



**6-9 YAŞ GRUBU KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARA
8 HAFTALIK UYGULANAN TEMEL CİMNASTİK
EĞİTİMİ VE OYUNUN FİZİKSEL
UYGUNLUKLARA VE MOTOR GELİŞİMİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Fetane ULUCA

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

6-9 YAŞ GRUBU KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARA 8 HAFTALIK UYGULANAN
TEMEL CİMNASTİK EĞİTİMİ VE OYUNUN FİZİKSEL UYGUNLUKLARA VE
MOTOR GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fetane ULUCA

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

BAYBURT- 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR danışmanlığında, Fetane ULUCA tarafından hazırlanan “6-9 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklara 8 Haftalık Uygulanan Temel Cimnastik Eğitimi ve Oyunun Fiziksel Uygunluklara ve Motor Gelişimine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 31.07.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR danışmanlığında hazırlamış olduğum “6-9 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklara 8 Haftalık Uygulanan Temel Cimnastik Eğitimi ve Oyunun Fiziksel Uygunluklara ve Motor Gelişimine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

31.07.2025

Fetane ULUCA



ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR'a en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen, her daim yanımda olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Fetane ULUCA



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

6-9 YAŞ GRUBU KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARA 8 HAFTALIK UYGULANAN TEMEL CİMNASTİK EĞİTİMİ VE OYUNUN FİZİKSEL UYGUNLUKLARA VE MOTOR GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Fetane ULUCA

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Bayburt-2025, Sayfa: 45

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi temel alınarak deneysel model çerçevesinde yürütülmüş ve 6–9 yaş grubundaki kız ve erkek çocuklara sekiz hafta boyunca uygulanan temel cimnastik eğitimi ile oyun temelli etkinliklerin, çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ve motor gelişimleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Deneysel desenlerden tek gruplu ön test–son test modeli tercih edilmiş; bağımsız değişken olarak temel cimnastik ve oyun programı, bağımlı değişkenler olarak ise dayanıklılık, kuvvet, esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenleri ile denge, çeviklik ve koordinasyon gibi motor beceriler ele alınmıştır. Araştırmanın evrenini, bir il merkezindeki cimnastik kulüplerine devam eden 6–9 yaş arası çocuklar oluşturmuş; örneklemini ise gönüllü katılım sağlayan 21’i kız, 19’u erkek olmak üzere toplam 40 öğrenci meydana getirmiştir. Çalışma grubu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, katılım için yaş aralığı, kulübe düzenli devam etme, engel bulunmaması, gönüllülük ve sekiz haftalık programa düzenli katılım ölçütleri dikkate alınmıştır. Veri toplama sürecinde otur–uzan testi, durarak uzun atlama, el pençe kuvveti, derinlik esnemesi ve asılı kol çekiş gibi standart testler uygulanmış; Techfit dijital baskül, sabit metre ve TKK el dinamometresi gibi araçlar kullanılmıştır. Eğitim programı haftada iki gün, 40–60 dakikalık oturumlarla toplam 16 ders olarak uygulanmış, ölçümler ön test ve son test olarak aynı koşullarda alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiş, ön test–son test farklarını belirlemek için bağımlı örneklem t-testi (paired samples t-test) uygulanmış ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçları, temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli etkinliklerin çocukların fiziksel uygunluk ve motor becerilerinde anlamlı gelişmeler sağladığını göstermektedir. Bu doğrultuda, ilkokul düzeyinde cimnastik temelli programların yaygınlaştırılması, ders içeriklerinde esneklik, kuvvet ve dengeye yönelik daha sistematik çalışmaların yer alması ve ailelerin çocukları düzenli spor faaliyetlerine yönlendirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Temel cimnastik eğitimi, oyun temelli etkinlikler, fiziksel uygunluk, motor gelişim, çocuklarda beden eğitimi.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

AN EXAMINATION OF THE EFFECTS OF AN EIGHT-WEEK FUNDAMENTAL GYMNASTICS TRAINING AND PLAY PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND MOTOR DEVELOPMENT IN BOYS AND GIRLS AGED 6–9 YEARS

Fetane ULUCA

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Zekai ÇAKIR

Bayburt-2025, Pages: 45

This study was conducted within the framework of an experimental design based on a quantitative research method and aimed to examine the effects of an eight-week fundamental gymnastics and game-based training program on the physical fitness levels and motor development of children aged 6–9 years. A single-group pre-test–post-test model, one of the experimental designs, was employed. The independent variable of the research was the fundamental gymnastics and game-based program. In contrast, the dependent variables included physical fitness components such as endurance, strength, and flexibility and motor skills such as balance, agility, and coordination. The study population consisted of children aged 6–9 years attending gymnastics clubs in a provincial centre, and the sample comprised 40 volunteers (21 girls and 19 boys). The study group was determined through convenience sampling, considering criteria such as age range, regular attendance at the club, absence of physical or mental disability, voluntary participation, and consistent attendance throughout the eight-week program. Data collection involved standardised tests, including the sit-and-reach test, standing long jump, handgrip strength, trunk flexibility, and bent-arm hang. Instruments such as the Techfit digital scale, fixed stadiometer, and TKK digital dynamometer were utilised. The training program was implemented twice a week, with 40–60 minute sessions totalling 16 classes, and all measurements were conducted under identical conditions before and after the intervention. The data obtained were analysed using the SPSS software package, and paired-samples t-tests were applied to assess pre-test and post-test differences, with a significance level set at $p < .05$. The findings revealed that fundamental gymnastics and game-based activities produced significant improvements in children's physical fitness and motor skills. Accordingly, it is recommended that gymnastics-based programs be systematically integrated into primary school curricula, with a stronger emphasis on flexibility, strength, and balance.

Keywords: Fundamental gymnastics training, game-based activities, physical fitness, motor development, physical education in children.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR.....	X
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Hipotezleri	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Varsayımlar	6
BİRİNCİ BÖLÜM.....	8
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
1.1. ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM.....	9
1.1.1. 6-9 Yaş Arası Gelişimsel Özellikler	10
1.1.2. Motor Becerilerin Sınıflandırılması ve Gelişim Süreci	11
1.1.2.1. Fiziksel uygunluk bileşenleri	11
1.2. TEMEL CİMNASTİK EĞİTİMİNİN ÇOCUK GELİŞİMİNE KATKISI.....	13
1.2.1. Temel Cimnastik Becerileri ve Öğretim Yöntemleri.....	14
1.2.2. Cimnastiğin Motor Gelişime Etkileri	14
1.2.3. Postür, Esneklik ve Denge Gelişimi	15
1.3. OYUN VE HAREKET TEMELLİ ÖĞRENME	15
1.3.1. Oyun Kavramı ve Eğitimde Kullanımı	15
1.3.2. Oyun Yoluyla Fiziksel ve Psikomotor Gelişim	15
1.4. EGZERSİZ VE SPORUN ÇOCUK SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	16
1.4.1. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Fizyolojik Yararları	16
1.4.2. Sporun Psikososyal Gelişime Katkısı	16
1.4.3. Sedanter Yaşam Tarzının Riskleri ve Önlenmesi	17
İKİNCİ BÖLÜM	18
2. YÖNTEM	18
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	18
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	18
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	19
2.3.1. Techfit Tf-1052 Cam Dijital BaskülFormu	19
2.3.2. Sabitlenmiş Metre	19
2.3.3. S&R Sit and Reach Otur Eriş Testi	20
2.3.4. TKK 5401 Dijital El Dinamometresi.....	20
2.3.5. Kişisel Bilgi Formu.....	20
2.4. SÜREÇ.....	20

2.5. VERİ ANALİZİ	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	23
3. BULGULAR.....	23
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	29
Sonuç ve Tartışma	29
Öneriler.....	35
KAYNAKÇA.....	37
EKLER.....	44
Ek 1: Etik Kurul İzni	44
ÖZ GEÇMİŞ	45



TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcılara Uygulanan Eğitim Programı	21
Tablo 2: Dağılımın Normalliği Testi.....	23
Tablo 3: Katılımcıların Boy Uzunluğu Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları	24
Tablo 4: Katılımcıların Kilo Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları.....	25
Tablo 5: Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları	25
Tablo 6: Katılımcıların Esneklik Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları	26
Tablo 7: Katılımcıların Sol El Pençe Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları	26
Tablo 8: Katılımcıların Sağ El Pençe Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları	27
Tablo 9: Katılımcıların Derinlik Esnemesi Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları	27
Tablo 10: Katılımcıların Durarak Uzun Atlama (Standing Long Jump) Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları.....	28
Tablo 11: Katılımcıların Bükülü Kol Asılma Testi (Bent Arm Hang) Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları.....	28

KISALTMALAR

$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama (Mean)
bki	: Beden Kitle İndeksi
m	: Metre
f	: F Değeri (F-Statistic)
p	: P-Value, Anlamlılık Değeri
N	: Örneklem Büyüklüğü (Sum Of Squares, Ss)
Sd	: Serbestlik Derecesi- (Degrees Of Freedom, Df)
KT	: Kareler Toplamı- Mean Square, Ms
n	: Her Bir Grubun İçinde Bulunan Katılımcı Sayısı (Sample Size)
ss	: Standart Sapma (Standard Deviation)
t	: Hesaplanan Test İstatistiği (T-Statistic)
df	: Serbestlik Derecesi (Degrees Of Freedom)
D	: Fark (Difference) Veya Ortalamalar Arasındaki Fark
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
CDC	: Centers For Disease Control And Prevention
TCF	: Türkiye Cimnastik Federasyonu
FIG	: International Gymnastics Federation (Uluslararası Cimnastik Federasyonu)
Std	: Standard Deviation (Standart Sapma)

GİRİŞ

Spor, yalnızca izleyici için estetik ve eğlenceli bir etkinlik değil; aynı zamanda katılımcılar için fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi destekleyen, disiplin kazandıran bütüncül bir yaşam pratiğidir (Gönen vd., 2022). Özellikle çocukluk döneminde spor, bireyin hem bedensel gelişimini desteklemekte hem de karakter oluşumuna önemli katkılar sağlamaktadır (Coşkuntürk vd., 2023). Bu süreçte sporun bilinçli ve planlı bir biçimde uygulanması; bireyde sorumluluk alma, empati kurma, takım içinde uyum sağlama ve özgüven geliştirme gibi pek çok önemli değer kazanılmasına yardımcı olmaktadır (İlkım, 2019; Özdoğru, 2018; Yel vd., 2024).

Cimnastik, kökeni Antik Yunan'a dayanan ve "gymnos" (çıplak) kelimesinden türeyen, insan bedenini geliştirmeye yönelik sistematik egzersizleri ifade eden temel bir spor dalıdır (Agopyan, 1993). Günümüzde cimnastik, her yaş grubuna hitap eden, çok çeşitli motor becerileri kapsayan ve esneklik, kuvvet, denge, koordinasyon ile çeviklik gibi özellikleri geliştiren bir branş olarak tanımlanmaktadır (Albuquerque vd., 2007; Akdoğan, 2018). Uluslararası düzeyde 1881'de FIG'in, Türkiye'de ise 1957'de TCF'nin kurulmasıyla kurumsal yapıya kavuşan cimnastik, artistik, ritmik, aerobik ve trampolin gibi farklı alt disiplinleriyle dünya çapında yaygınlaşmıştır (Cihaner, 1998; TCF, 2024a, 2024b). Artistik ve ritmik cimnastik başta olmak üzere bu disiplinler, yüksek düzeyde teknik bilgi, motor beceri ve estetik performans gerektirmekte; çocuklarda motor gelişim, özgüven, kas-iskelet sistemi sağlığı ve bedensel farkındalık açısından önemli katkılar sunmaktadır (Mitchell vd., 2002; Güven, 2005; Gökyürek vd., 2016). Araştırmalar, cimnastiğin esneklik, kas kuvveti, çeviklik ve koordinasyon gibi motor özellikler üzerinde belirleyici etkiler yarattığını, oyun ve eğitimle desteklenen temel cimnastik programlarının özellikle gelişim çağındaki çocuklarda motor davranışların kazanılmasında kritik rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (Mengütay, 1988; Gabbard, 1996; Özer vd., 1995; Sayın, 1993). Bu yönüyle cimnastik, hem bireysel hem de grup etkinlikleriyle uygulanabilen, teknik açıdan zengin ve çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin artırılmasında etkin bir spor dalıdır (Morpa, 1977; Akgün, 1989).

Çocukluk çağında kazanılan sağlıklı yaşam alışkanlıkları, bireyin ilerleyen yaşlardaki yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Özellikle 6-9 yaş grubu, fiziksel uygunluk ve motor gelişimin hızla ilerlediği kritik bir dönemdir. Bu yaş aralığında uygulanacak sistematik spor eğitimi, çocukların sadece kas-iskelet sistemi gelişimini değil, aynı zamanda koordinasyon, denge, esneklik ve çeviklik gibi motor becerilerini de artırmaktadır (Yıldırım vd., 2011; Özkadı, 2019; Biino vd., 2023).

Bu bağlamda, temel cımnastik eğitimi; çocukların bedensel farkındalıklarını artıran, tüm vücut kaslarını dengeli biçimde çalıştıran ve motor gelişimi en üst düzeyde destekleyen temel bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar, cımnastik eğitiminin özellikle çocuklarda hız, çeviklik, denge ve koordinasyon becerilerinde anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymaktadır (Paunović vd., 2024; Yu vd., 2025).

Ayrıca çocuklara oyun temelli yaklaşımlarla sunulan cımnastik eğitimi, öğrenmeyi hem eğlenceli hem de sürdürülebilir hale getirmektedir. Oyun, çocukların doğal öğrenme aracıdır ve hareketle birleştğinde fiziksel gelişimi desteklemenin yanı sıra sosyo-duygusal becerilerin de gelişmesini sağlamaktadır. Literatürde oyun temelli eğitim programlarının motor becerilerde (örneğin koşma, atma, denge, yakalama) anlamlı gelişim sağladığı vurgulanmaktadır (Sutapa vd., 2021; Zhang vd., 2025). Ayrıca açık alan spor aktivitelerinin okul öncesi ve ilkokul dönemindeki çocukların motor becerilerine olumlu katkı sunduğu da rapor edilmiştir (Saadu, 2022).

Spora erken yaşta başlamak, çocukların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler olarak yetişmesine zemin hazırlamaktadır. Güncel çalışmalar da motor gelişime odaklı egzersiz programlarının, geleneksel fiziksel aktivitelerden daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Wang & Zhou, 2024).

