir sistemi ile eklemlerinin fiziksel etkinliklere uyum sağlaması ve sakatlık riskinin azaltılması açısından önem taşımaktadır.

Ana bölüm: Hazırlanan programda kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık, esneklik, denge ve çabukluk gibi birbirinden farklı motorik özelliklerin içermesine dikkat edilmiştir. Bunlar: Koordinasyon oyunları (topla yürüyüş, ip atlama), kendi vücut ağırlığıyla yapılan basit kuvvet çalışmaları (squat, plank, şınav, mekik), engel sıçramaları (engel yüksekliği 40cm), esneklik çalışmaları, yön değiştirme- hızlanma- durma gibi çeviklik çalışmaları, denge çalışmaları, yavaş tempoda uzun koşular (15 dk), eşli çalışmalar, grup çalışmaları, ödüllü parkur oyunları.

Program içerisinde yapılan istasyonlar arasında 2 dk dinlenme verilmiştir.

Soğuma: Çocukların fizyolojik ve psikolojik toparlanma süreçlerini desteklemek, motor beceri kazanımlarını pekiştirmek ve bir sonraki fiziksel aktiviteye adaptasyonlarını kolaylaştırmak amacıyla yaklaşık 10 dakikalık soğuma oyunları ve esneme egzersizlerine yer verilmiştir.

Eğitim öncesinde çocukların psikologlarıyla yapılan motivasyon görüşmeleri ve etkinliklerle aracılığıyla eğitim programına adaptasyonları sağlanmıştır. Eğitimler Salı, Perşembe ve Cumartesi günlerine yerleştirilmiştir. Kontrol grubu ise herhangi bir sportif etkinliğe katılmamıştır.

Eğitim sonunda, deney ve kontrol grubuna son test olarak sırasıyla “Eurofit Test Bataryası” ve “Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği” ölçüm araçları uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Eurofit Test Bataryası

Motor gelişimin değerlendirilmesi için, Eurofit Test Bataryası kullanılmıştır. Bu test, 6-18 yaş arasındaki çocukların motor uygunluk ve kapasitesini ölçmeyi amaçlar. Testteki araçlar, çeşitli motor becerileri (denge, hız, kuvvet, dayanıklılık vb.) değerlendirmek için kullanılmaktadır. Her test için iki tane deneme hakkı tanınmış ve en iyi sonuç değerlendirilmiştir. Eurofit Test Bataryasının içerisinde motor uygunluk ve

kapasiteyi değerlendirmeyi amaçlayan dokuz adet test vardır. Genel vücudun dengesini ölçmek için; flamingo denge testi, kol hareket hızını ölçmek için; disklere dokunma testi, patlayıcı kuvveti değerlendirmek için; durarak uzun atlama testi, el kavrama kuvvetini değerlendirmek için; el dinamometresi testi, karın kas dayanıklılığını değerlendirmek için; mekik testi, kol ve omuzdaki kasların dayanıklılığını değerlendirmek için; bükülü kolda asılma testi, koşma hızı ile çevikliği değerlendirmek için; 10x5 mekik koşusu, vücut esnekliğini değerlendirmek için otur-eriş testi ve kardiyovasküler dayanıklılığı ölçmek için 20 m dayanıklılık mekik koşusu kullanılmıştır. Eurofit Test Bataryasında uygulaması yapılan ölçümlerdeki alet ve istasyonların hepsi önceden belirlenen yönergelerle uygun şekilde hazırlanmıştır.

Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

Çocukların yaşam kalitesini değerlendirmek için, Varni ve ark. (2001) aracılığıyla geliştirilen "Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Çakın Memik (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 8-12 yaş grubu çocuklara yönelik hazırlanmış, öz bildirime dayalı bir ölçme aracıdır. Toplamda 23 maddeden oluşan ölçek; fiziksel işlevsellik (8 madde), duygusal işlevsellik (5 madde), sosyal işlevsellik (5 madde) ve okul işlevselliği (5 madde) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan, son bir ay içerisindeki deneyimlerine göre her bir maddeye beşli Likert tipi bir ölçekte yanıt vermeleri istenmiştir. Yanıtlar; “hiçbir zaman (0)”, “nadiren (1)”, “bazen (2)”, “sık sık (3)” ve “neredeyse her zaman (4)” şeklinde derecelendirilmiştir. Puanlama sistemi ters çevrilmiş olup, daha yüksek puanlar daha yüksek yaşam kalitesini göstermektedir. Her bir yanıt, sırasıyla 100, 75, 50, 25 ve 0 puan olacak şekilde puanlanmaktadır. Alt ölçek puanları, yanıtlanan madde puanlarının ortalaması alınarak elde edilmekte, toplam ölçek puanı ise tüm 23 maddenin ortalamasının hesaplanmasıyla belirlenmektedir.

