



**Turkish Kick Boxing Federation  
Journal of Sport Science**

-----  
**Türkiye Kickboks Federasyonu  
Spor Bilimleri Dergisi**

*Volume: 6, Sayı:1, Ocak, 2013, ISSN: 1309-1336*

## **BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNE KATILIMIN DENGE, ESNEKLİK, KUVVET VE SÜRAT PERFORMANSINA ETKİSİ**

\*Hürmüz KOÇ, \*\* Şule KIRBAŞ, \*\*\* Şaban ÜNVER

\*Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

\*\*Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

\*\*\*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

### **Özet**

Bu çalışma, Milli Eğitim Bakanlığı Müfredat Programı'nda yer alan ve haftada iki saat olarak uygulanan beden eğitimi dersinin statik denge, esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat performansı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapıldı. Çalışmaya, haftada 2 saat düzenli olarak beden eğitimi derslerine katılan (A Grubu ) ve katılmayan (B Grubu) 11 yaşında 147 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin fiziksel özellikleri, statik denge, esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat performansları ölçüldü. Grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda independent t testi uygulandı. Çalışma sonucunda gruplar arası fark boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi fiziksel özelliklere ait değişkenler A grubunda yüksek, statik denge, esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat gibi değişkenlerin de aynı grubun lehine anlamlı olduğu tespit edildi.

Sonuç olarak, elde edilen bulgulara bakıldığında beden eğitimine düzenli katılımın seçilmiş motorik özellikler açısından olumlu bir farka neden olduğunu ortaya koymuştur.

**Anahtar kelimeler;** Beden Eğitimi, İlkokul, Denge, Esneklik, Kuvvet, Sürat

### **Abstract**

This study was conducted to identify the effect of physical education lessons that are in National Education Ministry Curriculum Program and are implemented twice a week on static balance, flexibility, explosive strength and speed. 147 eleven-year old students, who

participated in physical education lessons done two hours in a week regularly (Group A) and who are non-participating students, join the study voluntarily. Physical properties, static balance, flexibility, explosive strength and speed performances of volunteers who participated the study was measured. Independent T-test was used for comparison of independent groups. At the end of the study, physical properties such as length and weight were high significantly in group A, and variables such as static balance, flexibility, explosive strength and speed were significant in support of the same group.

Consequently, it was revealed that participation of physical education lessons cause positive differences in terms of chosen motor properties

**Key Words:** Physical Education, Primary School, Balance, Flexibility, Strength, Speed.

## **Giriş**

Genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi, kişinin fiziksel hareketlere katılmak suretiyle davranışlarında kasıtlı olarak beden eğitimin amaçlarına uygun bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel değişim meydana getirme sürecidir (Tamer ve Pulur, 2001). Diğer bir ifade ile beden eğitimi, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak çocukların fiziksel gelişimi, hareket becerilerinin gelişimi, sinir kas koordinasyon gelişimi, kişisel ve sosyal uyum sağlaması açısından son derece önemlidir (Bucher ve Koenig, 1983; Harmandar, 2004; Temel ve Avşar, 2009). Çocuk ve gençlerde, büyüme ve olgunlaşma ile vücut yapılarında ve sportif performansta meydana gelen değişimler, çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Yapılan çalışmalarda, büyümenin, performansın farklı gelişmesine sebep olabileceği belirtmiştir (Bale ve ark 1992; Malina ve Bouchard, 1991). Gelişme ve motor performans arasındaki ilişki genelde antropometrik faktörlere bağlıdır ve performansta önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Özer 1993). İlköğretim büyümenin ve beden gelişiminin en hızlı olduğu dönemdir. İlköğretim eğitim bakımından çok fazla önem taşıdığı gibi, fizyolojik gelişim devrelerini etkilemekte ve çocuğun hem fiziksel gelişiminde hem de sosyal davranışlarında çok önemli süreçler olarak karşımıza çıkmaktadır (Gülüm, 2008).