Bu çalışmanın özgün değeri, Türkiye’de 6-9 yaş grubundaki kız ve erkek çocuklara birlikte uygulanan temel cımnastik eğitimi ve oyun temelli programların hem fiziksel uygunluk hem de motor gelişim üzerindeki etkilerini bütüncül biçimde ele almasıdır. Literatürde genellikle tek cinsiyet veya belirli motor beceriler üzerine odaklanmış çalışmalar bulunmakta iken, bu araştırma geniş yaş aralığında ve iki cinsiyeti kapsayan deneysel bir uygulama ortaya koyarak alana katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bireylerin fiziksel, motor ve bilişsel gelişiminde sporun rolü giderek önem kazanmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde uygulanan sistemli ve bilinçli spor aktiviteleri, yalnızca fiziksel uygunluk üzerinde etkili olmakla kalmayıp; psiko-sosyal gelişimi de desteklemektedir (Yıldırım vd., 2011; Özdoğru, 2018). Cımnastik, bu bağlamda motor becerilerin gelişimi ve fiziksel potansiyelin keşfi için kritik bir spor branşıdır.

6-9 yaş arası dönem, esneklik, koordinasyon, denge ve çeviklik gibi temel motor becerilerin gelişiminde kritik bir evredir (Muratlı, 2013). Sistemli cımnastik eğitimi bu becerileri desteklerken (Ilkım, 2019), oyun temelli yaklaşımlar öğrenmeyi daha etkili ve eğlenceli kılar (Kaplan & Gülten, 2017; Özerdinç, 2017).

Yapılandırılmış ve yapılandırılmamış motor beceri programlarının çocukların temel hareket becerilerine etkileri üzerine yapılmış meta-analizler olumlu sonuçlar göstermektedir. Chen ve arkadaşlarının (2024) araştırması, yapılandırılmış yaklaşımların yürüme, zıplama gibi lokomotor becerilerde daha yüksek etkisi olduğunu (Hedges' $g = 0.44$; uzun süreli uygulamalarda $g = 1.29$) ortaya koymuştur. Ayrıca Moon ve arkadaşlarının (2024) kapsamlı incelemesi, okul temelli fiziksel aktivite müdahalelerinin çocukların motor yeterlilik düzeylerini orta ve büyük seviyede artırdığını göstermiştir (Hedges' $g \approx 0.41-0.79$). Bu bulgular, yapılandırılmış fiziksel eğitim programlarının motor gelişim üzerindeki etkisini desteklemekte; ayrıca okul ortamına özgü uygulamaların bağlama göre uyarlanmasının önemine dikkat çekmektedir.

Bununla birlikte oyun temelli ve açık alan etkinlikleri de motor gelişim üzerinde olumlu sonuçlar vermektedir. Örneğin yoğun öğretmen rehberliği içeren yapılandırılmış programlar kadar öğretmen kişiliğinin eğitim süreci kalitesi üzerindeki etkileri de önemlidir (Burns vd., 2024).

Ancak mevcut literatürde, özellikle erken yaş grubunda temel cimmastik eğitiminin fiziksel uygunluk ve motor gelişim üzerindeki etkilerini hem kız hem erkek çocukları kapsayan şekilde inceleyen araştırmalar sınırlı düzeydedir.

Bu nedenle araştırmanın konusu; “6-9 yaş arası kız ve erkek çocuklara sekiz hafta boyunca uygulanan temel cimmastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların fiziksel uygunluk ve motor gelişim parametreleri üzerindeki etkisinin incelenmesi” olarak belirlenmiştir.

Araştırma problemi şu soruyla tanımlanabilir:

“Sekiz haftalık temel cimmastik eğitimi ve oyun temelli uygulamalar, 6-9 yaş grubu kız ve erkek çocukların fiziksel uygunluk ve motor gelişim düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmakta mıdır?”

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, 6-9 yaş arası kız ve erkek çocuklara sekiz hafta boyunca uygulanan temel cimmastik eğitimi ve oyun temelli etkinliklerin, çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile motor gelişim becerileri üzerindeki etkilerini bilimsel olarak incelemektir.

Araştırma kapsamında, planlı ve sistematik biçimde yürütülen temel cimmastik programının çocukların boy, kilo ve beden kitle indeksi (BKİ) gibi antropometrik ölçümlerinin yanı sıra; esneklik (otur-uzan testi, derinlik esnemesi), kuvvet (sol ve sağ el pençe kuvveti,

bükülü kol asılma), alt ekstremitte gücü (durarak uzun atlama) ve motor beceri bileşenleri üzerindeki katkısının belirlenmesi hedeflenmektedir.

Ayrıca oyun destekli uygulamaların, bu ölçümler üzerinden fiziksel uygunluk ve motor gelişime hangi boyutlarda etki ettiği ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Bu doğrultuda çalışma, erken çocukluk döneminde hareket temelli programların etkilerini ortaya koyarak çocukların sağlıklı gelişim süreçlerine yönelik bilimsel kanıt sunmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın bulgularının, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, aileler ve çocuk gelişimi alanındaki uzmanlara yol gösterici bilgiler sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmanın amacına uygun 6-9 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklara 8 Haftalık Uygulanan Temel Cimnastik Eğitimi ve Oyun Temelli Uygulamaların Fiziksel Uygunluklara ve Motor Gelişimine Etkisi” başlıklı araştırmanız için uygun hipotezler verilmiştir. Her alt probleme karşılık gelen hipotezler istatistiksel araştırmalarda kullanılan yapı ile sunulmuştur

H₀₁: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların boy uzunluğu ortalamaları üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₁: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların boy uzunluğu ortalamaları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₂: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların vücut ağırlığı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₂: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların vücut ağırlığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₃: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların beden kitle indeksi (BKİ) üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₃: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların beden kitle indeksi (BKİ) üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₄: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₄: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₅: Sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların denge becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₅: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların denge becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₆: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların koordinasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₆: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların koordinasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₇: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların sağ ve sol el pençe kuvveti üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₇: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların sağ ve sol el pençe kuvveti üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₈: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların alt ve üst ekstremite kas kuvveti üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₈: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların alt ve üst ekstremite kas kuvveti üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₉: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların çeviklik ve reaksiyon süreleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₉: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların çeviklik ve reaksiyon süreleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₀₁₀: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların genel motor gelişim düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

H₁₁₀: Sekiz haftalık temel cimdastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların, 6-9 yaş grubu çocukların genel motor gelişim düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Günümüzde çocukların sağlıklı büyüüp gelişebilmeleri için yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmaları büyük önem taşımaktadır. Erken yaşlarda kazanılan hareket alışkanlıkları yalnızca fiziksel uygunluğu değil, aynı zamanda motor, bilişsel ve sosyal gelişimi de doğrudan etkilemekte ve bireylerin ilerleyen dönemlerdeki yaşam kalitesini belirleyici bir unsur hâline gelmektedir (Yıldırım vd., 2011; Özdoğru, 2018; Moon vd., 2024).

Bu bağlamda cimdastik; çocukların tüm bedenini dengeli biçimde çalıştıran, koordinasyon, esneklik, denge ve kuvvet gibi temel motor becerileri geliştiren çok yönlü bir

spor dalı olarak öne çıkmaktadır (Muratlı, 2013; Biino vd., 2023). Literatürde yapılan çalışmaların çoğu yüzme, atletizm ya da takım sporlarına odaklanmışken, cimnastiğin özellikle erken çocukluk dönemindeki etkilerini doğrudan ele alan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Durukan vd., 2016; Savucu vd., 2018; Yu vd., 2025). Oysa cimnastik, esneklik, kuvvet, denge ve motor gelişim gibi bileşenleri doğrudan hedeflemesi bakımından çocukların fiziksel uygunluk gelişimini destekleyen en temel branşlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Zhang vd., 2025; Chen vd., 2024).

Cimnastik eğitiminin çocuklara erken yaşlarda kazandırılması, yalnızca fiziki gelişimi değil; aynı zamanda öz disiplin, özgüven, dikkat ve sosyal uyum gibi yaşam boyu gerekli olacak psiko-sosyal becerilerin temelini de desteklemektedir (Durualp & Aral, 2010; Burns vd., 2024). Ayrıca oyun temelli yaklaşımlarla sunulan cimnastik eğitimi, öğrenme sürecini daha eğlenceli ve sürdürülebilir kılmakta, çocukların motivasyonunu artırarak hem bireysel hem de sosyal gelişime katkı sağlamaktadır (Sutapa vd., 2021; Saadu, 2022).

Bu araştırma, 6–9 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklarına sekiz hafta süreyle uygulanan temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamaların; çocukların esneklik, kuvvet, denge, koordinasyon gibi fiziksel uygunluk parametreleri ile genel motor gelişimleri üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma; spor bilimi alanında erken yaş gruplarına özgü, uygulamaya dönük veriler sunarak literatürdeki boşluğu doldurmayı, ayrıca öğretmenler, antrenörler, veliler ve çocuk gelişimi uzmanları için yol gösterici olmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, yalnızca 6–9 yaş arası kız ve erkek çocuklarıyla ve sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi kapsamında yürütülmüştür. Katılımcılar belirli bir bölgedeki sınırlı sayıdaki kulüp ve kurs merkezinden seçildiği için, sonuçlar tüm çocuk grubuna genellenemez. Uygulamalar belirli öğretmenler tarafından ve farklı çevresel koşullarda gerçekleştirilmiştir; bu durum sonuçları dolaylı olarak etkileyebilir. Ayrıca araştırmada yalnızca fiziksel uygunluk ve motor gelişim ölçütleri değerlendirilmiş, psikolojik ve sosyal değişkenler kapsam dışı bırakılmıştır. Bu sınırlılıklar doğrultusunda, elde edilen bulgular benzer örneklem grupları için geçerlidir.

Varsayımlar

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlar doğrultusunda yürütülmüştür:

Araştırmada, 6–9 yaş arası kız ve erkek çocuklarının fiziksel ve motor gelişim açısından sağlıklı bireyler olduğu, sekiz haftalık temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli uygulamalara

düzenli katılım gösterdikleri varsayılmıştır. Programın yaş grubuna uygun ve gelişimsel açıdan destekleyici nitelikte olduğu, ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir yöntemlerle uygulandığı kabul edilmiştir. Ayrıca eğitim sürecinde çevresel koşulların tüm katılımcılar için benzer düzeyde olduğu ve elde edilen verilerin doğru ve samimi olduğu varsayılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Çocukluk dönemi, bireyin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminin hızla ilerlediği kritik bir evredir. Bu süreçte çocuğun aktif hareket etmesi ve oyun yoluyla çevresiyle etkileşimde bulunması, gelişim alanlarının sağlıklı şekilde desteklenmesinde önemli rol oynamaktadır (Yıldırım vd., 2011). Özellikle 6-9 yaş aralığı, temel motor becerilerin (denge, koordinasyon, çeviklik, esneklik, kuvvet vb.) gelişiminde oldukça verimli bir dönemdir. Bu dönemde uygulanacak sistemli ve yaşa uygun fiziksel etkinlik programları, çocukların hem motor gelişimlerini desteklemekte hem de fiziksel uygunluk düzeylerinin gelişmesine katkı sunmaktadır (Ilkım, 2019; Özdoğru, 2018).

Bu bağlamda temel cimmastik, çocukların kas-iskelet sistemini çok yönlü çalıştıran, postüral dengeyi geliştiren ve vücut farkındalığını artıran önemli bir fiziksel aktivite türüdür. Temel hareket becerileri (atlama, zıplama, yuvarlanma, dengeleme vb.) üzerine kurulu olan cimmastik eğitimi, çocukların yalnızca sportif yönünü değil, disiplin, özgüven, dikkat ve öz denetim gibi psiko-sosyal becerilerini de geliştirmektedir (Muratlı, 2013). Ayrıca oyun temelli yaklaşımın eğitime entegre edilmesi, çocukların motivasyonunu artırmakta ve öğrenmeyi daha kalıcı hale getirmektedir (Kaplan & Gülden, 2017).

Spor bilimi literatüründe çocuklarda motor gelişimi destekleyen programların; esneklik, kas kuvveti, denge ve koordinasyon gibi fiziksel uygunluk bileşenleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığına dair bulgular mevcuttur (Özkadı, 2019). Ancak bu çalışmaların büyük bir bölümü ya daha geniş yaş gruplarına odaklanmakta ya da branş olarak yüzme, futbol, atletizm gibi alanları ele almaktadır. Bu durum, özellikle erken çocukluk dönemindeki kız çocuklarında temel cimmastik eğitiminin sistematik etkilerine odaklanan araştırmaların sınırlı olduğunu göstermektedir.

Kuramsal olarak bu araştırma; fiziksel uygunluk, motor gelişim ve erken yaşta spora katılımın çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen gelişimsel hareket kuramı ve hareket eğitimi yaklaşımı çerçevesinde temellenmektedir. Gelişimsel hareket kuramına göre, çocuklar belirli yaşlarda bazı motor becerilere doğal olarak yatkın hâle gelir ve bu dönemlerde verilen uygun eğitim, motor gelişim açısından maksimum verim sağlar (Gallahue & Ozmun, 2006). Hareket eğitimi yaklaşımı ise bireyin fiziksel etkinlikler yoluyla sadece bedensel değil; zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerinin de gelişeceğini savunur. Bu yaklaşım doğrultusunda hazırlanan eğitim içerikleri, bireyin çok yönlü gelişimini hedefler.

Bu çerçevede, 6-9 yaş arası kız çocuklarına yönelik 8 haftalık temel cimmastik eğitimi

ve oyun temelli uygulamaların fiziksel uygunluk ve motor gelişim parametreleri üzerindeki etkilerini incelemek, alanyazında hem teorik hem de uygulamalı bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

1.1. ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE FİZİKSEL VE MOTOR GELİŞİM

Çocukluk dönemi, bireyin temel hareket becerilerini kazanarak fiziksel ve motor gelişiminin temellerini attığı kritik bir evredir. Bu dönemde çocuklar koşma, atlama, denge kurma ve yakalama gibi becerileri doğal olarak öğrenmeye açıktır. Düzenli fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin sağlıklı gelişimini desteklerken, kas kuvveti, esneklik, koordinasyon ve çeviklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır (Gallahue & Ozmun, 2006; Malina vd., 2004).

Motor gelişim, çocuğun çevresini hareket yoluyla tanıması, kendini ifade etmesi ve öğrenme süreçlerine aktif katılım göstermesi açısından önemlidir. Planlı ve yaşa uygun etkinlikler, hem büyük motor becerileri hem de ince motor becerileri desteklemektedir (Payne & Isaacs, 2021). Erken yaşlarda yapılan düzenli fiziksel aktiviteler, ileride ortaya çıkabilecek postür bozuklukları, obezite ve kas yetersizliklerinin önlenmesine yardımcı olmaktadır (Strong vd., 2005; Lloyd vd., 2014).