Verilerin Analizi

Veri analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği için Cronbach's Alpha testi yapılmıştır. Yapılan güvenirlik analizinde mevcut araştırma örneklemini için ölçeğin Cronbach's α toplam güvenirlik katsayısı .86 şeklinde belirlenmiştir. Bu değer yüksek düzeyde güvenirlik sağladığını göstermektedir. Ayrıca, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ve diğer istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırma verilerinin istatistiksel analizlerinde frekans, yüzde, minimum ve maksimum değerler için betimsel istatistik analizleri; gruplar arası farkların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-testi, ön ve son testlerin grup içi farkların karşılaştırılması için Eşleştirilmiş Örnekler T-Testinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Araştırmaya ait etik komisyon onayı 26/08/2021 tarihli, 2021/06-27 protokol numaralı karar ile Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Eurofit test bataryası ön test verilerinin karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Eurofit Test Bataryası	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Uygulama	20	12,85	7,54	1,622	0,113
		Kontrol	20	9,30	6,23		
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Uygulama	20	16,67	3,60	0,958	0,344
		Kontrol	20	15,53	3,87		
	Otur-Eriş Testi (cm)	Uygulama	20	25,92	4,72	-0,600	0,552
		Kontrol	20	26,97	6,23		
	El dinamometresi Testi-sağ (kg)	Uygulama	20	18,49	7,02	-0,226	0,823
		Kontrol	20	18,98	6,55		
	El dinamometresi Testi-sol (kg)	Uygulama	20	18,47	7,18	0,557	0,582
		Kontrol	20	17,47	3,59		
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Uygulama	20	121,75	36,36	0,038	0,970
		Kontrol	20	121,40	18,27		
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Uygulama	20	13,30	14,62	-0,074	0,941
		Kontrol	20	13,60	10,80		
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Uygulama	20	36,77	4,58	0,528	0,601
		Kontrol	20	35,99	4,70		
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Uygulama	20	17,65	4,56	0,466	0,644
		Kontrol	20	17,00	4,25		
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Uygulama	20	13,35	9,12	-1,706	0,096
		Kontrol	20	18,30	9,22		

p>0,05; n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma, sn: saniye, cm: santimetre, kg: kilogram

Tablo 1'e göre, uygulama ve kontrol grubuna uygulanan Eurofit test bataryasının ön test sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Eurofit test bataryası son test verilerinin karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Eurofit Test Bataryası	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Uygulama	20	7,50	5,54	-0,072	0,043*
		Kontrol	20	7,65	7,42		
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Uygulama	20	13,98	3,05	-0,200	0,003*
		Kontrol	20	13,60	4,06		
	Otur-Eriş Testi (cm)	Uygulama	20	27,89	4,94	0,983	0,032*
		Kontrol	20	25,91	7,52		
	El dinamometresi Testi-sağ (kg)	Uygulama	20	21,03	7,80	0,395	0,005*
		Kontrol	20	20,13	6,65		
	El dinamometresi Testi-sol (kg)	Uygulama	20	20,37	7,53	0,635	0,029*
		Kontrol	20	19,01	5,97		
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Uygulama	20	130,10	32,50	0,147	0,040*
		Kontrol	20	119,25	20,69		
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Uygulama	20	19,19	15,06	1,263	0,014*
		Kontrol	20	14,22	9,14		
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Uygulama	20	37,33	3,98	-1,286	0,006*
		Kontrol	20	36,09	4,63		
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Uygulama	20	19,90	5,06	3,077	0,004*
		Kontrol	20	15,25	4,47		
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Uygulama	20	17,60	10,92	0,454	0,030*
		Kontrol	20	16,20	8,42		

*p<0,05 n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma, sn: saniye, cm: santimetre, kg: kilogram

Tablo 2'ye göre, eurofit test bataryasındaki bütün testlerde uygulama ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur (p<0,05). Uygulama grubundaki çocuklar, kontrol grubuna oranla daha yüksek performans sergilemiştir.