İlköğretim boyunca uygulanan beden eğitimi dersleri özellikle oyunlar şeklinde uygulanmaktadır. Oyun kavramının temelinde de hareket becerilerinin kazanılması vardır. İnsan yaşamını daha sağlıklı ve nitelikli şekilde sürdürebilmek için harekete etmeye ihtiyaç duyar. Beden eğitimi, temel hareket bilgi ve becerileri, yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri, nesne kontrolü gerektiren hareketler ve bunların bir arada kullanıldığı birleştirilmiş hareketleri içermektedir. Bu becerilerin temelde ilkokul seviyesinde gelişmesi beklenmektedir (Temel ve Avşar, 2009).

Beden Eğitimi, vücut ve yapı fonksiyonunu geliştirmeyi, eklem ve kasların kontrolü ve dengeli bir biçimde gelişmesini sağlamayı, okul çağı sonrası iş ve sosyal faaliyetlerin süresi içinde harcanan fiziki gücü en ekonomik şekilde kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolü, metotlu bir şekilde hareket etmesini öğreten bir faaliyet sistemidir (Haywood, 1989). Hareket eğitimi çocuğun lokomotor ve denge hareket yeteneklerini geliştirir. Aynı zamanda bu temel eğitim çocuğun fiziksel uygunluk, algısal - motor gelişim, sosyal-duygusal gelişim, öğrenme kapasitesinin geliştirilmesi ve serbest zaman olumlu ve iyi yönde kullanma alışkanlıklarının kazandırılmasına büyük katkılar sağlar (Çamlıyer, 1999).

Müfredat programında yer alan beden eğitimi derslerinin uygulamasında amacına ulaşamadığına dair çalışmaların bulunmasına (Topyaka, 1995; Koçak ve Kartal, 2003) rağmen, amacına ulaştığını belirten çalışmalarda (Yenal ve ark, 1999; Mamak ve ark, 2010) mevcuttur.

Bu çalışma, Milli Eğitim Bakanlığı Müfredat Programı'nda yer alan ve haftada iki saat olarak uygulanan beden eğitimi dersinin statik denge, esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat performansı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapıldı.

## **Materyal ve Metod**

Çalışmaya, haftada 2 saat düzenli olarak beden eğitimi derslerini uygulamalı olarak katılan (A Grubu, n=89) ve katılmayan (B Grubu, n=58) 11 yaşında toplam 147 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi fiziksel ölçümler ile statik denge, esneklik, patlayıcı kuvvet ve sürat performansları ölçüldü (Şipal, 1989). Gönüllülerin yaşlarının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alındı. Boyları metre ile ölçülerek cm cinsinden, vücut ağırlığı elektronik baskül ile ölçülerek kg cinsinden kaydedildi. Statik dengeyi ölçmek için flamingo denge testi uygulandı. 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde demir kullanıldı. Denek denge demiri üzerinde, bir dakika durabilmek için gereken deneme sayısı test sonucu olarak kaydedildi. Öğrencilerin esnekliğini ölçmek için otur - uzan testi uygulandı. Esneklik ölçümü için esneklik sehpası kullanıldı. Denek mümkün olduğu kadar vücudunu öne doğru esneterek en uzak noktada 1-2 sn. bekledi ve bu nokta test sonucu olarak kaydedildi. Gönüllülerin patlayıcı kuvvetlerini ölçmek için durarak uzun atlama testi uygulandı. Durarak uzun atlama testi için deneklerin ayakları bitişik ve ayak parmak uçları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde durdu, dizlerini bükerek kolların ikisini de geriye doğru sallayarak, öne doğru mümkün olduğu kadar uzağa atladı. İki deneme yapılarak en iyi değer kaydedildi. Deneklerin süratini ölçmek için

salonda belirlenen 30 metrelik mesafede kronometre yardımı ile ölçüldü. Testler iki defa tekrarlanarak en iyi derece test sonucu olarak kaydedildi.

Verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edildi ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Ölçüm sonuçları, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunuldu. Grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda student t testi kullanıldı.  $P < 0.05$  değeri anlamlı kabul edildi.

## Bulgular

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Deneklerin Fiziksel Ölçüm Değerlerine Ait Dağılım

Değişkenler	Grup	n	X	SS	t	p
Yaş (yıl)	A Grubu	89	11,00	-	-	-
	B Grubu	58	11,00	-	-	-
Boy Uzunluğu (cm)	A Grubu	89	138,86	6,33	2,459	0,015*
	B Grubu	58	136,63	4,62		
Vücut Ağırlığı (kg)	A Grubu	89	34,43	7,68	2,488	0,014*
	B Grubu	58	31,83	5,00		

\* $P < 0,05$

Tablo incelendiğinde, gruplar arası fark boy uzunluğu ve vücut ağırlığı gibi fiziksel özelliklere ait değişkenler A grubunda yüksek olduğu tespit edildi ve bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $p < 0,05$ )

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılan Deneklerin Bazı Motorik Özelliklerine Ait Dağılım

Değişkenler	Grup	n	X	SS	t	p
Statik Denge (dk/adet)	A Grubu	89	4,49	2,07	-	0,001**
	B Grubu	58	6,01	2,92	3,438	
Esneklik (cm)	A Grubu	89	21,13	3,52	0,871	0,387
	B Grubu	58	20,51	1,76		
Durarak Uzun Atlama (cm)	A Grubu	89	119,53	14,70	8,466	0,000**
	B Grubu	58	93,96	8,57		
Sürat(sn)	A Grubu	89	6,40	0,75	-	0,230
	B Grubu	58	6,63	0,90	1,210	

\*\* $P < 0,01$

Tablo incelendiğinde gruplar arası fark esneklik ve patlayıcı kuvvet A grubunda yüksek, statik denge ve sürat gibi değişkenlerin ise aynı grupta düşük olduğu tespit edildi. Statik denge ve patlayıcı kuvvete ait fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p < 0,01$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi, temel hareket bilgi ve becerileri, yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri, nesne kontrolü gerektiren hareketler ve bunların bir arada kullanıldığı birleştirilmiş

hareketleri içermektedir. Bu becerilerin temelde küçük yaşlarda gelişmesi beklenmektedir (Temel ve Avşar, 2009). Bizim bulgularımızda elde edilen değerlere bakıldığında değişimlerin beden eğitiminde uygulanan fiziksel aktiviteye bağlı olduğu literatür bilgisi ile paralellik göstermektedir, İmamoğlu ve arkadaşları (2002), fiziksel aktivite ve beden eğitimi dersine katılım süresi faktörlerine bağlı olarak öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması amacı ile yaptıkları çalışma, Bolu il merkezinden 172, Köln il merkezinden 156 öğrenciyi Eurofit test bataryasında değerlendirmişler derlendirme sonucunda, Köln deki öğrencilerin fiziksel becerilerde daha başarılı olduklarını belirtmişler ve bunun sebebini de, beden eğitimi dersleri ve serbest zaman etkinliklerinin nicelik ve nitelik açısından daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma bizim bulgularımızı desteklemektedir. Koçak ve Kartal (2003), yaptıkları çalışmada ilköğretim okullarında uygulanan müfredat programındaki beden eğitimi derslerinin öğrencinin fiziksel gelişimine olan etkisini araştırmışlar ve araştırma sonucunda uygulanmakta olan beden eğitimi ders etkinliklerinin istenen ölçüde öğrencilerin fiziksel uygunluklarında anlamlı gelişmelere yol açmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışma bizim bulgularımızı desteklememektedir.