Yaşamın ilk 10 yılı, fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazanımı açısından kritik bir dönemdir. Çocuklukta edinilen davranış kalıpları, yaşam boyu devam etme eğilimi göstermektedir (Zahner vd., 2013). Bu nedenle hareket yalnızca fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda zihinsel gelişimi de desteklemekte ve çocuğun kişilik ile davranış özelliklerinin şekillenmesine katkı sağlamaktadır. Çocukların günlük ortalama 2 saat fiziksel aktivite yapmaları önerilmekte, bu aktivitelerin hem serbest hem de yönlendirilmiş biçimde gerçekleştirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Graf & Klein, 2011).

Erken çocukluk döneminde performans baskılı sporlardan kaçınılması gerektiği vurgulanmakta, egzersizlerin eğlenceli ve zevkli biçimde uygulanmasının önemi öne çıkmaktadır. Bu yaş aralığı, farklı hareket kombinasyonlarının öğrenilmesi için uygun bir dönemdir (Meinel & Schnabel, 2007). Eğitimcilerin ve antrenörlerin çocuklara güvenli bir hareket ortamı sunarak, onların özgüven kazanmalarını ve yeteneklerini fark etmelerini sağlamaları gerekmektedir. Bu yaklaşım aynı zamanda kaza risklerinin azaltılmasına da katkı sunmaktadır.

Çocukluk çağında merak, keşfetme, hareket etme isteği, kabul görme ve performans sergileme gibi dürtüler, gelişimin doğal bir parçası olup eğitim sürecinde dikkate alınmalıdır.

Bu dürtüler, çocukların spor alışkanlığı kazanmaları ve hareketten keyif almaları için eğitici programlarda etkin biçimde kullanılabilir (Zimmer, 1998).

Sonuç olarak, çocukluk dönemi fiziksel aktivite açısından kritik bir gelişim evresidir. Düzenli, eğlenceli ve sistematik etkinliklerle desteklenen motor gelişim, sağlıklı büyümenin yanı sıra yaşam boyu sürecek aktif bir yaşam tarzının da temelini oluşturmaktadır.

1.1.1. 6-9 Yaş Arası Gelişimsel Özellikler

Erken ve orta çocukluk dönemi, motor, bilişsel ve sosyal gelişimin en hızlı ilerlediği evrelerden biridir. Bu dönemde kazanılan temel beceriler, ilerleyen yaşamda kalıcı etkiler bırakmakta ve bireyin genel gelişim seyrini şekillendirmektedir (Pillemer & Lüscher, 2004; Zimmer, 2007). Özellikle 6-9 yaş aralığı, çocukların bağımsız hareket etmeyi öğrenmeleri, çevrelerini keşfetmeleri ve motor becerilerini sistemli biçimde geliştirmeleri açısından kritik bir dönemdir.

İnsan organizması doğası gereği hareket etmeye programlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite kas-iskelet sisteminin sağlıklı gelişimini, organların işlevselliğini ve genel fiziksel uygunluğu desteklerken; hareketsiz yaşam tarzı büyüme ve gelişim süreçlerini olumsuz etkilemektedir (Orhan, 2019; WHO, 2006). Bu dönemde çocuklar hareket yoluyla çevrelerini daha iyi algılamakta, sınırlarını keşfetmekte ve güçlü yönlerini fark ederek zihinsel–bedensel bağlantı kurmayı öğrenmektedirler (Rohkohl, 2017). Fiziksel aktivite yalnızca bedensel gelişim değil; bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim açısından da önemli katkılar sağlamaktadır (Moon, vd., 2024; Chen vd., 2024).

Psikomotor gelişim, sinir sisteminin olgunlaşmasına paralel olarak istemli hareketlerin kazanılması süreci olarak tanımlanır. Bu süreçte oyun ve fiziksel etkinlikler çocukların beden farkındalığı geliştirmelerine, özgüven kazanmalarına ve sosyal uyum becerilerini pekiştirmelerine yardımcı olmaktadır (Orhan, 2019; Sutapa vd., 2021). Ayrıca yapılan araştırmalar, erken yaşlarda planlı ve oyun temelli hareket eğitiminin yalnızca fiziksel uygunluk parametrelerinde değil, psiko-sosyal gelişim alanlarında da olumlu katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır (Biino vd., 2024).

6–9 yaş dönemi; çocukların esneklik, kuvvet, denge ve koordinasyon gibi temel motor becerilerini hızla geliştirdikleri ve bu becerilerin yaşam boyu sağlıklı gelişim için sağlam bir temel oluşturduğu kritik bir evre olarak değerlendirilmektedir (Zhang vd., 2025).

1.1.2. Motor Becerilerin Sınıflandırılması ve Gelişim Süreci

Temel hareket becerileri (fundamental movement skills, FMS), çocukların yaşam boyu hareket gelişimlerinin temelini oluşturmaktadır. Bu beceriler üç ana kategori altında sınıflandırılmaktadır: lokomotor beceriler (örneğin koşma, zıplama, sıçrama), nesne kontrol becerileri (örneğin topa vurma, yakalama, fırlatma) ve stabilite becerileri (örneğin denge, bükülme, dönme) (Pearson Assessments, 2024; ActiveSG, 2025). Özellikle stabilite becerileri, çocukların postüral kontrolünü güçlendirmekte ve diğer hareket kategorileri için temel oluşturmaktadır (Rudd vd., 2015).

Literatürde yapılan çalışmalar, bu becerilerin çocukların sportif performansının yanı sıra günlük yaşam aktivitelerinde de işlevsel yeterlilik kazandırdığını göstermektedir (Liu vd., 2024). Örneğin, lokomotor beceriler çocuğun çevresinde bağımsız şekilde hareket etmesini sağlarken; nesne kontrol becerileri toplarla oynanan oyunlara katılımı desteklemekte, stabilite becerileri ise vücut farkındalığını ve dengesini geliştirmektedir (ActiveSG, 2025.; Rudd vd., 2015).

Ayrıca yapılan güncel araştırmalar, temel hareket becerilerinin çocukların sadece fiziksel gelişimlerini değil, aynı zamanda özgüvenlerini, sosyal katılımlarını ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını da güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Pearson Assessments, 2024; Ng vd., 2025). Bu bağlamda, temel hareket becerilerinin erken yaşta kazandırılması, çocukların hem motor gelişimleri hem de psiko-sosyal gelişimleri açısından kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

1.1.2.1. Fiziksel uygunluk bileşenleri

Fiziksel uygunluk, bireyin günlük yaşam aktivitelerini zorlanmadan yerine getirebilmesi, gerektiğinde ek çaba sarf edebilmesi ve bu faaliyetler sonrasında hızlıca toparlanabilmesi anlamına gelir. Özellikle çocukluk döneminde gelişen fiziksel uygunluk, sağlıklı büyüme ve motor becerilerin temeli açısından büyük önem taşımaktadır. Fiziksel uygunluk bileşenleri iki ana gruba ayrılır: sağlıkla ilişkili bileşenler ve performansla ilişkili bileşenler. Bu bileşenler birbiriyle bağlantılı olarak çocukların genel fiziksel kapasitesini oluşturur.

Esneklik: Esneklik, kasların ve eklemlerin belirli bir hareket açıklığında rahatlıkla hareket edebilme yeteneğidir. Çocuklarda esnekliğin geliştirilmesi, hem sakatlanmaları önleme hem de hareket kabiliyetini artırma açısından önem taşır (Alter, 2004). Özellikle cimnastik gibi sporlarda esneklik, hareketlerin etkin ve doğru biçimde yapılabilmesi için temel bir parametre olarak öne çıkmaktadır (Savucu vd., 2018).

Kas Kuvveti: Kas kuvveti, kasların bir dirence karşı maksimum güç üretme kapasitesidir. Çocuklarda kas kuvvetinin gelişimi, günlük yaşamda taşıma, itme, çekme gibi aktiviteleri kolaylaştırır ve vücut dayanıklılığını artırır (Faigenbaum vd., 2009). Erken yaşta yapılan düzenli kuvvet çalışmaları, çocukların sağlıklı kas-iskelet gelişimini desteklerken, motor becerilerde de gelişim sağlar (Behringer vd., 2010).

Kas Dayanıklılığı: Kas dayanıklılığı, kasların uzun süreli etkinliklerde yorulmadan çalışabilme kapasitesidir. Çocuklarda oyun temelli aktiviteler ve düzenli fiziksel egzersizler, kas dayanıklılığının gelişmesine katkı sağlar (Rowland, 2005). Dayanıklılık düzeyinin gelişmesi, çocukların hem sportif performansını hem de günlük yaşam becerilerini desteklemektedir.

Kardiyovasküler Dayanıklılık: Kardiyovasküler dayanıklılık, kalp, akciğer ve dolaşım sisteminin uzun süreli egzersizleri destekleme kapasitesidir. Düzenli aerobik aktiviteler, çocukların kardiyovasküler dayanıklılığını artırarak hem sağlık göstergelerini hem de genel fiziksel uygunluğu olumlu yönde etkilemektedir (Strong vd., 2005).

Vücut Kompozisyonu: Vücut kompozisyonu; yağ, kas, kemik ve su oranlarının dengeli dağılımını ifade eder. Çocukluk döneminde sağlıklı bir vücut kompozisyonuna sahip olmak, obezite, kas-iskelet sistemi problemleri ve metabolik bozuklukların önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir (WHO, 2006; CDC, 2000). Düzenli fiziksel aktivite, çocuklarda yağ oranını azaltarak kas gelişimini destekler.

Denge: Vücut Denge, vücudun pozisyonunu hareketsizken ya da hareket hâlindeyken kontrol altında tutabilme becerisidir. Gelişim çağındaki çocuklar için denge, temel motor becerilerin kazanımında ve sportif performansın artırılmasında kilit bir role sahiptir (Gür vd., 2024; Yel vd., 2023). Cimnastik gibi branşlar, denge gelişimini doğrudan destekleyen sporlardır.

Koordinasyon: Koordinasyon, vücudun farklı bölümlerini eş zamanlı ve kontrollü biçimde kullanabilme yeteneğidir. Çocuklarda el-göz ve ayak-göz koordinasyonu gibi beceriler, spor aktivitelerinde ve günlük yaşamda işlevselliği artırır (Butterfield vd., 2012). Temel cimnastik eğitimi, koordinasyon becerilerini geliştiren önemli uygulamalardan biridir (Yel vd., 2023b).

Çeviklik: Çeviklik, vücudun yönünü hızlı ve kontrollü şekilde değiştirebilme becerisidir. Oyun temelli fiziksel aktiviteler ve cimnastik antrenmanları, çocukların çeviklik düzeyini artırarak motor gelişimlerini destekler (Sheppard & Young, 2006; Paunović vd., 2024).

Sürat: Sürat, belirli bir mesafeyi en kısa sürede kat etme yeteneğidir. Çocuklarda sürat, özellikle kısa mesafe koşular, oyunlar ve spora dayalı etkinliklerde önemli bir performans göstergesidir. Süratin gelişmesi, hem sportif başarı hem de günlük yaşamda hızlı tepki verme becerisi açısından önemlidir (Lloyd vd., 2014).

Bu bileşenlerin gelişimi, çocukların fiziksel sağlıklarının yanı sıra sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Bu nedenle erken yaşta başlayan ve düzenli sürdürülen fiziksel aktiviteler, çocukların yaşam boyu aktif ve sağlıklı bireyler olmalarının temelini oluşturur.

1.2. TEMEL CİMNASTİK EĞİTİMİNİN ÇOCUK GELİŞİMİNE KATKISI

Temel cimnastik eğitimi, çocukların fiziksel, motor, bilişsel ve psiko-sosyal gelişimlerini çok yönlü destekleyen bir hareket eğitimidir. Özellikle erken çocukluk döneminde kazanılan temel hareket becerileri; beden farkındalığını artırmakta, çevreyle etkileşimi güçlendirmekte ve yaşam boyu hareket alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır (Muratlı, 2013; İlkın, 2019). Cimnastik, dayanıklılık, kuvvet, esneklik, çeviklik, koordinasyon ve vücut kontrolünü geliştirmeye yönelik çok yönlü bir spor dalıdır (Mülazımoğlu, 2006).

Cimnastik eğitiminde yer alan koşma, sıçrama, yuvarlanma, dönme, takla, denge çalışmaları, tırmanma, sekme gibi temel beceriler; çocukların büyük ve küçük kas gruplarını dengeli biçimde çalıştırarak motor gelişimlerini desteklemektedir (Şişli, 2018; Yel vd., 2023b). Bu beceriler yalnızca fiziksel uygunluğu değil; aynı zamanda özgüven, öz disiplin, dikkat, sabır ve sorumluluk gibi psiko-sosyal kazanımları da beraberinde getirir (Zeybek, 2007).

Öğretim sürecinde en önemli unsur, eğitimin çocuk merkezli, eğlenceli ve güvenli olmasıdır. 6–9 yaş aralığındaki çocuklar soyut kavramları sınırlı düzeyde algıladıkları için oyun temelli yaklaşımlar, model olma, tekrar, görsel-işitsel destekler ve pozitif geri bildirimler öğrenmeyi kolaylaştırır (Tompsonski, 2015). Bu yaklaşım çocukların öğrenme sürecini daha kalıcı kılar, özgüvenlerini artırır ve katılım motivasyonlarını yükseltir.

Cimnastik branşı, aynı zamanda bireye özgür hareket etme fırsatı sunar ve rakiple değil kendi sınırlarıyla mücadeleyle içerir. Bu durum çocukların kendi bedenlerini tanımalarını, sınırlarını keşfetmelerini ve bilişsel süreçlerle bedensel becerileri bütünleştirmelerini sağlar (Baysaloğlu, 1994; Serin, 2019). Ayrıca öğretmen ve antrenörlerin, çocuklara güvenli ortamlar sunarak hareketi bağımsız denemelerine izin vermeleri, onların özgüven ve deneyim kazanmalarına katkı sağlar.

Sonuç olarak, temel cimmastik eğitimi yalnızca fiziksel uygunluğu geliştirmekle kalmaz; motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişime de katkıda bulunur. Çocuklara erken yaşlarda kazandırılan bu beceriler, ileride farklı spor dallarına geçişte sağlam bir altyapı oluşturur ve yaşam boyu sürecek sağlıklı bir yaşam tarzının temelini atar (Gallahue & Ozmun, 2002; Graf & Klein, 2011 oluşturmaktadır).

1.2.1. Temel Cimmastik Becerileri ve Öğretim Yöntemleri

Temel cimmastik becerileri; denge, kuvvet, esneklik, koordinasyon, zıplama, yuvarlanma, tırmanma ve vücut kontrolü gibi hareket kalıplarını kapsamakta ve çocukların hem fiziksel hem de psikomotor gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Erken yaşlarda kazanılan bu beceriler, diğer spor branşlarına geçiş için sağlam bir temel oluşturur (Gallahue & Ozmun, 2006; Ng vd., 2025).