Tablo 3. Uygulama grubu eurofit ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Test	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Eurofit Test Bataryası	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Ön	20	12,85	7,54	6,388	19	0,000*
		Son	20	7,50	5,54			
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Ön	20	16,67	3,60	7,060	19	0,000*
		Son	20	13,38	3,05			
	Otur-Eriş Testi (cm)	Ön	20	25,92	4,72	-5,542	19	0,000*
		Son	20	27,89	4,94			
	El dinamometresi Testi –sağ (kg)	Ön	20	18,49	7,02	-5,603	19	0,000*
		Son	20	21,03	7,80			
	El dinamometresi Testi -sol (kg)	Ön	20	18,47	7,18	-6,671	19	0,000*
		Son	20	20,37	7,53			
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Ön	20	121,75	36,36	-0,766	19	0,449
		Son	20	130,10	32,50			
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Ön	20	13,30	14,62	-4,746	19	0,000*
		Son	20	19,19	15,06			
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Ön	20	36,77	4,58	3,731	19	0,001*
		Son	20	34,33	3,98			
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Ön	20	17,65	4,56	-6,347	19	0,000*
		Son	20	19,90	5,06			
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Ön	20	13,35	9,12	-4,240	19	0,000*
		Son	20	17,60	10,92			

*p<0,01 n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma, sn: saniye, cm: santimetre, kg: kilogram

Tablo 3'e göre, uygulama grubunun flamingo denge testi sonuçlarında, son test ortalamaları ön testlere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$). Disklere dokunma testi, otur-eriş testi, el dinamometresi (sağ ve sol), bükülü kolda asılma, 30 saniye mekik çekme ve 20m dayanıklılık koşusu testlerinde de son test ortalamaları, ön testlere göre anlamlı fark göstermektedir ($p<0,05$), ancak bazı testlerde (örneğin 10x5 mekik koşusu) fark ön test lehinedir. Durarak uzun atlama testinde ise gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Kontrol grubu eurofit ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Test	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Eurofit Test Bataryası	Flamingo Denge Testi (hata sayısı)	Ön	20	9,30	6,23	0,761	38	0,451
		Son	20	7,65	7,42			
	Disklere Dokunma Testi (sn)	Ön	20	15,53	3,87	1,536	38	0,133
		Son	20	13,60	4,06			
	Otur-Eriş Testi (cm)	Ön	20	26,97	6,23	0,485	38	0,63
		Son	20	25,91	7,52			
	El dinamometresi Testi -sağ (kg)	Ön	20	18,98	6,55	-0,551	38	0,585
		Son	20	20,13	6,65			
	El dinamometresi Testi -sol (kg)	Ön	20	17,47	3,59	-0,985	38	0,331
		Son	20	19,01	5,97			
	Durarak Uzun Atlama Testi (cm)	Ön	20	121,40	18,27	-0,348	38	0,730
		Son	20	119,25	20,69			
	Bükülü Kolda Asılma Testi (sn)	Ön	20	13,60	10,80	-0,195	38	0,846
		Son	20	14,22	9,14			
	10x5 Mekik Koşusu Testi (sn)	Ön	20	35,99	4,70	-0,064	38	0,950
		Son	20	36,09	4,63			
	30sn Mekik Çekme Testi (adet)	Ön	20	17,00	4,25	1,268	38	0,212
		Son	20	15,25	4,47			
	20mt Dayanıklılık Koşusu Testi (adet)	Ön	20	18,30	9,22	1,268	38	0,213
		Son	20	16,20	8,42			

p>0,05 n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma, sn: saniye, cm: santimetre, kg: kilogram