Bayrakdar ve arkadaşları (2010), 7-11 yaş arası kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarını inceledikleri çalışmalarında, kız çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin diğer ülke çocuklarına oranla daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bunun sebebini diğer ülkelerin fiziksel aktivite alışkanlığının çocukluk çağlarda kazandırıldığını, bizim ülkemizde ise fiziksel aktiviteye yönelik beden eğitimi dersinin haftalık ders saatinin düşük olması ve bu sebepten dolayı fiziksel aktivite düzeyinin diğer ülkelerde yaşayan çocuklara oranla daha düşük çıktığı belirtmişlerdir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler çocuk gelişimi açısından önemlidir. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan çocuklar ile katılmayan çocukların arasında farkların olduğu belirtilmiştir.

Yetiştirme yurdunda barınan 7-11 yaş arası kız ve erkek çocuklara yaptırılan rekreasyon etkinliklerinin vücut % yağ değerlerine etkisini araştırmışlar ve çalışma sonucunda yetiştirme yurdunda barınan çocuklara yaptırılan rekreasyon aktivitelerinin vücut yağ yüzdelerinde azalmaya neden olduğunu belirtmişlerdir (Kurşunel ve ark, 2010). Tanyeri (2001), düzenli oyun ve beden eğitimi yapan çocukların kemik ve kas dokusu yapılarındaki gelişmeye bağlı olarak büyümeye karşı uyarıcı sonuçlar doğurduğu, çocuk gelişimi açısından önemli sayılan oyun ve beden eğitiminin, eğitimin ilk basamağı olan ilköğretimde ki önemini belirtmiştir.

Uygun ve arkadaşları (2010), 8-12 yaşları arasındaki düzenli spor yapan ve yapmayan çocuklarda yaşam kalitesini incelemişler. Düzenli antrenman yapan ve yapmayan kızların, sağlığı ve aktiviteleri hakkında, duyguları hakkında, diğerleri ile benim aramda sorularına verilen cevaplarda farklar kız grupları arasında anlamlı fark bulunmaz iken, erkekler arasında anlamlı fark bulunmuştur. İlhan (2010), özel eğitim alan 9-11 yaş aralığında olan 16 hafif derecede zihinsel yetersizliği olan çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin nevroitik sorun düzeylerine etkisi araştırmış ve uygulama sonucunda, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, zihinsel engelli çocuklarda sosyal, duygusal, fiziksel, zihinsel ve hareket genel gelişimine hizmet ettiğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlarda gösteriyor ki düzenli olarak uygulanan fiziksel aktiviteler çocukların fiziksel, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve motorik özellikler yönünden gelişimine katkı sağlamaktadır.

Asıl beden eğitimi okul öncesi dönemde başlatılmalıdır. Çünkü okul öncesi dönemde beden eğitimi önemli ve kritik bir bölümü içermektedir. Bu dönem çocuklara sağlanacak deneyimlerle elde edilecek temel bilgi, beceri ve alışkanlıkların kazandırılması, çocuğun ilköğretimde motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasında etkili olacaktır (Yalçınkaya ve ark, 2010). Okul öncesi eğitsel oyunlar motor becerilerin geliştirilmesinde önemli bir fırsattır (Aytaç, 2003). Çocukluk döneminde oyun etkinliklerine katılan çocukların, ilköğretim döneminde hareket becerilerinin kazanılmasında daha başarılı olduğu ve ileriki yaşlarda daha sağlıklı ve bilinçli olacağı belirtilmiştir (Jimmy, 2003).

Sonuç olarak, beden eğitimi programının temel amaçları arasında yer alan hareket becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesinde temel etkenin, çocuğun haftada düzenli olarak katıldığı beden eğitimi dersinin branş hocaları tarafından verilmesine, beden eğitimi derslerinin mutlaka içeriğine uygun olarak işlenmesine ve ders materyal ve metotlarının tam olmasına bağlı olduğunu düşünmekteyiz. Yine de çok denek ve çok tekrarlı benzer araştırmalara gereksinim vardır.