6–9 yaş aralığında cimmastik öğretiminde en önemli unsur, sürecin güvenli, eğlenceli ve çocuk merkezli biçimde planlanmasıdır. Bu yaş grubundaki çocukların soyut kavramları sınırlı algılamaları nedeniyle oyun temelli yaklaşımlar, model olma, tekrar ve görsel-işitsel desteklerin öğrenme sürecine entegre edilmesi büyük önem taşır (Pesce & Ben-Soussan, 2016; Ersoy & Türksoy, 2019). Öğretmen ya da antrenörün hareketleri önce gösterip ardından uygulama fırsatı vermesi, çocukların özgüvenini artırırken öğrenmenin kalıcılığını da destekler (Ilkım, 2019).

Ayrıca aşamalı öğretim yaklaşımıyla basitten karmaşığa doğru ilerlenmesi, çocukların başarı duygusu yaşamasını ve motivasyonlarının sürdürülmesini sağlar. Grup etkinlikleri ise sosyal becerileri ve iş birliği alışkanlıklarını geliştirmektedir (Tomprowski vd., 2015). Sonuç olarak, pedagojik ilkelere uygun ve oyun temelli cimmastik eğitimi, yalnızca motor becerileri değil, aynı zamanda disiplin, sabır, öz düzenleme ve sosyal uyum gibi yaşam boyu gerekli becerileri de desteklemektedir (Burns vd., 2024).

1.2.2. Cimmastığın Motor Gelişime Etkileri

Cimmastik, çocukların motor gelişimini çok yönlü destekleyen temel spor dallarından biridir. Özellikle 6–9 yaş döneminde, büyük ve küçük kas gruplarını aynı anda çalıştıran temel hareketler (sıçrama, takla, yuvarlanma, tırmanma, sekme vb.) çocukların denge, koordinasyon, çeviklik, kuvvet ve esneklik gibi motor becerilerini geliştirmede kritik rol oynamaktadır (Muratlı, 2013; Biino vd., 2023). Bu becerilerin kazanılması, yalnızca sportif performansa değil, aynı zamanda günlük yaşam becerilerine, beden farkındalığına ve özgüvene de katkı sağlamaktadır (Özer & Özer, 2000; Sutapa vd., 2021). Ayrıca düzenli cimmastik çalışmaları, çocukların motor öğrenme süreçlerini destekleyerek hareketleri daha kontrollü ve bilinçli biçimde gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır (Zeybek, 2007).

1.2.3. Postür, Esneklik ve Denge Gelişimi

Çocukluk döneminde sağlıklı büyüme ve motor performans için postür (duruş), esneklik ve denge gelişimi büyük önem taşır. Temel cimmastik eğitimi, çocuklara doğru duruş alışkanlıkları kazandırarak kas dengesizliklerinin önüne geçmekte ve ileriki yaşlarda görülebilecek duruş bozukluklarını azaltmaktadır (Zimmer, 1998; Muratlı, 2013). Esneklik, eklem ve kasların geniş hareket açıklığında çalışabilmesiyle ilgilidir ve cimmastik, özellikle germe ve açma-kapama hareketleri yoluyla çocukların esnekliğini artırarak sakatlanma riskini en aza indirmektedir (Şişli, 2018; Yu vd., 2025). Denge ise hem statik (tek ayak üzerinde durma) hem de dinamik (sıçrayarak yön değiştirme, denge tahtasında yürüme) biçimlerde gelişmekte, vestibüler sistemin güçlenmesiyle motor kontrol becerileri artmaktadır (Zimmer, 2007; Gallahue & Ozmun, 2006). Bu üç unsurun gelişimi, çocukların hem sportif performanslarını hem de günlük yaşamda hareket etkinliklerini güvenli ve verimli biçimde sürdürmelerine katkı sağlamaktadır.

1.3. OYUN VE HAREKET TEMELLİ ÖĞRENME

1.3.1. Oyun Kavramı ve Eğitimde Kullanımı

Oyun, çocukların gelişiminde yalnızca eğlenceli bir etkinlik değil, aynı zamanda öğrenmenin en doğal ve etkili yollarından biridir. Çocuklar oyun yoluyla çevrelerini keşfeder, bedenlerini tanır, duygularını ifade eder ve sosyal etkileşim becerileri geliştirirler (Zimmer, 2007). Bu gelişme her çocukta farklılık göstermektedir (Santrock, 2010). Eğitim ortamlarında oyun, öğrenme sürecini çocuğun doğasına uygun hâle getirerek kalıcılığı ve motivasyonu artırmaktadır (Gallahue & Ozmun, 1995). Özellikle erken yaşlarda uygulanan oyun temelli öğrenme yöntemleri, çocukların dikkat sürelerini uzatmakta, öğrenmeye karşı ilgilerini artırmakta ve onları aktif katılıma teşvik etmektedir. Bu süreçte hareket içeren oyunların kullanımı, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim ile birlikte fiziksel gelişimi de desteklemektedir (Gohla, 2010).

1.3.2. Oyun Yoluyla Fiziksel ve Psikomotor Gelişim

Oyun, çocukların motor gelişimlerini destekleyen en önemli öğrenme araçlarından biridir. Özellikle yapılandırılmış ve serbest hareketli oyunlar, çocukların büyük ve küçük kas gruplarını etkin biçimde kullanmalarını sağlayarak denge, koordinasyon, hız, çeviklik, esneklik ve el-göz uyumu gibi temel psikomotor becerilerin gelişimini desteklemektedir (Wei vd., 2022; Hu vd., 2022). Oyun sırasında gerçekleştirilen koşma, sıçrama, yuvarlanma ve tırmanma gibi hareketler çocukların beden farkındalıklarını artırmakta ve motor kontrol kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Fazlıoğlu, 2009). Ayrıca oyun temelli fiziksel aktiviteler, çocukların

enerjilerini sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerini sağlarken özgüven, dikkat, öz denetim ve grup içi iş birliği gibi sosyal ve duygusal becerilerin de gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Sutapa vd., 2021; Biino vd., 2023). Bu yönüyle oyun, erken çocukluk döneminde hem bedensel hem de psikososyal gelişimi destekleyen vazgeçilmez bir öğrenme aracıdır.

1.4. EGZERSİZ VE SPORUN ÇOCUK SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1.4.1. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Fizyolojik Yararları

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa da her biri farklı anlamlar taşımaktadır. Ortak yönleri ise bireyin kas ve eklemlerini kullanarak enerji harcamasını, kalp-solunum sistemini harekete geçirmesini ve metabolik işlevlerini desteklemesini sağlamalarıdır. Günlük yaşamda yürümek, merdiven çıkmak, çömelip kalkmak, koşmak, zıplamak, bisiklete binmek, yüzmek, dans etmek ya da oyun oynamak gibi pek çok hareket türü fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Orhan, 2019; Zorba, 2001).

Bu tür aktivitelerin düzenli ve bilinçli bir şekilde yapılması, bireylerin kardiyovasküler sağlıklarını korumakta, kas-iskelet sistemlerini güçlendirmekte ve yaşam kalitesini artırmaktadır. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, obezite ve diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesinde koruyucu bir rol üstlenmekte, çocuklarda ise büyüme ve gelişim süreçlerini desteklemektedir (Strong vd., 2005; Gönen vd., 2022).

1.4.2. Sporun Psikososyal Gelişime Katkısı

Spor, çocukların yalnızca fiziksel gelişimini değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal açıdan olgunlaşmalarını da destekleyen çok yönlü bir etkinliktir. Özellikle çocukluk döneminde düzenli olarak yapılan sportif faaliyetler, çocukların özgüven kazanmalarına, kendini ifade etme becerilerinin gelişmesine, stresle başa çıkma yeteneklerinin artmasına ve duygularını kontrol edebilmelerine katkı sağlamaktadır. Spor ortamları, çocukların grup içinde yer almayı öğrenmelerine, iş birliği, empati, liderlik ve sorumluluk gibi sosyal becerileri geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Ayrıca kazanma ve kaybetme gibi durumlarla karşılaşmaları, çocuklara hem başarıyı kutlamayı hem de başarısızlıkla baş etmeyi öğretmekte; bu da onların duygusal dayanıklılıklarını ve karakter gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Spor yapan çocukların sosyal çevreyle daha sağlıklı ilişkiler kurdukları, yalnızlık duygularının azaldığı ve aidiyet hislerinin güçlendiği de literatürde vurgulanmaktadır (Bailey, 2006; Eime vd., 2013).

1.4.3. Sedanter Yaşam Tarzının Riskleri ve Önlenmesi

Teknolojinin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle birlikte çocukların hareket imkânları bilgisayar oyunları, televizyon, tablet ve telefon gibi araçlarla sınırlı kalmaktadır. Bu durum, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerinde kritik öneme sahip olan sürekli hareket etme gereksinimlerinin bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde engellenmesine yol açmaktadır (Çakır & Erbaş, 2022; Ceyhan & Çakır, 2021; Coşkuntürk vd., 2023; Güven, 2005).

Sedanter yaşam tarzı; düşük fiziksel aktivite düzeyi, uzun süreli hareketsizlik ve ekran karşısında geçirilen zamanın artması ile karakterizedir. Çocukluk döneminde bu yaşam biçimi; obezite, postür bozuklukları, kas-iskelet sistemi zayıflıkları, kardiyovasküler dayanıklılığın azalması, dikkat dağınıklığı ve sosyal izolasyon gibi birçok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir (Tremblay vd., 2011).

Buna karşın düzenli fiziksel aktiviteye ve özellikle cimnastik gibi çok yönlü spor branşlarına katılım, çocukların motor gelişimlerini desteklemekte; vücut kütlesi, kas-iskelet yapısı, kemik yoğunluğu, kas kuvveti ve kalp-solunum sistemi üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Gabbard, 1996; Pettifor, 1999). Düzenli cimnastik antrenmanlarında yer alan koşma, sıçrama, zıplama, tırmanma, takla ve esneme gibi hareketler; dayanıklılığı, kuvveti, esnekliği ve vücut kompozisyonunu geliştirmekte, aynı zamanda çocukların kalp-dolaşım sistemini güçlendirmektedir (Werner, 2004; Guthold vd., 2020).

Sedanter yaşam tarzının olumsuz etkilerinin önlenmesi için çocukluk döneminde oyun temelli aktiviteler, spor branşlarına yönlendirme, aile-okul iş birliği ve aktif yaşam alışkanlıklarının erken yaşta kazandırılması büyük önem taşımaktadır. Araştırmalar, düzenli antrenmanlara katılan bireylerin ilerleyen yaşlarda sağlık sorunlarıyla çok daha az karşılaştıklarını göstermektedir (Pettifor, 1999; Tremblay vd., 2011). Bu doğrultuda, çocukların hareketli yaşam kültürünün geliştirilmesi hem bireysel sağlık hem de toplum sağlığı açısından koruyucu ve geliştirici bir yaklaşım olarak ele alınmasının önemli olduğu söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi temel alınarak deneysel model çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmada, 6–9 yaş grubundaki kız ve erkek çocuklara sekiz hafta boyunca uygulanan temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli etkinliklerin çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile motor gelişimleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Deneysel desen, araştırmacının kontrollü bir ortamda değişkenler arasındaki ilişkileri test ettiği veya neden–sonuç bağlantılarını ortaya koyduğu çalışmaları ifade etmektedir (Ekiz, 2003). Bu çalışmada, deneysel desenlerden tek gruplu ön test–son test modeli kullanılmıştır. Bu model, uygulanan bağımsız değişkenin (temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli etkinlikler) öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümler aracılığıyla etki düzeyinin belirlenmesine dayanmaktadır (Karasar, 2012).

Araştırma modelinde bağımsız değişken olarak temel cimnastik eğitimi ve oyun programı; bağımlı değişkenler olarak ise fiziksel uygunluk bileşenleri (dayanıklılık, esneklik, kuvvet vb.) ve motor beceriler (denge, koordinasyon, çeviklik vb.) ele alınmıştır.

Bu model, neden–sonuç ilişkilerini ortaya koymayı amaçladığı için deneysel yöntem tercih edilmiş; böylece uygulanan programın çocukların gelişimine etkisi bilimsel temelde değerlendirilmiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, bir il merkezinde faaliyet gösteren temel cimnastik spor kulüplerine devam eden 6-9 yaş arası kız ve erkek çocuklar oluşturmaktadır.

Örnekleme ise bu kulüplerden birine düzenli olarak katılım sağlayan ve gönüllü olarak çalışmaya dahil olan 21'i kız (%52,5), 19'u erkek (%47,5) olmak üzere toplam 40 öğrenci oluşturmıştır.

Çalışma grubunun belirlenmesinde, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme, evrenden seçilecek örnek kısmın tesadüfi olmayan şekilde belirlendiği bir örnekleme modelidir (Haşiloğlu vd., 2015). Bu yöntem, verilerin evrenden kolay, ekonomik ve hızlı biçimde toplanmasını sağlamaktadır (Malhotra, 2004).

Katılımcılara sekiz hafta boyunca, haftada iki gün olacak şekilde planlı temel cimmastik eğitimi ve oyun temelli etkinlikler uygulanmıştır.

Örnekleme alınacak öğrencilerin belirlenmesinde şu ölçütler dikkate alınmıştır:

- 6–9 yaş aralığında olmak
- Temel cimmastik spor kulübüne en az üç aydır düzenli devam ediyor olmak
- Fiziksel veya zihinsel bir engelinin bulunmaması
- Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek
- Sekiz haftalık uygulama sürecine düzenli katılım sağlamak

Bu örneklem yapısı sayesinde, temel cimmastik eğitimi ve oyun temelli etkinliklerin fiziksel uygunluk ve motor gelişim üzerindeki etkileri, kulübe düzenli devam eden kız ve erkek çocuklar üzerinden ön test–son test ölçümleriyle kontrollü biçimde değerlendirilmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada, 6–9 yaş arası kız çocuklarının fiziksel uygunluk düzeyleri ve motor gelişim becerilerini belirlemek amacıyla ön test ve son test ölçümleri kullanılmıştır. Fiziksel uygunluk için standart test bataryalarından yararlanılmış; esneklik için otur–uzan testi, alt ekstremite patlayıcı kuvveti için durarak uzun atlama testi, üst ekstremite kuvveti için sağ ve sol el pençe kuvveti ölçümleri, gövde esnekliği için derinlik esnemesi, üst vücut kuvveti için ise asılıştı kol çekiş testi uygulanmıştır.

Tüm ölçümler, Uygulama öncesinde (ön test) ve sekiz haftalık programın tamamlanmasının ardından (son test) aynı koşullar altında yapılmıştır.