Tablo 4'e göre, Eurofit testinin ön test ve son test sonuçları arasında herhangi bir fark gözlemlenmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 5. Yaşam kalitesi düzeylerine ait ön test verilerinin karşılaştırılması

Ölçme Araçları	Ölçekler ve Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Yaşam Kalitesi Ölçeği	Uygulama	20	2,11	0,57	1,600	38	0,118
	Toplam	Kontrol	20	1,85	0,43			
	Sağlık ve Aktiviteler ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	1,90	0,54	0,767	38	0,448
		Kontrol	20	1,78	0,48			
	Duygular ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,22	0,88	0,361	38	0,720
		Kontrol	20	2,12	0,86			
	Başkaları ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,09	0,87	3,184	38	0,004*
		Kontrol	20	1,42	0,33			
	Okul ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,36	0,84	0,841	38	0,406
		Kontrol	20	2,15	0,73			

*p<0,01 n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma,

Tablo 5'e göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin "Başkaları ile İlgili Sorunlar" alt boyutunda, uygulama ile kontrol grupları arasında anlamlı fark gözlemlenmiştir (p<0,05). Bu bulgu, uygulama grubundaki çocukların sportif hareket eğitimi sayesinde, kontrol grubundakilere göre bu alanda daha yüksek seviyelerde olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin diğer alt boyutları ve genel ölçek sonuçlarında ise, uygulama ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0,05).

Tablo 6. Yaşam kalitesi düzeylerine ait son test verilerinin karşılaştırılması

Ölçme Araçları	Ölçekler ve Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Yaşam Kalitesi Ölçeği	Uygulama	20	2,25	0,77	2,056	38	0,048*
	Toplam	Kontrol	20	1,84	0,44			
	Sağlık ve Aktiviteler ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,21	0,96	1,762	38	0,009*
		Kontrol	20	2,08	0,48			
	Duygular ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,42	0,77	-0,037	38	0,001*
		Kontrol	20	2,13	0,92			
	Başkaları ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,50	1,12	3,948	38	0,001*
		Kontrol	20	1,42	0,48			
	Okul ile İlgili Sorunlar	Uygulama	20	2,21	0,97	0,579	38	0,006*
		Kontrol	20	2,06	0,63			

*p<0,05 n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma,

Tablo 6'ya göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği genel boyutunda, uygulama ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05); uygulama grubundaki çocuklar, kontrol grubundakilere göre daha yüksek puan almıştır. Sağlık ve aktiviteler, duygular, başkaları ve okul ile ilgili sorunlar alt boyutlarında da uygulama ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar vardır (p<0,05). Uygulama grubundaki çocuklar, her bir alt boyutta kontrol grubuna kıyasla daha yüksek puan almıştır. Bu bulgular, sportif hareket eğitiminin, korunmaya muhtaç çocukların yaşam kalitesi ve alt boyutları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Uygulama grubu ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Test	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Ön	20	2,11	0,57	-0,932	19	0,363
Toplam	Son	20	2,25	0,77			
Sağlık ve Aktiviteler ile İlgili Sorunlar	Ön	20	1,90	0,54	-1,313	19	0,205
	Son	20	2,21	0,96			
Duygular ile İlgili Sorunlar	Ön	20	2,22	0,88	0,486	19	0,633
	Son	20	2,12	0,77			
Başkaları ile İlgili Sorunlar	Ön	20	2,09	0,87	-1,536	19	0,141
	Son	20	2,50	1,12			
Okul ile İlgili Sorunlar	Ön	20	2,36	0,84	0,862	19	0,400
	Son	20	2,21	0,97			

p>0,05 n: Kişi sayısı, $\bar{X}$: Ortalama, Ss: Standart sapma,

Tablo 7'ye göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin genel boyutu ve alt boyutları, uygulama grubunun ön test ve son test sonuçları arasındaki farkları incelemek için yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi'nde, ön test ve son test arasındaki değişiklikler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, sportif hareket eğitimi alan korunmaya ihtiyacı olan çocukların motor becerilerindeki gelişimleri ve yaşam kalitelerindeki iyileşmeyi incelemiştir. Araştırma bulguları, verilen sportif hareket eğitiminin çocukların motor becerilerini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir. Özellikle denge, esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve çeviklik gibi parametrelerde elde edilen sonuçlar, alan yazındaki benzer çalışmalara paralel bir gelişim göstermektedir.