### **Kaynaklar**

1. Aytaç Ü. (2003). *Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi*, Açık Öğretim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı, Web-Ofset Tesisleri, Eskişehir.
2. Bale P, Mayhew JL, Piper FC, Ball TE, Willman MK. (1992). Biological and Performance Variables in Relation to Age in Male and Female Adolescent Athletes, *J Sports Med Phys Fitness*, 32(2):142-8.

3. Bayrakdar A, Saygın Ö. (2010). 7-11 Yaş Arası Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının İncelenmesi. *11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 10-12 Kasım, Antalya.
4. Bucher CA, Koenig C. (1983). *Method and Material for Secondary School Physical Education*. Saint Louis: The C.V. Mossey Company.
5. Çamlıyer H. (1999). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Can Ofset Basım, İzmir.
6. Gülüm V. (2008). *Adana İlindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İlköğretim Okullarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi Öğretim Programına Yönelik Görüşlerinin Değerlendirilmesi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
7. Harmandar İH. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel öğretim Yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
8. Haywood KM. (1989). *Life Span Motor Development*. Champaign Human Kinetics. Pub Inc.
9. İlhan EL. (2010). Hafif Derecede Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Nevrotik Sorun Düzeylerine Etkisi. *11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* 10-12 Kasım, Antalya.
10. İmamoğlu O, Çoknaz H. (2002). İlköğretim Programlarında Yer Alan Beden Eğitimi Dersleri ile Öğrencilerin Fiziksel Gelişimlerinin Araştırılması. *Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (atabesbd)*. 4 (2) : 5-11.
11. Jimmy A, (2003). *Participation in Extracurricular Physical in Middle Schools*. 74 (4) : 10.
12. Koçak S, Kartal A. (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Bir Öğretim Döneminde Fiziksel Uygunluk Gelişimlerindeki Değişimin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1) : 53-60.
13. Kurşunel M, Cesur E, Aydın M, Meriç Bingül B. (2010). Yetiştirme Yurdunda Barınan Çocuklara Yaptırılan Rekreasyon Etkinliklerinin % Yağ Oranlarına Etkisinin Araştırılması, *3. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi* 19-20 Mayıs Çanakkale.
14. Malina RM, Bouchard C. (1991). Growth, Maturation, and Physical Activity, *Human Kinetics Publishers Inc*, Illinois.
15. Mamak H, Koç H, Pepe K. (2010). 8 Yıllık Kesintisiz İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Amaçlarına Ulaşma Düzeyi (Konya İli Uygulaması). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (2): 120–133.

16. Özer K. (1993). *Antropometri Sporda Morfolojik Planlama*, Kazancı Matbaacılık, İstanbul. Sy. 10
17. Şipal MC. (1989). *Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı*. T.C. Başbakanlık G.S.G.M Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını, Yayın No 78. Ankara.
18. Tamer K, Pulur A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ada Matbaacılık Lit. Şik. Ankara.
19. Tanyeri Y. (2001). İlköğretim I, II, III. ve IV, V. Sınıflarında Beden ve Oyun Eğitimine Verilen Önem. *Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)*,1 (4) :154-156.
20. Temel C, Avşar P. (2009). *İlköğretim Beden Eğitimi Dersi 1-8. Sınıflar Öğretmen Kılavuz Kitabı*. M.E.B. Devlet Kitapları İkinci Baskı Saray Matbaacılık, Ankara.
21. Topyaka I. (1995). *Ortaöğretimde Beden Eğitimi ve Spor Müfredatı Sorunları ve Yeni yaklaşımlar*. Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
22. Uygun C, Şahin G, Gözaydın G. (2010). Çocuklarda Düzenli Spor Alışkanlığının Yaşam Kalitesine Etkisi 3. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, 19-20 Mayıs Çanakkale.
23. Yalçınkaya G, Serbes Ş. (2010). Okulöncesi Dönem (36-72 Aylık) Çocukların Motor Performanslarının Değerlendirilmesi, 3. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi* 19-20 Mayıs Çanakkale.
24. Yenal HT, Çamlıyer H, Saraçoğlu AS. (1999). İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8 (3) : 15-24.