2.3.1. Techfit Tf-1052 Cam Dijital BaskülFormu

Kilo ölçümleri için Techfit Tf-1052 dijital baskül kullanılmıştır. Sertleştirilmiş cam yüzeye sahip olan baskül, ayak dokunuşu ile çalışabilmektedir. Hatasız ölçüm yapabilmesi için dörtlü sensör sistemiyle donatılmıştır ve 5–180 kg aralığında ölçüm kapasitesine sahiptir.

2.3.2. Sabitlenmiş Metre

Boy uzunluklarının ölçümünde, araştırmacı tarafından salonda belirlenen alandaki duvara sabitlenmiş 3 metre uzunluğunda ayarlanabilir metre kullanılmıştır.

2.3.3. S&R Sit and Reach Otur Eriş Testi

Kursiyerlerin esneklik ölçümünde S&R Sit and Reach Otur Eriş Testi kullanılmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı işbirliğinde sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi ölçüm kriterlerine uygun olarak hazırlanan araç ile kursiyerlerin esneklikle ilgili fiziksel uygunlukları cm değeri ile takip edilebilmektedir.

2.3.4. TKK 5401 Dijital El Dinamometresi

Kursiyerlerin kuvvet ölçümü için TKK Dijital El Dinamometresi kullanılmıştır. Dinamometre ile ön kol bükücü kasların ölçümü yapılabilmektedir. 5-100 kgf ölçüm aralığına sahip cihaz ± 2.0 kgf ölçüm hassasiyetine sahiptir.

2.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verileri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla öğrencilerin bölüm ve sınıf düzeyleri, düzenli olarak spor yapma durumları, ekonomik durumları ve internete erişim süreleri gibi çeşitli demografik ve yaşam tarzı bilgileri elde edilmiştir. Kişisel bilgi formu, yalnızca araştırma amaçları doğrultusunda kullanılmış; katılımcıların anonimliği ve gizliliği en yüksek düzeyde korunmuştur. Formun uygulanması sırasında tüm katılımcılara bilgilerin gönüllülük esasına göre toplandığı açıkça belirtilmiş ve formda yer alan herhangi bir soruyu yanıtlamama haklarının bulunduğu ifade edilmiştir.

2.4. SÜREÇ

Araştırma süreci, etik kurallar doğrultusunda yürütülmüştür. Çalışma kapsamında 6–9 yaş arası kız ve erkek çocuklarına yönelik temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli bir yaklaşımı esas alan 8 haftalık eğitim programı uygulanmıştır. Program, haftada iki gün, her biri yaklaşık 40–60 dakika süren derslerden oluşmuş ve hem motor beceri gelişimini hem de fiziksel uygunluk bileşenlerini destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce Bayburt Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan izin alınmış, ardından yasal izin süreci tamamlanmıştır. İzinlerin ardından kursiyer çocuklar ve velileri ile bilgilendirme görüşmeleri yapılmıştır. Araştırmanın amacı, süreci ve ölçüm uygulamaları ayrıntılı biçimde açıklanmış, gönüllü olarak katılım sağlayan çocukların velilerinden yazılı onam formları alınmıştır.

Program kapsamında toplamda 8 hafta $\times$ 2 gün = 16 oturum (~15–16 saat) temel cimnastik eğitimi gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar için jimnastik minderi, denge tahtası, top, hulahop ve slalom konileri gibi materyaller kullanılmıştır.

Veri toplama sürecinde, çocuklardan ön test ölçümleri program başlamadan önce, son test ölçümleri ise 8 haftalık programın ardından alınmıştır. Ölçümler, alan yazında geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiş araçlar ve standart prosedürler doğrultusunda aynı koşullar altında gerçekleştirilmiştir. Ölçüm sırasında çocukların ayakkabı, terlik ve aksesuar gibi eşyalarını çıkarmaları sağlanmıştır.

Tüm ölçümler, her çocuk için sistematik sırayla uygulanmış ve ön test–son test veri formlarına dikkatle kaydedilmiştir. Bu süreç, uygulama öncesi ve sonrası fiziksel uygunluk düzeyleri ile motor gelişimin değerlendirilmesine bilimsel temel sağlamıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Uygulanan Eğitim Programı

Hafta	Amaç	Kazanım	Uygulamalar (Etkinlikler)	Süre Dağılımı
1. Hafta	Tanışma, beden farkındalığı kazandırma	Hazır duruş, basit ritmik hareketler	- Isınma: “Don-dur” oyunu	Isınma: 10 dk
			- Temel duruş (hazır duruş, alçak duruş, eller yanda) çalışmaları	Temel hareket: 30 dk
			- Kol ve bacak açma hareketleri	Soğuma: 5 dk
			- Soğuma: Derin nefes, hafif esneme	
2. Hafta	Denge becerileri geliştirme	Çizgide yürüme, tek ayak durma	- Isınma: “Renkli Daire” oyunu	Isınma: 10 dk
			- Denge tahtasında yürüyüş	Denge: 30 dk
			- Tek ayakla sıçrayıp durma	Soğuma: 5 dk
			- Eşli denge çalışmaları	
3. Hafta	Yuvarlanma ve vücut kontrolü	Öne yuvarlanma (takla) başlangıcı	- Isınma: “Ayna oyunu”	Isınma: 10 dk
			- Diz üstü pozisyonda öne eğilme	Takla: 30 dk
			- Minderde öne yuvarlanma denemeleri	Soğuma: 5 dk
			- Yumuşak engellerle geçiş	
4. Hafta	El-göz ve el-ayak koordinasyonu	Basit istasyonlarda geçiş	- Isınma: Topla yön bulma oyunu	Isınma: 10 dk
			- Hulahop içinden geçme	Koordinasyon: 35 dk
			- Mini slalom koşusu	Soğuma: 5 dk
			- Top sürme ve sıçrama	
5. Hafta	Kuvvet ve esneklik geliştirme	Çömelme, esneme, ağırlık taşıma	- Isınma: “Müzik durunca poz ver” oyunu	Isınma: 10 dk
			- Çömel-kalk (squat), plank pozisyonunda bekleme	Egzersiz: 35 dk
			- Duvar desteğiyle esneme	Soğuma: 5 dk
			- Halat çekme ve eşli direnç oyunları	
6. Hafta	Sıçrama ve çeviklik	Düşmeden zıplama, yön değiştirme	- Isınma: “Bayrak kapmaca” oyunu	Isınma: 10 dk
			- Trambolin/yer matında dik atlama	Sıçrama/çeviklik: 35 dk
			- Sek sek parkuru	Soğuma: 5 dk
			- Hızlı yön değiştirme istasyonu	
7. Hafta	Kombine beceriler (denge + esneklik + takla)	Serbest geçişlerde akıcılık	- Isınma: “Daireden daireye geç” oyunu	Isınma: 10 dk
			- Denge tahtası + minder + sıçrama kombinasyonu	Kombinasyon: 35 dk
			- Basit koreografi tekrarı	Soğuma: 5 dk

8. Hafta	Genel tekrar ve performans gözlemi	Serbest uygulama ve mini gösteri	- Mini takım gösterisi çalışması	
			- Soğuma: Grup masaj oyunu	
			- Isınma: Sevilen oyun tekrarı	Isınma: 10 dk
			- 7 haftalık hareketlerin serbest tekrarı	Uygulama: 35 dk
			- Her çocuk bireysel küçük gösteri	Kapanış: 10 dk
			- Grup dansı/koreografi	
			- Soğuma: Aferin çemberi, alkışla kapanış	

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri için frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Sürekli değişkenlerin dağılım özellikleri ise ortalama, standart sapma, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile değerlendirilmiştir. Bu analizler sonucunda dağılımın parametrik test varsayımlarını karşıladığı belirlenmiş ve istatistiksel çözümlemelerde parametrik testler tercih edilmiştir.

Araştırmada kullanılan tek gruplu ön test–son test deneysel desen doğrultusunda, aynı grubun ön test ve son test sonuçları arasındaki farkların incelenmesi için Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) uygulanmıştır. Ölçümler arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı $p < .05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Buna ek olarak, elde edilen sonuçların yorumlanmasında yalnızca anlamlılık değerleri değil, aynı zamanda etki büyüklükleri de dikkate alınmıştır. Etki büyüklüğünü belirlemek amacıyla Cohen's d ve Hedges' g değerlerinden yararlanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün görece sınırlı olması nedeniyle, literatürde küçük örneklem için daha güvenilir sonuçlar verdiği belirtilen Hedges' g düzeltmesi (Hedges & Olkin, 1985; Lakens, 2013) kullanılmıştır. Bu yaklaşım, etki büyüklüğünün örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak daha doğru ve güvenilir biçimde yorumlanmasını sağlamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2: Dağılımın Normallliği Testi

Değişkenler	ERKEK					KIZ				
	Skewness		Kurtosis			Skewness		Kurtosis		
	n	Statistic	Std.	Statistic	Std.	n	Statistic	Std.	Statistic	Std.
Boy Öntest	19	-0,347	0,524	-0,911		21	-0,380	0,501	-0,394	
Boy Sontest	19	-0,355	0,524	-0,880		21	-0,459	0,501	-0,533	
Kilo Öntest	19	-0,236	0,524	-0,025		21	0,025	0,501	-1,349	
Kilo Sontest	19	-0,207	0,524	0,087		21	0,086	0,501	-1,346	
BKI Öntest	19	0,168	0,524	-1,263		21	0,659	0,501	-0,631	
BKI Sontest	19	0,198	0,524	-1,235		21	0,569	0,501	-0,861	
Eriş Uzan Testi Öntest	19	-0,428	0,524	0,039		21	0,182	0,501	-1,002	
Eriş Uzan Testi Sontest	19	-0,478	0,524	0,062		21	0,164	0,501	-1,025	
Sol El Pençe Kuvveti Öntest	19	-0,283	0,524	-0,177		21	-0,260	0,501	1,326	
Sol El Pençe Kuvveti Sontest	19	-0,195	0,524	-0,618		21	-0,543	0,501	1,368	
Sağ El Pençe Kuvveti Öntest	19	-0,578	0,524	-0,992	1,014	21	0,487	0,501	-0,374	0,972
Sağ El Pençe Kuvveti Sontest	19	0,770	0,524	-0,158		21	0,808	0,501	0,764	
Derinlik Esnemesi Öntest	19	1,391	0,524	1,885		21	0,625	0,501	0,275	
Derinlik Esnemesi Sontest	19	1,391	0,524	1,885		21	0,442	0,501	-0,073	
Durarak Uzun Atlama Öntest	19	0,366	0,524	1,662		21	-0,103	0,501	1,200	
Durarak Uzun Atlama Sontest	19	0,497	0,524	1,686		21	0,033	0,501	1,242	
Bükülü Kol Asılma Testi Öntest	19	-0,491	0,524	-0,699		21	-0,910	0,501	0,480	
Bükülü Kol Asılma Testi Sontest	19	-0,491	0,524	-0,699		21	-0,910	0,501	0,480	

Araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Analizler erkek ve kız katılımcılar için ayrı ayrı yapılmıştır.

Normallik varsayımı açısından genel kabul, Skewness ve Kurtosis değerlerinin ± 1 aralığında olmasıdır (George & Mallery, 2010). Ancak literatürde bazı araştırmacılar ± 2 (Tabachnick & Fidell, 2013) hatta ± 3 (Kline, 2011) aralığını da kabul edilebilir sınırlar olarak değerlendirmektedir.

Erkek katılımcıların verileri incelendiğinde Skewness değerlerinin -0,578 ile +1,391, Kurtosis değerlerinin ise -1,263 ile +1,885 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, büyük ölçüde normallik varsayımına uygundur.

Kız katılımcılarda ise Skewness değerleri -0,910 ile +0,808, Kurtosis değerleri -1,349 ile +1,368 arasında yer almakta olup, bu bulgular değişkenlerin genel olarak normal dağıldığını göstermektedir.

Sonuç olarak, her iki cinsiyette de elde edilen Skewness ve Kurtosis değerlerinin parametrik testler için kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, verilerin eşleştirilmiş örneklem t-testi gibi parametrik yöntemlerle analiz edilmesinin uygun olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların 8 haftalık temel cimmastik eğitimi öncesi ve sonrası boy uzunluklarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla, eşleştirilmiş örneklem t-testi (paired samples t-test) uygulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre analiz edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Katılımcıların Boy Uzunluğu Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

*	Cinsiyet		$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Erkek	Boy Uzunluğu	Ön Test	133,01	19	13,000				
						-12,382	18	<,001	0,254
		Son Test	133,72	19	13,006				
Kız	Boy Uzunluğu	Ön Test	135,53	21	10,507				
						-5,523	20	<,001	1,112
		Son Test	136,84	21	10,600				

*p<0,05; D: Etki büyüklüğü (Cohen's *d* veya Hedges' *g*)

Tablo 3'te Elde edilen bulgulara göre, erkek çocuk katılımcıların boy uzunluğu ön test ($\bar{x} = 133,01$, $ss = 13,000$) ile son test ($\bar{x} = 133,72$, $ss = 13,006$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenmiştir, $t(18) = -12,382$, $p < .001$. Bu farkın etki büyüklüğü Cohen's $d = 0,254$ olarak hesaplanmış ve küçük düzeyde bir etki göstermiştir.

Katılımcı Kız çocuklarının boy uzunluğu ön test ($\bar{x} = 135,53$, $ss = 10,507$) ve son test ($\bar{x} = 136,84$, $ss = 10,600$) ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $t(20) = -5,523$, $p < .001$. Bu farklılığın etki büyüklüğü Hedges' $g = 1,112$ olup, bu değer büyük düzeyde bir etkiyi temsil etmektedir. Bu oranlara göre, 8 haftada (yaklaşık 2 ayda) 0,6–1,2 cm uzama normal kabul edilir.

Tablo 4: Katılımcıların Kilo Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Kilo	Erkek	Ön Test	35,17	19	10,088	4,755	18	<,001*	0,535
		Son Test	35,76	19	10,096				
	Kadın	Ön Test	39,81	21	12,956	-2,005	20	0,05*	0,729
		Son Test	40,12	21	13,310				

*p<0,05; D: Etki büyüklüğü (Cohen's *d* veya Hedges' *g*)

Tablo 4'te Erkek çocuk katılımcıların kilo ön test ($\bar{x} = 35,17$, $ss = 10,088$) ve son test ($\bar{x} = 35,76$, $ss = 10,096$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t(18) = 4,755$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü orta düzeydedir (Cohen's $d = 0,535$).

Katılımcı Kız çocuklarının kilo ön test ($\bar{x} = 39,81$, $ss = 12,956$) ve son test ($\bar{x} = 40,12$, $ss = 13,310$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, bu farkın istatistiksel olarak anlamlılık sınırında olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -2,005$, $p = 0,05$). Etki büyüklüğü ise büyük düzeydedir (Hedge's $d = 0,729$).