Flamingo denge testi sonuçları, sportif hareket eğitimi alan grubun, denge becerilerinde anlamlı bir gelişim gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, 14 haftalık IAAF çocuk atletizm antrenmanlarının denge becerilerini geliştirdiğini ortaya koyan Çalık ve ark. (2019) gibi önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Ayrıca, Özsaydı ve ark. (2015) ilköğretim seviyesindeki spor yapan çocukların denge sonuçlarının spor yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Donath ve ark. (2016), çocuklarda denge eğitiminin kısa süreli müdahalelerle dahi anlamlı gelişmeler sağlayabildiğini tespit etmişlerdir. Bu bulgular, sportif hareket eğitiminin denge becerisini artırıcı etkisini desteklemektedir.

Disklere dokunma testi sonuçları, kol hareket hızının geliştirilmesi adına yapılan sportif eğitim uygulamalarının olumlu etkisini göstermektedir. Ancak, alan yazında, futbol eğitimi alan çocukların bu testte anlamlı bir gelişim göstermediği bildirilmiştir (Musa, 2020; Erikoğlu, 2009). Bu farklılık, araştırmamızda kullanılan sportif hareket eğitiminin türü ve süresi ile ilgili olabilir. Behringer ve ark. (2011), çocuklarda yapılan güç ve hız antrenmanlarının kısa süreli motor beceri gelişimlerine katkı sağladığını vurgulamıştır. Eğitimde kullanılan spesifik tekniklerin, her bir motor beceri üzerinde farklı etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

Otur-eriş testi sonuçları ise, esneklik becerisinde anlamlı gelişimler olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Şahin ve ark. (2012) ve Saraç (2012) gibi çalışmalarda vurgulanan esneklik gelişimi ile uyumludur. Faigenbaum ve Myer (2010), çocuklarda esnekliğe yönelik yapılan düzenli egzersizlerin, özellikle kalça ve bel bölgesinde esnekliği artırarak sakatlanma riskini azalttığını ifade etmişlerdir. Bu, araştırmamızın bulgularını uluslararası düzeyde de desteklemektedir. Taekwondo gibi belirli spor dallarının esneklik üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarla paralel olarak, spor yapan çocukların bu testte daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

El kavrama kuvveti testi sonuçları, sportif hareket eğitiminin bu parametrede de olumlu bir etki sağladığını göstermektedir. Bockous Farrow ve Friedl (1990) ve ve ark. (1996) gibi çalışmalar, düzenli egzersiz yapan çocukların kavrama kuvveti açısından daha iyi sonuçlar aldığını belirtmektedir. Bu da araştırmamızın bulgularını doğrulamaktadır.

El kavrama kuvveti testi sonuçları, sportif hareket eğitiminin bu fiziksel parametre üzerinde de olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Meinhardt ve ark., (2010) tarafından yapılan araştırmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan çocukların kavrama kuvveti değerlerinin, sedanter akranlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Faigenbaum ve arkadaşları (2009), kuvvet

gelişimi üzerine yaptıkları çalışmalarda, yapılandırılmış egzersiz programlarının çocuklarda kas kuvveti üzerinde önemli kazanımlar sağladığını raporlamıştır. Bu bulgular, araştırmamızda elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir ve sportif eğitim programlarının çocukların fiziksel gelişiminde kritik bir rol oynadığını desteklemektedir.

Durarak uzun atlama testi sonuçları, patlayıcı kuvvetin geliştirilmesinde de sportif hareket eğitiminin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, Ziyagil ve ark. (1996) ve Mazlumoğlu (2015) gibi çalışmalarla paralellik göstermektedir. Ek olarak, Lloyd ve Oliver (2012), çocuklarda uygulanan plyometrik antrenmanların alt ekstremitelerde patlayıcı kuvvetini geliştirdiğini ve bu gelişimin performansa doğrudan yansıdığını ifade etmişlerdir. Araştırmalar, spor yapan çocukların durarak uzun atlama testlerinde daha iyi performans gösterdiklerini ve sportif eğitimle bu becerilerin geliştirilebileceğini vurgulamaktadır.