Tablo 5: Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
BKI	Erkek	Ön Test	19,4545	19	3,37184	-2,289	18	<,001*	0,25754
		Son Test	19,5897	19	3,33347				
	Kadın	Ön Test	21,2184	21	5,25972	3,169	20	0,005*	0,4234
		Son Test	20,9311	21	5,10267				

*p<0,05; D: Etki büyüklüğü (Cohen's *d* veya Hedges' *g*)

Tablo 5'te erkek çocuk katılımcıların BKI ön test ($\bar{x} = 19,45$, $ss = 3,37$) ve son test ($\bar{x} = 19,59$, $ss = 3,33$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t(18) = -2,289$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir (Cohen's $d = 0,258$).

Katılımcı Kız çocuklarının BKI ön test ($\bar{x} = 21,22$, $ss = 5,26$) ve son test ($\bar{x} = 20,93$, $ss = 5,10$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, fark istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur ($t(20) = 3,169$, $p = 0,005$). Etki büyüklüğü orta düzeydedir (Cohen's $d = 0,423$).

Tablo 6: Katılımcıların Esneklik Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Eriş Uzan Testi	Erkek	Ön Test	27,8526	19	4,83263	-16,233	18	<,001*	0,60628
		Son Test	30,1105	19	4,67177				
	Kadın	Ön Test	27,6952	21	6,68130	-104	20	<,001*	0,111
		Son Test	30,1714	21	6,64070				

* $p < 0,05$; D: Etki büyüklüğü (Cohen's d veya Hedges' g)

Tablo 6'da erkek çocuk katılımcıların esneklik ön test ($\bar{x} = 27,85$, $ss = 4,83$) ve son test ($\bar{x} = 30,11$, $ss = 4,67$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(18) = -16,233$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü orta düzeydedir (Cohen's $d = 0,606$).

Katılımcı Kız çocuklarının esneklik ön test ($\bar{x} = 27,70$, $ss = 6,68$) ve son test ($\bar{x} = 30,17$, $ss = 6,64$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -1,04$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir (Cohen's $d = 0,111$).

Tablo 7: Katılımcıların Sol El Pençe Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Sol El Pençe Kuvveti	Erkek	Ön Test	11,41	19	2,165	-9,336	18	<,001*	0,491
		Son Test	12,46	19	2,100				
	Kadın	Ön Test	10,21	21	1,311	-23,818	20	<,001*	0,245
		Son Test	11,46	21	1,417				

* $p < 0,05$; D: Etki büyüklüğü (Cohen's d veya Hedges' g)

Tablo 7'de erkek çocuk katılımcıların sol el pençe kuvveti ön test ($\bar{x} = 11,41$, $ss = 2,165$) ve son test ($\bar{x} = 12,46$, $ss = 2,100$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(18) = -9,336$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü orta düzeydedir (Cohen's $d = 0,491$).

Katılımcı Kız çocuklarının sol el pençe kuvveti ön test ($\bar{x} = 10,21$, $ss = 1,311$) ve son test ($\bar{x} = 11,46$, $ss = 1,417$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda,

farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -23,818$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir (Cohen's $d = 0,245$).

Tablo 8: Katılımcıların Sağ El Pençe Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Sağ El Pençe Kuvveti	Erkek	Ön Test	13,2842	19	2,59792	-2,153	18	0,045*	2,230
		Son Test	14,3859	19	1,58953				
	Kadın	Ön Test	13,2633	21	1,78836	-5,506	20	<,001*	1,103
		Son Test	14,5631	21	1,37260				

* $p < 0,05$; D: Etki büyüklüğü (Cohen's d veya Hedges' g)

Tablo 8'de Erkek çocuk katılımcıların sağ el pençe kuvveti ön test ($\bar{x} = 13,28$, $ss = 2,60$) ve son test ($\bar{x} = 14,39$, $ss = 1,59$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(18) = -2,153$, $p = 0,045$). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir ($D = 2,230$).

Katılımcı Kız çocuklarının sağ el pençe kuvveti ön test ($\bar{x} = 13,26$, $ss = 1,79$) ve son test ($\bar{x} = 14,56$, $ss = 1,37$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -5,506$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü büyük düzeydedir ($D = 1,103$).

Tablo 9: Katılımcıların Derinlik Esnemesi Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Derinlik Esnemesi (cm)	Erkek	Ön Test	12,37	19	4,969	-10,85	18	<,001*	0,745
		Son Test	14,22	19	5,714				
	Kadın	Ön Test	13,76	21	4,959	-5,069	20	<,001*	2,47
		Son Test	16,44	21	5,703				

Tablo 9'da Erkek katılımcıların derinlik esnemesi ön test ($\bar{x} = 12,37$ cm, $ss = 4,969$) ve son test ($\bar{x} = 14,22$ cm, $ss = 5,714$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(18) = -10,85$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü orta düzeydedir (Cohen's $d = 0,745$).

Kadın katılımcıların derinlik esnemesi ön test ($\bar{x} = 13,76$ cm, $ss = 4,959$) ve son test ($\bar{x} = 16,44$ cm, $ss = 5,703$) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -5,069$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü çok büyük düzeydedir (Hedges' $g = 2,470$).

Tablo 10: Katılımcıların Durarak Uzun Atlama (Standing Long Jump) Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Durarak Uzun Atlama (cm)	Erkek	Ön Test	42,3026	19	7,48685	-16,185	18	<,001*	2,044
		Son Test	49,8947	19	9,22012				
	Kadın	Ön Test	41,0333	21	7,29845	-20,437	20	<,001*	1,598
		Son Test	48,0238	21	8,59255				

*p<0,05; D: Etki büyüklüğü (Cohen's *d* veya Hedges' *g*)

Tablo 10'da Erkek çocuk katılımcıların durarak uzun atlama ön test ($\bar{x}$ = 42,30 cm, ss = 7,49) ve son test ($\bar{x}$ = 49,89 cm, ss = 9,22) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(18) = -16,185$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü çok büyük düzeydedir ($D = 2,044$).

Kadın Çocuk katılımcıların durarak uzun atlama ön test ($\bar{x}$ = 41,03 cm, ss = 7,30) ve son test ($\bar{x}$ = 48,02 cm, ss = 8,59) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -20,437$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü çok büyük düzeydedir ($D = 1,598$).

Tablo 11: Katılımcıların Bükülü Kol Asılma Testi (Bent Arm Hang) Ön Test ve Son Test Ortalamaları Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Eşleştirilmiş Örneklem t-Testi (Paired Samples t-Test) Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	*	$\bar{x}$	n	ss	t	df	p	D
Asılı Kol Çekiş(sn)	Erkek	Ön Test	6,74	19	1,690	-17,38	18	<,001*	0,338
		Son Test	8,08	19	2,027				
	Kadın	Ön Test	6,37	21	1,863	-15,681	21	<,001*	0,380
		Son Test	7,65	21	2,235				

*p<0,05; D: Etki büyüklüğü (Cohen's *d* veya Hedges' *g*)

Tablo 11'de erkek katılımcıların asılı kol çekiş süresi ön test ($\bar{x}$ = 6,74 sn, ss = 1,69) ve son test ($\bar{x}$ = 8,08 sn, ss = 2,03) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(18) = -17,38$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir (Cohen's *d* = 0,338).

Kadın katılımcıların asılı kol çekiş süresi ön test ($\bar{x}$ = 6,37 sn, ss = 1,86) ve son test ($\bar{x}$ = 7,65 sn, ss = 2,24) puanları arasında yapılan eşleştirilmiş örneklem t-testi sonucunda, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t(20) = -15,681$, $p < ,001$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir (Hedges' *g* = 0,365).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, 6-9 yaş arası kız ve erkek çocuklarına 8 hafta boyunca uygulanan temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli etkinliklerin fiziksel uygunluk ve motor gelişim parametreleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, uygulanan eğitim programının bazı fiziksel gelişim göstergelerinde anlamlı etkiler sağladığı, bazı göstergelerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişime yol açmadığı görülmüştür.

Sonuç ve Tartışma

Katılımcıların boy uzunluklarında gözlenen anlamlı artış, temel cimnastik eğitiminin çocukların büyüme sürecini destekleyici etkilerini ortaya koymaktadır. Özellikle kız çocuklarda elde edilen yüksek etki büyüklüğü (Hedges' $g = 1,112$), fiziksel gelişimin yalnızca doğal büyüme süreciyle sınırlı kalmayıp, uygulanan hareket temelli programdan da anlamlı biçimde etkilendiğini göstermektedir. Bu durum, düzenli fiziksel etkinliklerin iskelet sistemi üzerindeki olumlu katkılarını vurgulamakta ve çocukluk dönemindeki motor gelişim süreçlerine yapılan erken müdahalelerin önemini desteklemektedir. Buna karşılık, erkek çocuklarda gözlenen küçük düzeydeki etki büyüklüğü (Cohen's $d = 0,254$), istatistiksel anlamlılığa rağmen programın etkisinin sınırlı düzeyde kaldığını ve değişimin büyük ölçüde fizyolojik büyüme ile açıklanabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, programın kız çocuklar üzerinde daha belirgin sonuçlar doğurduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular, kısa süreli eğitim müdahalelerinin gelişimsel süreçlere katkı sağlayabileceğini ortaya koyarken, bu katkının değerlendirilmesinde yalnızca anlamlılık düzeyine değil, etki büyüklüğüne de odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Tablo 3). Ayrıca Ergün (2011), kadın sporcuların vücut ağırlığı ortalamalarının $60,3 \pm 8,8$ kg, erkek sporcuların ise $72,7 \pm 12,2$ kg olduğunu; kadınların beden kütle indeksi ortalamalarının $22,7 \pm 3,0$ kg/m², erkeklerin ise $23,0 \pm 3,0$ kg/m² olduğunu belirlemiştir.

Tablo 4'e göre elde edilen bulgular, temel cimnastik eğitime dayalı 8 haftalık sürecin çocukların vücut ağırlığı üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir. Erkek çocuklarda kilo artışı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($p < .001$) ve orta düzeyde bir etki büyüklüğü (Cohen's $d = 0,535$) ile desteklenmiştir. Kız çocuklarda ise istatistiksel anlamlılık sınırında bir fark ($p = 0,05$) gözlenmiş olmasına rağmen, büyük düzeyde etki büyüklüğü (Hedges' $d = 0,729$) dikkat çekicidir. Bu sonuçlar, fiziksel etkinlik temelli programların çocukların kas gelişimi, kemik yoğunluğu ve genel vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkiler yarattığını düşündürmektedir. Ayrıca, oyun temelli ve dinamik içerikli uygulamaların enerji dengesi ve metabolik süreçler üzerindeki düzenleyici etkileriyle bu fiziksel gelişim bulguları

örtüşmektedir. Bu yönüyle, programın fiziksel gelişimi çok boyutlu biçimde desteklediği söylenebilir. Savucu ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 6–7 yaş grubu erkek çocuklara uygulanan 12 haftalık temel cimmastik eğitiminin fiziksel uygunluk üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan çocukların ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Özellikle branşa özgü ısınma evresinin her antrenmanda düzenli olarak uygulanması ve hareket sayısının fazlalığı, performans gelişimini olumlu yönde etkilemiştir. Bu bulgular, temel cimmastik eğitiminin erken çocukluk döneminde fiziksel uygunluk parametrelerinin gelişimini desteklediğini ve sistematik, yapılandırılmış bir antrenman programının çocukların motor performansına önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır (Savucu vd., 2018).

Buna karşın, Tablo 5 verileri doğrultusunda yapılan değerlendirme, temel cimmastik eğitiminin çocukların beden kitle indeksi (BKI) üzerinde sınırlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Erkek çocuklarda küçük, kız çocuklarda ise orta düzeyde etki büyüklüğü hesaplanmasına rağmen, BKI değerlerindeki değişimin pratik anlamda sınırlı kaldığı anlaşılmaktadır. Bu durum, boy ve kilo artışlarının paralel seyretmesi sonucu, BKI formülündeki dengenin korunmuş olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca BKI, kısa süreli müdahalelere karşı daha dirençli ve yavaş değişen bir ölçüt olduğundan, sekiz haftalık uygulama süresi bu parametrede belirgin bir dönüşüm yaratmak için yetersiz kalmış olabilir. Sonuçlar, büyüme çağındaki çocuklarda fiziksel gelişimin çok boyutlu değerlendirilmesi gerektiğini ve BKI gibi bileşik göstergelerin tek başına yorumlanmasının yanıltıcı olabileceğini göstermektedir. Koyuncuoğlu ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada, temel cimmastik eğitiminin çocukların motor performansı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, uygulanan program sonucunda çocukların boy ve kilo ölçümlerinde anlamlı bir değişim gözlemlenmemekle birlikte, esneklik (otur eriş, spagat, köprü), denge (flamingo testi) ve koordinasyon becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, temel cimmastik eğitiminin özellikle esneklik, denge ve koordinasyon gibi motor bileşenleri geliştirmede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır (Koyuncuoğlu vd., 2014)

Araştırma kapsamında değerlendirilen esneklik ölçümleri, temel cimmastik eğitiminin bazı motor özellikler üzerindeki etkisinin sınırlı kaldığını göstermektedir. Her iki cinsiyette de anlamlı gelişim elde edilmiş olmakla birlikte, etki büyüklükleri farklılık göstermiştir. Erkek çocuklarda gözlenen orta düzeydeki etki, programın esneklik gelişimine katkı sağladığını ortaya koyarken; kız çocuklarda saptanan küçük düzeyli etki bu gelişimin daha sınırlı kaldığını göstermektedir. Bu farklılıklar cinsiyete bağlı fizyolojik özellikler, başlangıç seviyelerindeki

farklılıklar ya da motivasyonel etmenlerle açıklanabilir. Nitekim literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Şahiner (2009) çocuklarda otur-uzan esneklik testinde cinsiyete göre anlamlı farklar olduğunu belirtmiş; Coşkun (2019) tenis eğitimi alan çocuklarda ön test–son test ölçümleri arasında esneklikte anlamlı artış saptamış; Koçak (2019) ise artistik cimnastik antrenmanlarının kız çocuklarda esneklik parametresinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Bu çalışmaların sonuçları, düzenli ve sistematik hareket eğitiminin kısa vadede dahi esneklik gelişimini desteklediğini göstermektedir. Benzer biçimde bu araştırmada da temel cimnastik eğitiminin hem kız hem de erkek çocukların esneklik düzeylerini geliştirdiği ortaya konmuş; özellikle erkek çocuklarda orta düzeyde, kız çocuklarda ise küçük düzeyde etki büyüklükleri elde edilmiştir. Bu bulgular, literatürle paralellik göstermekte ve araştırmamızın çocuklarda esnekliğe yönelik uygulamaların önemini bilimsel temelde desteklediğini ortaya koymaktadır.