Bükülü Kolda Asılma Testi sonuçları, işlevsel kuvvet açısından anlamlı gelişimler göstermektedir. Ancak, bu testin literatürdeki diğer çalışmalarla farklı sonuçlar verdiği de gözlemlenmiştir. Pense ve Serpek (2010), basketbol oynayan çocuklarda asılı kalma süresi ile ilgili anlamlı bir fark bulmamışlardır. Bu, çalışma grubunun özellikleri, spor branşı ve antrenman programlarının farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir. Benzer şekilde, Behm ve Faigenbaum (2017), farklı antrenman protokollerinin çocukların kuvvet gelişimi üzerindeki etkilerinin çeşitlilik gösterdiğini vurgulamışlardır. Bu da, araştırmamızdaki pozitif gelişmeleri kullanılan programın yapısıyla ilişkilendirmeyi mümkün kılmaktadır.

30 saniye mekik çekme testi ve 20 m. dayanıklılık koşusu testi sonuçları, sportif hareket eğitiminin kardiyovasküler dayanıklılık ve karın kas dayanıklılığı üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Saraç (2012) ve Pense ve Serpek (2010) gibi çalışmalarda, spor yapan çocukların dayanıklılık testlerinde daha yüksek başarı gösterdiği bulunmuş, bu bulgularla uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. Ortega ve ark. (2008), çocuklarda yapılan düzenli fiziksel aktivitenin hem kas hem de aerobik dayanıklılık üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu, sportif hareket eğitimlerinin çocukların dayanıklılık seviyelerini geliştirmede etkin olduğunu bir kez daha kanıtlamaktadır.

Araştırma bulguları, sportif hareket eğitimi alan korunmaya ihtiyacı olan çocukların yaşam kalitesinde anlamlı bir iyileşme olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle çocukların sosyal, bilişsel ve fiziksel gelişimlerinde gözlemlenen olumlu değişiklikler, sportif hareket eğitiminin yaşam kalitesini artırıcı etkisini desteklemektedir. Bu bulgular, alan yazınındaki çeşitli çalışmalara paralel olarak, fiziksel aktivitenin çocukların yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini bir kez daha vurgulamaktadır. Snedden ve ark. (2019), fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocukların yaşam kalitelerinin, düşük düzeyde aktiviteye sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma, spor yapan çocuklarda daha iyi arkadaş ilişkileri, daha yüksek öz güven ve genel yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmekte olup, sporun çocukların sosyal becerilerini geliştirmede ve bireysel gelişim süreçlerini desteklemede etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka araştırma, fiziksel aktiviteye katılımın, çocukların sosyal ve bilişsel gelişimlerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Dinç ve ark., 2018). Araştırmada, aktif şekilde zaman geçiren çocukların daha sağlıklı yaşam tarzları benimsediği, zihinsel sağlıklarının güçlendiği ve sosyal etkileşimlerinin arttığı ifade edilmiştir. Bu da, sportif hareket eğitiminin korunmaya muhtaç çocuklar üzerinde sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal

gelişimlerine de katkı sağladığını göstermektedir. Kutlu (2019), spor yapmayan çocukların yaşam kalitesinin, fiziksel aktiviteye katılan çocuklara göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Özellikle, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın, çocukların okulda daha aktif sosyal etkileşimde bulunmalarına, arkadaş gruplarının genişlemesine ve yaşam kalitelerinin artmasına yol açtığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, araştırmamızda da sportif hareket eğitimi alan çocukların sosyal etkileşim düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde, ergenler üzerinde yapılan çalışmalar da sportif hareket eğitimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Yayan ve Altun (2013), spor yapan çocukların yaşam kalitesinin, yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Sporun, ergenlerin özgüvenini artırarak sosyal ilişkilerde daha etkin olmalarına ve genel ruh hallerinin iyileşmesine katkı sağladığı vurgulanmıştır. Bu durum, korunmaya muhtaç çocuklar üzerinde yapılan bu araştırmada da gözlemlenen bir bulgu olmuştur.

Genel olarak, araştırmamızın bulguları, sportif hareket eğitiminin yaşam kalitesini artırıcı etkisini bir kez daha doğrulamaktadır. Fiziksel aktivite, çocukların sosyal becerilerini güçlendirirken, duygusal ve bilişsel gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Ayrıca, yaşam kalitesinin artması, çocukların daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine ve çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktadır. Bu araştırma, sportif hareket eğitiminin korunmaya ihtiyacı olan çocukların motor becerilerindeki gelişimlerini ve yaşam kalitelerindeki iyileşmeleri incelemektedir. Eurofit test bataryası kullanılarak yapılan ölçümler, denge, esneklik, patlayıcı kuvvet, kas dayanıklılığı, çeviklik ve kardiyovasküler dayanıklılık gibi motor becerilerde anlamlı gelişmeler olduğunu göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalarla genel eğilim ve bulgular uyumlu olmakla birlikte, bazı parametrelerde farklılıklar da gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, sportif hareket eğitiminin genel olarak çocukların motor becerilerinin gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Yaşam kalitesine yönelik bulgular da, sportif hareket eğitiminin sosyal, bilişsel ve fiziksel gelişim üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Spor, çocukların sosyal etkileşimlerini, öz güvenlerini ve genel sağlık durumlarını iyileştirmekte önemli bir araçtır. Ancak, korunmaya muhtaç çocuklar üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu konuyla ilgili daha kapsamlı ve uzun süreli araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite temelli programlar, korunmaya muhtaç çocukların motor becerilerini ve yaşam kalitelerini artırmada etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, korunmaya muhtaç çocuklara yönelik fiziksel aktivite temelli programların yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda uygulama süresinin uzatılması, farklı yaş gruplarının dâhil edilmesi, çeşitli motor gelişim testlerinin karşılaştırmalı olarak kullanılması ve eğitsel müdahalelerde farklı öğretim yöntemlerinin denenmesi önerilmektedir. Ayrıca, nicel bulguların yanı sıra nitel veri toplama tekniklerinin de kullanıldığı karma yöntem yaklaşımlarının, programların çok yönlü etkilerini daha derinlemesine ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Behringer, M., vom Heede, A., Yue, Z., & Mester, J. (2010). Effects of resistance training in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatrics*, 126(5), e1199e1210. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-0445>
- Behm, D. G., & Faigenbaum, A. D. (2017). Countering resistance training misinformation in youth. *Strength and Conditioning Journal*, 39(1), 56–64. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000274>

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. 30. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Çalık, S. U., Kamiş, O., Pekel, A. H. & Aydos, L. (2019). IAAF çocuk atletizm programının ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 51-61.
- Dinç, M., Çakır, Y., & Arslan, N. (2018). Fiziksel aktiviteye katılımın çocukların sosyal ve bilişsel gelişimi üzerindeki etkisi. *Çocuk Gelişimi Dergisi*, 16(4), 201-210.
- Donath, L., Roth, R., Ruegge, A., Groppa, M., Zahner, L., & Faude, O. (2013). Effects of slackline training on balance, jump performance & muscle activity in young children. *International Journal of Sports Medicine*, 34(12), 1093–1098. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1337949>
- Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2020). Physical activity, social support, and emotional well-being in youth: The role of community and peer relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1221-1232. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01262-z>
- Erikoğlu Ö. (2009). *12-14 yaş grubu spor yapan ve yapmayan erkek çocukların eurofit test bataryasına göre performans parametrelerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 56–63. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.068098>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). *Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5 Suppl), S60–S79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). Developmental physical education for all children. *Human Kinetics*.
- Gemar J. (1987). The effects of weight training and plyometric training are vertical jump, standing long jump and 40 m sprint. *Dissertation Abstracts International*, 48 (8): 2944.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2009). *Life span motor development*. (5th ed.). Human Kinetics.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, Article 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kirk, S., & Rhodes, P. (2011). Motor development and physical activity in children with social risk factors. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53(11), 1042–1047. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2011.04077.x>
- Kutlu, M. (2019). Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi: Spor yapan çocuklar üzerine bir inceleme. *Sağlık ve İyi Oluş Dergisi*, 22(2), 110-118.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Mazlumoğlu, B. (2015). *10-12 yaş arası spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel kondisyonlarının eurofit test bataryasıyla karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Meinhardt, U., Wörn, J., Günther, K. P., & Stöckle, U. (2010). *Grip strength and muscle mass: Correlations with age, gender, and physical activity in children and adolescents*. *Pediatric Exercise Science*, 22(1), 44–56. <https://doi.org/10.1123/pes.22.1.44>
- Memik, N. C., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Karakaya, I., & Ünal, S. (2008). Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 8-12 yaş grubu çocuk formunun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 28-34.
- Mengütay, S. (1999). *Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor*. Ankara: Tutibay Yayınları
- Musa, H. (2020). Futbol eğitimi alan çocuklarda motor beceri gelişimi ve disklerle yapılan test sonuçları. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 34(4), 112-119.

- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Pense, M., & Serpek, B. (2010). 14–16 yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik   zelliklerinin Eurofit test bataryası ile belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 191–198.
- Pesce, C., Croce, R., & Casella, R. (2021). The effects of physical activity on children's cognitive and motor development: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 33(4), 825–841.
- Piek, J. P., Baynam, G. B., & Barrett, N. C. (2004). The relationship between fine and gross motor ability, self-perception, and self-worth in children and adolescents. *Human Movement Science*, 23(5), 551–569.
- Sara  , H. (2012). Esneklik gelişimi üzerine spor yapmanın etkileri. *Journal of Exercise Physiology*, 19(2), 99–107.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. (6th ed.). Human Kinetics.
- Sherr, L., Roberts, K. J., & Bhakar, A. (2017). Protective factors for children affected by HIV/AIDS: A review of the literature and implications for future research. *AIDS Care*, 29(12), 1566–1575. <https://doi.org/10.1080/09540121.2017.1305352>
- Snedden, T., Johnson, R., & Green, P. (2019). The quality of life in children with high physical activity levels. *Journal of Child Health and Physical Activity*, 11(3), 99–108.
- Snedden, T. R., Scerpella, T., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., & McGuine, T. A. (2019). Sport specialization, physical activity, and injury history in youth athletes: A case-control study. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(4), 2325967119841342. <https://doi.org/10.1177/2325967119841342>
- Stodden, D. F., & Goodway, J. D. (2007). The dynamic association between motor skill development and physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(3), 239–247.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- şahin, E., Erdem, A., & Kuru, F. (2012). Spor dallarının çocukların esneklik becerilerine etkisi: Taekwondo   rne  i. *Spor Bilimleri Uluslararası Dergisi*, 7(1), 77–82.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111–131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>
- Varni, J. W., Seid, M., & Kurtin, P. S. (2001). *PedsQL™ 4.0: Reliability and validity of the Pediatric Quality of Life Inventory™ version 4.0 generic core scales in healthy and patient populations*. *Medical Care*, 39(8), 800–812. <https://doi.org/10.1097/00005650-200108000-00006>
- Vera-Villaruel, P., de la Fuente, D., González, M., & Díaz, V. (2020). The impact of motor skill development on social interaction and peer relationships in children. *Child Development*, 91(3), 215–227.
- Yayan, S., & Altun, H. (2013). Ergenlerde spor yapmanın yaşam kalitesine etkisi. *Ergen Sa  lı   Dergisi*, 29(1), 55–63.
- Ziyagil, M. A., Tamer, K., Zorba, E., Uzunca, S., & Uzunca, H. (1996). 10–12 yaşları arasındaki erkek ilkokul   ğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20–28.

Makale Alıntısı

Yazıcıoğlu   alışan, H., & Koçak,   .V. (2025). Korunmaya İhtiyacı Olan   ocuklarda Hareket Eğitiminin Motor Gelişim ve Yaşam Kalitesine Etkisi [The Effect of Movement Education on Motor Development and Quality of Life in Children in Need of Protection], *Spor Eğitim Dergisi*, 9 (2), 160-172.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.