Yıldırım (2023) yaptığı çalışmada, temel hareket eğitimi ve cimnastik programlarının çocukların kaba motor becerileri üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. Her iki grubun durarak uzun atlama, denge ve çabukluk performanslarında anlamlı gelişmeler görülmüştür. Ayrıca, cimnastik eğitimi alan grubun statik denge gelişiminde diğer gruba göre daha yüksek gelişim gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, cimnastik ve temel hareket eğitiminin kaba motor beceriler üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, kazanımların kalıcı olabilmesi ve daha belirgin farklılıkların ortaya çıkabilmesi için daha uzun süreli ve yapılandırılmış programların uygulanması gerektiği söylenebilir. Bu bulgular, cinsiyetler arasında fizyolojik farklılıkların bulunduğunu ve esneklik gelişiminde bu faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, temel cimnastik eğitiminin el pençe kuvveti üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir. Hem sağ hem de sol el pençe kuvvetinde istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlenmiş ve etki büyüklükleri cinsiyet ve eldeki dominantlık durumuna göre değişkenlik göstermiştir. Erkek çocuklarda sol el için orta düzeyde ($d = 0,491$), sağ el için ise dikkat çekici biçimde büyük düzeyde ($d = 2,230$) bir etki büyüklüğü elde edilmiştir. Kız çocuklarda da benzer şekilde, sol elde küçük ($d = 0,245$), sağ elde ise büyük düzeyde ($d = 1,103$) bir etki gözlenmiştir. Bu bulgular, temel cimnastik eğitiminin her ne kadar doğrudan el kavrama kuvvetine odaklanmasa da, üst ekstremité kas gruplarını aktif biçimde kullandıran etkinlikler yoluyla bu alanda gelişim sağladığını göstermektedir. Özellikle sağ eldeki yüksek etki düzeyi, dominant elin günlük kullanım alışkanlıklarıyla birlikte eğitimin etkisini daha belirgin kılmış olabilir. Sol eldeki daha sınırlı etki büyüklüğü ise, motor öğrenmenin taraflılık özelliği ve egzersiz programlarının çift taraflı denge gözetmeyen doğası ile ilişkilendirilebilir. Bu durum,

programın nöromüsküler gelişimi desteklediğini ancak simetrik gelişim için daha hedefli yüklenmelerin gerekebileceğini ortaya koymaktadır.

Gür, Yılmaz ve Şengür (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 6–8 yaş aralığındaki artistik cimnastik sporcularında pliometrik antrenmanın temel motorik özellikler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Altı haftalık uygulama sonucunda deney grubunda sürat, kuvvet, çeviklik ve patlayıcı güç parametrelerinde anlamlı gelişmeler gözlenmiş; denge ve esneklik üzerinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, pliometrik antrenmanların özellikle performansa yönelik motorik özelliklerin gelişiminde etkili olduğunu göstermekte ve antrenman programlarına bu tür egzersizlerin dahil edilmesinin faydalı olacağını ortaya koymaktadır (Gür vd., 2024).

Genel olarak, temel cimnastik eğitiminin sadece genel motor becerileri değil, kavrama kuvveti gibi daha spesifik motor özellikleri de destekleyebileceği; ancak bu etkinin düzeyi ve yaygınlığı cinsiyet, el dominansı ve başlangıç düzeyi gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşabileceği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, uzun vadeli ve dengeleyici yaklaşımları içeren eğitim modelleri ile kavrama kuvveti gelişiminin daha eşit düzeyde desteklenmesi önerilmektedir.

Berisha ve Çilli (2016) tarafından yürütülen çalışmada, 15–16 yaş grubundaki erkek öğrencilerde temel cimnastik dersleri yoluyla kazanılan farklı kuvvet türlerinin cimnastik performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, uygulanan biomotorik testler doğrultusunda elde edilen kuvvet değerleri ile öğrencilerin cimnastik performans puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle düşük performans (2 puan) gösteren öğrenciler ile yüksek performans (5 puan) gösteren öğrenciler arasında kuvvet düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Bu bulgular, farklı kuvvet türlerinin gelişiminin, teknik cimnastik performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Berisha & Çilli, 2016).

Derinlik esnemesi testine ilişkin bulgular, temel cimnastik eğitiminin çocukların esneklik kapasitesini anlamlı ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır. Hem erkek hem de kız katılımcılarda ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiş; bu farklılıklar, esneklik gelişimi açısından programın etkili olduğunu göstermektedir. Erkek çocuklarda elde edilen orta düzeydeki etki büyüklüğü (Cohen's $d = 0,745$), uygulanan programın fonksiyonel esneklik üzerinde kayda değer bir gelişim sağladığını göstermektedir. Kız çocuklarda ise çok büyük düzeyde etki büyüklüğü (Hedges' $g = 2,470$) dikkat çekici olup, eğitimin bu grupta yüksek düzeyde adaptasyon sağladığını göstermektedir.

Karahasan ve Küçükkubaş (2024), cimmastik yapan çocuklarda denge, sürat ve çevikliğin motor gelişim ve performans üzerinde belirleyici rol oynadığını belirtmiş; erken yaşta yapılan cimmastik antrenmanlarının bu parametreleri olumlu yönde etkileyerek çocukların fiziksel gelişimlerine ve sportif performanslarına önemli katkı sağladığını vurgulamışlardır.

Bu bulgular, özellikle dinamik ve oyun temelli yapıya sahip temel cimmastik uygulamalarının esneklik kapasitesini artırmada etkili bir araç olduğunu desteklemektedir. Kız çocuklarında gözlenen yüksek etki düzeyi, cinsiyete özgü yapısal farklılıklar, başlangıç düzeyinin daha düşük olması ya da egzersize yanıt verme kapasitesinin farklılığı gibi faktörlerle açıklanabilir. Aynı zamanda, bu sonuçlar çocuklarda uygulanan düzenli ve sistematik hareket eğitiminin kısa süre içinde dahi fiziksel kapasitede belirgin gelişmeler sağlayabileceğini göstermektedir.

Bayazıt ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, eğitilebilir zihinsel engelli kız çocuklara uygulanan 6 haftalık temel cimmastik programının denge gelişimine etkisi incelenmiştir. Haftada 3 gün, 60 dakikalık seanslar halinde yürütülen uygulamalar sonucunda, Flamingo Denge Testi ile elde edilen ön test ve son test verileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,01$). Bu bulgular, temel cimmastik çalışmalarının özel gereksinimli bireylerde denge gelişimini desteklemede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, derinlik esnemesi sonuçları, temel cimmastik eğitiminin alt gövde esnekliği ve eklem hareket genişliği üzerinde güçlü etkiler yaratabileceğini ortaya koymakta; programın gelişim çağındaki çocukların fiziksel uygunluğunu destekleyici bir araç olarak etkinliğini doğrulamaktadır. Bu doğrultuda, programların sürdürülebilirliği ve cinsiyet temelli farklılıkların izlenmesi, uzun vadeli gelişim takibi açısından önem arz etmektedir.

Durarak uzun atlama testine ilişkin bulgular, temel cimmastik eğitiminin çocukların alt ekstremitte kuvveti ve patlayıcı güç gelişimine önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Hem erkek hem de kız katılımcı gruplarında ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklar gözlenmiş; bu farklar çok büyük düzeyde etki büyüklükleriyle (erkeklerde $D = 2,044$; kızlarda $D = 1,598$) desteklenmiştir. Bu bulgular, eğitimin kas gücü ve motor performans üzerindeki etkisini güçlü biçimde ortaya koymaktadır.

Alt beden kas gruplarının aktif katılımını gerektiren durarak uzun atlama testi, temel cimmastik gibi dinamik ve tekrarlı hareketleri içeren programlardan doğrudan etkilenmektedir. Özellikle çok büyük etki büyüklükleri, programın yalnızca motor öğrenme düzeyinde değil, aynı zamanda fizyolojik adaptasyon düzeyinde de belirgin sonuçlar doğurduğunu

göstermektedir. Erkek ve kız çocuklar arasında etki düzeylerinin yüksek ve birbirine yakın olması, programın cinsiyet bağımsız olarak etkili bir fiziksel gelişim aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu kapsamda, durarak uzun atlama performansındaki gelişim; temel cimnastiğin denge, koordinasyon, kuvvet ve sıçrama kapasitesi gibi bileşenleri bütüncül şekilde desteklediğini göstermekte ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde etkili bir yöntem olduğunu doğrulamaktadır. Uygulama süresinin görece kısa olmasına rağmen bu düzeyde yüksek etki yaratması, temel hareket eğitiminin planlı ve sistematik biçimde uygulandığında motor performansın geliştirilmesinde oldukça verimli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bükülü kol asılma testine ilişkin bulgular, temel cimnastik eğitiminin üst vücut kas dayanıklılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fakat sınırlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Hem erkek hem de kız çocuklarda anlamlı artışlar gözlenmiş olsa da, etki büyüklüklerinin (erkeklerde $d = 0,338$; kızlarda $g = 0,365$) küçük düzeyde olması, gelişimin pratik anlamda sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, temel cimnastik programının genel motor becerilere odaklanması ve doğrudan kol-kas dayanıklılığına yönelik direnç temelli yüklenmeleri içermemesiyle ilişkilendirilebilir.

Öte yandan, yaş faktörü de bu sınırlı gelişimde belirleyici bir etken olabilir. Gelişim çağındaki çocukların üst ekstremita kas yapıları henüz tam olgunlaşmadığından, özellikle vücut ağırlığına karşı yapılan asılma gibi göreceli kuvvet gerektiren testlerde hızlı bir gelişim beklemek gerçekçi olmayabilir. Bu yaş grubunda alt gövdeye oranla üst gövde kas gelişimi daha yavaş seyrettiğinden, ilgili parametrede düşük düzeyli etki büyüklükleri gelişimsel olarak da anlam taşımaktadır.

Ant, Bozkuş ve Turgut (2020), sedanter kadınlarla yürüttükleri çalışmalarında, 8 haftalık genel cimnastik antrenmanlarının vücut kompozisyonu ve bazı antropometrik ölçümler üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığını tespit etmişlerdir. Çalışma sonucunda, katılımcıların vücut ölçümlerinde ve kompozisyonlarında egzersiz sonrası anlamlı gelişmeler görülmüş, genel cimnastik programının estetik görünüm ve fiziksel form açısından uygulanabilir olduğu vurgulanmıştır.

Buna karşın, istatistiksel olarak anlamlı farkların elde edilmesi, eğitimin minimal de olsa kas dayanıklılığı üzerinde etkili olduğunu ve çocukların bu tür nöromusküler uyaranlara duyarlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle bu yaş aralığında motor gelişimin yönlendirilebilirliğine işaret etmektedir.

Çiçek ve Türkeri (2023), 8-10 yaş arası ilkokul öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, 8 haftalık cimnastik ve taekwondo antrenmanlarının motor performans üzerindeki etkilerini incelemiş; cimnastik grubunun denge, esneklik ve dikey sıçrama parametrelerinde taekwondo grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde gelişim gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Temel cimnastik eğitimi bükülü kol asılma performansını istatistiksel olarak geliştirse de, yaşa bağlı fiziksel sınırlılıklar ve eğitimin içeriğindeki spesifik yüklenmelerin eksikliği nedeniyle bu gelişim düşük düzeyde kalmıştır. İlerleyen yaş gruplarında ve daha hedefli kuvvet antrenmanlarıyla desteklenen programlar yoluyla bu tür motor özelliklerde daha belirgin gelişmelerin sağlanabileceği öngörülmektedir.

Durukan ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada, 6 yaş grubu okul öncesi çocuklara uygulanan 16 haftalık temel cimnastik eğitimi programının motor gelişim üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada deney grubundaki çocukların motor performans puanlarında kontrol grubuna kıyasla son testte istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış gözlenmiş; bu bulgu, erken çocukluk döneminde yapılandırılmış hareket eğitiminin motor gelişimi desteklemede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmanın bulguları, 6-9 yaş grubu çocuklara sekiz hafta boyunca uygulanan temel cimnastik eğitimi ve oyun temelli etkinliklerin, fiziksel uygunluk ve motor gelişim üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Katılımcıların boy uzunluğu, kilo, esneklik, el pençe kuvveti, derinlik esnemesi, durarak uzun atlama ve bükülü kol asılma testlerindeki gelişmeleri incelendiğinde, programın özellikle alt ekstremita kuvveti, esneklik ve koordinasyon gibi motor bileşenlerde belirgin katkılar sağladığı görülmüştür. Erkek çocuklarda bazı parametrelerde orta düzeyde, kız çocuklarda ise büyük düzeyde etki büyüklükleri elde edilmesi, cinsiyet temelli farklılıkların gelişim sürecinde dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, beden kitle indeksi gibi daha dirençli göstergelerde sınırlı değişimler gözlenmiş, bu da kısa süreli programların her boyutta etkili olamayabileceğini ortaya koymuştur. Genel olarak, temel cimnastik eğitiminin çocukların fiziksel uygunluk ve motor beceri gelişiminde kısa vadede dahi olumlu ve anlamlı katkılar sunduğu sonucuna ulaşılmış; bu nedenle programların eğitim kurumlarında daha sistematik, uzun vadeli ve yaygın biçimde uygulanması gerektiği söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayanarak temel cimnastik eğitiminin erken çocukluk dönemindeki fiziksel uygunluk ve motor gelişim üzerindeki olumlu etkileri açıkça ortaya

konmuştur. Bu bağlamda, özellikle 6–9 yaş grubu kız çocuklarına yönelik uygulanan temel cimmastik ve oyun temelli etkinliklerin, eğitim kurumlarında sistematik biçimde yer alması önerilmektedir. Eğitimciler, uyguladıkları hareket programlarını yalnızca genel motor becerilere değil; esneklik, denge, kuvvet gibi daha özel gelişim alanlarına da hitap edecek şekilde çeşitlendirmelidir. Özellikle kavrama kuvveti ve esneklik gibi parametrelerin gelişimi için programlara hedefe yönelik egzersizler ve direnç temelli oyunlar eklenmelidir.

Ailelerin ise çocukların hareketli yaşam tarzını benimsemelerine destek olmaları, onları küçük yaşlardan itibaren sporla tanıştırmaları önem arz etmektedir. Bu dönemde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıklarının, ileriki yaşlarda daha sağlıklı bireyler yetişmesine katkı sağlayacağı unutulmamalıdır. Ayrıca yerel yönetimler, spor kulüpleri ve özel eğitim kurumları da bu yaş grubuna yönelik oyun temelli temel cimmastik kursları açarak çocukların fiziksel ve psikomotor gelişimlerine destek sağlayacak sosyal ortamlar oluşturmalıdır.

Bununla birlikte, araştırmanın süresi 8 hafta ile sınırlı olduğundan, daha uzun süreli uygulamalarla elde edilecek sonuçlar gelecekteki çalışmalar açısından kıymetli olacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, benzer eğitim programlarının farklı yaş gruplarına, farklı cinsiyetlere ya da branşlara göre uygulanması; etkilerin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca temel cimmastik eğitiminin yalnızca fiziksel gelişim değil, dikkat, öz düzenleme, özgüven ve sosyal beceriler gibi diğer gelişim alanları üzerindeki etkilerinin de derinlemesine araştırılması yerinde olacaktır.

KAYNAKÇA

- ActiveSG. (n.d.). *Fundamental movement skills*. Retrieved June 2025, from <https://www.activesgcircle.gov.sg/preschool/resources/movement-skills/fundamental-movement-skills>
- Agopyan, A. (1993). *Ritmik sportif cimnastikte morfolojik ve motorik özelliklerin performansa etkileri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 27628).
- Ahmed, R. H. (2016). Impact of coordination abilities program on accuracy and speed in rhythmic gymnastics. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(2), 141–146.
- Akdoğan, H. (2008). *Elit artistik cimnastikçilerde bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 225890).
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi* (s. 27–112). Ankara: Gökçe Ofset Matbaası.
- Albuquerque, P. A. D., & Farinatti, P. D. T. V. (2007). Development and validation of a new system for talent selection in female artistic gymnastics: The PDGO Battery. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13(3), 157–164. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000300006>
- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter kadınlara uygulanan 8 haftalık genel cimnastik antrenmanlarının bazı antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonuna etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/59193/826030>
- Ayça, B., Agopyan, A., Şener, A., Oba, R., & Pastırmacı, G. (2008). Evaluation of gammaglutamyl transferase changing in urine related to the training load in the rhythmic gymnasts competitors aged 7-10. *Biology of Sport*, 25(3), 233–244.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bayazıt, B., Fil, H., Son, M., Çolak, S., Eskiyecek, C. G., & Çolak, E. (2014). Eğitilebilir zihinsel engelli kız çocuklarda cimnastik çalışma programının denge gelişimine etkisinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 370-377
- Baysaloğlu, O. (1994). *Ortaokullarda cimnastik eğitimi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 32557).
- Behringer, M., Vom Heede, A., Yue, Z., & Mester, J. (2010). Effects of resistance training in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatrics*, 126(5), e1199-e1210. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-0445>
- Berisha, M., & Çilli, M. (2016). 15-16 yaş çocuklarda temel cimnastik derslerinde kazanılan farklı kuvvet türlerinin cimnastik performansı üzerine etkilerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 37-45. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32243/357845>
- Biino, V., Giustino, V., Gallotta, M. C., Bellafiore, M., Battaglia, G., Lanza, M., Baldari, C., Giuriato, M., Figlioli, F., Guidetti, L., & Schena, F. (2023). Effects of sports experience

- on children's gross motor coordination level. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2451. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1310074>
- Burns, S., Luo, Z., Brunsek, A., Jegatheeswaran, C., & Perlman, M. (2024). Exploring the role of educator personality on structural and process quality in early childhood education and care settings. *Early Childhood Research Quarterly*, 67(2), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2024.02.004>
- Butterfield, S. A., Angell, R. M., & Mason, C. A. (2012). Age and sex differences in object control skills by children ages 5 to 14. *Perceptual and Motor Skills*, 114(1), 261-274. <https://doi.org/10.2466/10.11.25.PMS.114.1.261-274>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
- CDC. (2000). *CDC growth charts for the United States: Methods and development*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2000). *CDC growth charts*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/growthcharts>
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FoMO) states of students who study at the school of physical education and sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419-427.
- Chen, D., Zhao, G., Fu, J., Shun, S., Su, L., He, Z., ... Shen, F. (2024). Effects of structured and unstructured interventions on fundamental motor skills in preschool children: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1345566. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1345566>
- Cihaner, S. (1998). *Cimnastik* (2. baskı). İstanbul: Türk Spor Vakfı Yayınları / Eko Ofset.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/77859/1309808>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2022). Examination of sports science faculty students' internet self-efficacy. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1316-1333.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. https://doi.org/10.9761/JASSS_454
- Çiçek, İ., & Türkeri, C. (2023). İlkokul öğrencilerine uygulanan cimnastik ve taekwondo antrenmanlarının denge, esneklik ve sıçrama parametrelerine etkisi. *Journal of Sport Sciences Research*, 8(3), 399-414. <https://doi.org/10.25307/jssr.1215446>
- Durualp, E., & Aral, N. (2010). Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 160-172. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7799/102172>
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2016). Okul öncesi çocuklarda temel cimnastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 131-140. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32244/357862>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98), 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- 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(Suppl. 5), S60-S79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- Fazlıoğlu, Y. (2009). *Erken çocukluk gelişim ve eğitimi*. İstanbul: Kriter Yayınları.
- Gabbard, C. (1996). *Lifelong motor development*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding motor development in children*. Boston, MA: John Wiley & Sons.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2002). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Gökyürek, B., Sökmen, T., & Usta, A. (2016). 15-17 yaş lise 1. sınıf obez preobez öğrencilerinde aerobik egzersiz programlarının vücut kompozisyonu ve bazı fiziksel parametreler üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Hareketi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 39-44. <https://doi.org/10.13189/saj.2016.040302>
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihler. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Graf, C., & Klein, D. (2011). Bewegung bei vorschulkindern: Empfehlungen und wirklichkeit. *Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel*, 4(2), 16-20.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gümüşdağ, H., & Yıldırım, M. (2018). *Spor bilimlerinde çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gür, O., Yılmaz, G., & Şengür, E. (2024). Artistik cimnastik sporcularında pliometrik antrenmanın seçilmiş bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 126-141. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1447383>
- Güven, N. M. (2005). *Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Hedges, L. V., & Olkin, I. (1985). *Statistical methods for meta-analysis*. Orlando, FL: Academic Press.
- Hu, X., Zhang, D. T., Zhang, K. L., Ji, Z. Q., & Jiang, G. P. (2022). Development characteristics of posture control ability in 4-6 years old children. *Journal of Medical Biomechanics*, 37(5), 857-862. <https://doi.org/10.16156/j.1004-7220.2022.05.014>
- Karahasan, D., & Küçükkubaş, N. (2024). Cimnastikçi çocuklarda sürat, çeviklik ve denge. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 148-160. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1521871>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Koyuncuoğlu, K., Şentürk, U., Abanoz, H., & Taşkıran, K. (2014). Okul öncesi (5-6 yaş) cimnastik çalışmasının esneklik, denge ve koordinasyon üzerine etkisi. In 13. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (pp. 30-35). Konya, Türkiye.
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Liu, D., Huang, Z., Liu, Y., ... (2024). The role of fundamental movement skills on children's physical activity during different segments of the school day. *BMC Public Health*, 24, 1283. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18769-3>
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & De Ste Croix, M. B. A. (2014). Chronological age vs. biological maturation: Implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1454-1464. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000391>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (1998). Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung der Persönlichkeit. In K. Meinel & G. Schnabel (Eds.), *Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (9th ed., pp. 16-27). Berlin: Sportverlag Berlin.
- Mengütay, M. (1998). *Artistik cimnastik temel teknik hareketlerin öğretim yöntemleri ve yardım şekilleri*. İstanbul: Tutibay Yayınları.
- Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., et al. (2024). Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*, 24, 826. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing Research: An Applied Orientation* (4. bs.). Prentice-Hall, Inc.
- Morpa. (1977). *Spor ansiklopedisi* (Cilt 2, ss. 27-28). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Muratlı, S. (2013). *Çocuklarda büyüme ve spor*. Ankara: GSGM Yayınları.
- Mülazımoğlu, Ö. (2006). *Bruninks-Oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan cimnastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 182428)
- Ng, J. Y. Y., Jiang, S., Chan, C. H. S., & Ha, A. S. (2025). Assessing fundamental movement skills using the Test of Gross Motor Development (TGMD): Challenges and solutions to comparability and standardization. *Sports Medicine and Health Science*, 7(2), 100-107. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.02.007>
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 157-176. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbd/issue/42808/504210>
- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101. <https://doi.org/10.17155/omuspd.321959>

- Özer, K., Kasap, H., Erman, A., Sayın, M., Hasırcı, S., Özsu, S., Suveren, S., Mengütay, S., Pinar, S., & Agopyan, A. (1995). Minik cimnastikçilerde motor test normları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20–26. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32217/357739>
- Paunović, M., Radanović, D., & Vuković, J. (2024). The effects of developmental gymnastics on the development of boys' motor skills. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 22(1), 55-66. <https://doi.org/10.22190/FUPES230726006P>
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2024). *Human motor development: A lifespan approach* (11th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032697147>
- Pearson Assessments. (2024). What are fundamental movement skills and why do they matter. Retrieved June 2025, from <https://www.pearsonassessments.com/professional-assessments/blog-webinars/blog/2024/05/what-are-fundamental-movement-skills-and-why-do-they-matter.html>
- Pesce, C., & Ben-Soussan, T. D. (2016). Enhancing executive function in children: Motor activity and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 7, 1583. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01583>
- Pettifor, J. M. (1999). Nutritional rickets: Deficiency of vitamin D, calcium, or both? *American Journal of Clinical Nutrition*, 69(4), 627-633. <https://doi.org/10.1093/ajcn/80.6.1725S>
- Pilcher, J. J. (2016). Implications of social support as a self-control resource. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, Article 228. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00228>
- Pillemer, K., & Lüscher, K. (Eds.). (2004). *Intergenerational ambivalences: New perspectives on parent child relations in later life* (Vol. 4, Contemporary Perspectives in Family Research). Stamford, CT: JAI Press. [https://doi.org/10.1016/S1530-3535\(03\)04016-0](https://doi.org/10.1016/S1530-3535(03)04016-0)
- Rowland, T. W. (2005). *Children's exercise physiology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2015). Fundamental movement skills are more than run, throw and catch: The role of stability skills. *PLoS ONE*, 10(10), e0140224. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224>
- Saadu, U. (2022). The impact of outdoor sports on preschool children's motor skills development. *Indonesian Journal of Sport Management*, 2(2), 167-173. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v2i2.2728>
- Santrock, J. W. (2010). *Yaşam boyu gelişim, gelişim psikolojisi* (G. Yüksek, Trans.). Ankara: Nobel Yayın.
- Savucu, Y., Karataş, M., Eskiyecek, C. G., Yücel, A. S., & Karadağ, M. (2018). 6-7 yaş grubu erkek çocuklarda 12 haftalık temel cimnastik eğitiminin fiziksel uygunluklarına etkisi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 5(3), 53-65.
- Sayın, M. (1993). *Cimnastikte bacak savuruşlu hareket tekniklerinin öğretiminde transverlerle ilgili bir araştırma* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 31161)
- Serin, E. (2019). Cimnastik. In İ. Yıldırım (Ed.), *ÖABT 2020 beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımı* (pp. 638–639). Ankara: Yargı Yayınevi
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., &

- Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Syed Ali, S. K., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- Şahin, A., & Şahin, F. (2020). Erken çocukluk döneminde spora katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 243-248. <https://doi.org/10.38021/asbid.764262>
- Şişli, M. (2018). *Cimnastik çalışmalarının 6-7 yaş grubu çocuklarda fiziksel uygunluk ve kaba motor beceri gelişimine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 496959).
- Türkiye Cimnastik Federasyonu. (2024a). Ana statü. Erişim Tarihi. 20 Ocak 2024 <https://www.tcf.gov.tr/kurumsal/ana-statui/>
- Türkiye Cimnastik Federasyonu. (2024b). Branşlar. Erişim Tarihi. 20 Ocak 2024 <https://www.tcf.gov.tr/branslar/>
- Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., & Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.003>
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2011). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(6), 725-740. <https://doi.org/10.1139/h11-075>
- Wang, X., & Zhou, B. (2024). Motor development-focused exercise training enhances gross motor skills more effectively than ordinary physical activity in healthy preschool children: An updated meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1414152. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414152>
- Wei, Z. F., Wang, Z. P., Du, C. R., & Sun, H. (2022). Study on application of balance training in the prevention and rehabilitation of lower limbs sports injury. *Chinese Sport Science and Technology*, 58, 9-13. <https://doi.org/10.16470/j.csst.202>
- Werner, P. (2004). *Teaching children gymnastics: Becoming a master teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2006a). *WHO child growth standards*. Retrieved from <https://www.who.int/tools/child-growth-standards>
- World Health Organization. (2006b). *WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age*. Geneva: Author.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Aydemir, U. (2023a). Spor performansı ve denge. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (pp. 120-137). İzmir: Duvar Yayınları. ISBN: 978-625-6643-01-7
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Çakır, Z. (2023b). Cimnastik branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 22-36. <https://doi.org/10.30769/usbd.1295113>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkilic, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. Retrieved from <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>

- Yıldırım, M. (2023). *Çocuklarda temel hareket eğitimi ve cimnastik programlarının kaba motor becerileri üzerine etkisinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. (Tez No. 789271)
- Yu, Q., Pan, X., Liu, Z., & Deng, C. (2025). Effect of gymnastics on balance ability in children aged three to six years. *Frontiers in Psychology*, 16, 1549741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1549741>
- Zahner, L., Puder, J. J., Roth, R., et al. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness of children aged 6-13 years ("Kinder-Sportstudie KISS"): Study design of a randomized controlled trial [ISRCTN15360785]. *BMC Public Health*, 6, 147. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-147>
- Zeybek, E. (2007). *Ankara Beypazarı ilçe merkezinde okuyan dokuz yaş grubu çocukların temel motorik özellikleri üzerine etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 211961).
- Zhang, X., Tang, C., Geng, M., et al. (2025). The effects of active play interventions on children's fundamental movement skills: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 25, 40. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05385-8>
- Zimmer, R. (2007). *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung*. Freiburg: Herder.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.09.2024-230512



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
25.09.2024

Karar Sayısı
236

Oturum Sayısı
10

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 23.09.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-228701 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 222225014 numaralı öğrencisi Fetane ULUCA'nın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "6-9 Yaş Grubu Kız Çocuklarda 8 Haftalık Uygulanan Temel Cimnastik Eğitimi ve Oyunun Fiziksel Uygunluklara ve Motor Gelişimine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *BSN49CBSF4*

Belge Takip Adresi :

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 30.09.2024 14:10

Bilgi için: Nuri T.
Unvanı: A.



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

Fetane ULUCA, Beden Eğitimi ve Spor alanında lisans düzeyindeki eğitimini tamamladıktan sonra, akademik ve mesleki gelişimine devam etmektedir.

Fetane ULUCA, resmi bir kurumda memur olarak görev yapmakta olup, Beden Eğitimi ve Spor alanında bilimsel araştırmalar ve akademik faaliyetlere aktif olarak katılım sağlayarak spor bilimleri alanına katkıda bulunmaktadır.

