

Yaz spor okulunda jimnastik eğitimi alan okulöncesi çağı öğrencilerinin Eurofit testleriyle fiziksel gelişimlerinin incelenmesi (Erzurum örneği)

Pre-school students investigation of physical improvement with Eurofit tests studying gymnastics at the summer school (Erzurum sample)

Nurcan Demirel¹

Ahmet Şirinkan²

Ş. Öykü Şirinkan³

Received Date: 10 / 12 / 2015

Accepted Date: 15 / 03 / 2016

Öz

Bu çalışmanın amacı, Erzurum'daki yaz spor okulunda jimnastik eğitimi gören 3-6 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin Eurofit testleri ile fiziksel uygunluk normlarını araştırmaktır. Araştırma 25 (12 kız, 13 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Araştırma grupları, 3-4 yaş ve 5-6 yaş iki grup olarak düzenlendi. Bu öğrencilere, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri, 25 m sürat testi, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, 30 sn. sınav, dikey sıçrama, 10x5 m mekik koşusu testi uygulandı. Öğrencilerin ölçümleri yapıldıktan sonra, özel hazırlanmış hareket eğitim programı çerçevesinde 2 aylık (8 hafta) çalışma yapılmıştır. Çalışmalar haftada 3 gün, 60 dakikalık sürelerde gerçekleşmiştir. 2 aylık çalışma sürecinin sonunda yeniden ölçümleri yapılarak gelişimleri karşılaştırıldı. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları değerlendirildi. Araştırma sonucunda öğrencilerin, 25 m. sürat, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn. mekik testi, 10x5 m. mekik koşusu testi, dikey sıçrama sonuçlarında anlamlı bir gelişme saptandı.

Anahtar sözcükler: Jimnastik, Eurofit Testleri, Fiziksel Uygunluk

Abstract

The aim of this study is to investigate the physical fitness norms with Eurofit tests male and female students in the groups aged 3-6. Studying gymnastics at summer sport school in Erzurum. At this research was took part in 25 (12 female, 13 males) students. The research groups were divided in to two groups the groups 3-4 age and the groups of 5-6 age. It was performed to students the tests such as anthropometric test (height, weight), 25-meter speed, flamingo balance test, plate tapping test, flexibility, standing long jump, grip strength, 30 second shuttle, 30 second push-up, vertical jump, 10x5 meter shuttle run. For after measurements of students were made during 2 months (8 week) was performed specially designed training programme. Specially designed training programme was made as 60 minutes, 3 days a week. At the end of 2-month study were repeated measurement. The data obtained as the results of the study were analysed using the package software SPSS 16.00. The mean, standard deviations, min. and max. Values were calculated. As a result of research, 25-meter speed, flexibility, standing long jump, 30 second shuttle test, 10x5 meter shuttle run, vertical jump results of students were significantly difference.

Keywords: Gymnastics, Eurofit Tests, Physical Fitness

1. Giriş

Okulöncesi eğitim, çocukların gelecekteki yaşantılarının belirlenmesinde önemli yere sahiptir. Çocuğun kendini tanıması, bedensel yetkinliklerini geliştirmesi, kendine olan güvenini arttırması, sosyalleşmesi ve yeteneklerini keşfetmesi okulöncesi eğitimde yapılan rekreatif etkinliklerle

¹ Sorumlu Yazar, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

³ Erzurum Milli Eğitim Müdürlüğü, Okulöncesi Öğretmeni

Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Yaz spor okulunda jimnastik eğitimi alan okulöncesi çağı öğrencilerinin Eurofit testleriyle fiziksel gelişimlerinin incelenmesi (Erzurum örneği). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (2), 688-694.

mümkündür (Beyazıt, B. Telci, Ş. Erenci, T. Canerik, Ç. 2007). Okulöncesi çağıdaki çocukların yaşantısı oyun ve etkinlikler üzerine kuruludur. Eğitim kurumlarında da eğitim-öğretim etkinlikleri bu doğrultudadır. Çocukların oyunlarla ve etkinliklerle sportif becerileri ortaya çıkar. Eğitimcilerin görevi ise bu becerileri sportif etkinliklerle bir spor branşına yönlendirmektir. Bu amaçla hazırlanacak etkinlik programları çocukların doğasında var olan hareket, beceri ve yeteneklerini belirleyip sportif alanlara yönlendirmeye rehberlik edecektir.

Yapılan araştırmalar, sporda beklenen başarıya ulaşabilmek için çocuğun mümkün olan en küçük yaşta beden eğitimi ve sporla ilgili aktivitelere başlamasını gerektirmektedir. Ancak tüm spor branşları için tek bir yaş tavsiye etmek doğru olmaz. Bu bakımdan spora başlamada yaş önemli bir sorundur. Bazı spor dallarının değişik disiplinleri değişik yaşlarda başlanmasını gerektirmektedir. Bu bakımdan çocukların erken yaşlarda belli bir spor dalından daha çok hareket gelişimi içeren oyunlara ve çeşitli spor aktivite programlarına katılmaları gerekir (1).

Bu amaçla hazırlanacak hareket eğitimi programları en erken yaşlardan itibaren uygulamaya konulmalıdır. Bu süreç çocukların okulöncesi döneminden (2-5 yaş) başlayarak ilkökul ve ortaokul dönemlerinde olgunlaşarak devam eder. Uygulanacak programlar çocukların gelişim dönemleri, gelişim özellikleri, fiziksel, sosyal ve kültürel özellikleri göz önünde bulundurularak planlanır. Çocuğun hareket gelişimi refleksler ile başlayan ve üst düzeyde koordine motor becerilerle sonuçlanan bir süreci takip eder. Sıfır-iki yaş arasında gözlenen ilkel hareketler istemli hareketlerin ilk biçimidir (Güven, N. M. 2005).

Yaşamın ikinci ve yedinci yılları arasındaki süre, temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Bu temel beceriler; koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir. Bu beceriler, tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan “Temel Beceriler” olarak isimlendirilirler (Galluhe 1982, Wickstrom 1977, Cratty 1973, Kephart ve Godfrey 1973, akt. Özer, D. ve Özer, K. 1998).

İki yaşından sonra, temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkarlar. Temel hareketlerin gelişimi üç evrede incelenir. Bu evreler, gelişimsel bir sıra izlemekle beraber her evreyi diğerinden kesin çizgilerle ayırmak mümkün değildir (Galluhe 1982, Gökmen 1995, akt. Özer, D. ve Özer, K. 1998). Başlangıç evresinde çocukların ritim ve koordinasyonları zayıftır. Kendi bedenlerini ve hareket yeteneklerini anlamak için yoğun çaba gösterirler.

İlk evre olan üç-dört yaş evresinde ise ritim ve koordinasyon arttığı için çocukların hareketleri daha uyumlu ve kontrollü olarak ortaya çıkar. Olgunluk evresinde ise çocuklar artık mekanik yönden etkili, uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareket şekilleri sergilerler. 5-6 yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları gerekir (Özer, D. ve Özer, K. 1998). Yapılan bu çalışmada okulöncesi çocukların temel becerileri ile ilgili davranışlarının kazandırılması ve olgunlaştırılmasında jimnastik eğitiminin etkisi araştırılmıştır.

2. Materyal ve metot

Araştırma 25 (12 kız, 13 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Araştırma grupları, 3-4 yaş ve 5-6 yaş iki grup olarak düzenlendi. Bu öğrencilere antropometrik testler, (boy ve vücut ağırlığı), 25 m. sürat testi, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn. mekik testi, 30 sn. sınav, dikey sıçrama, 10x5m. mekik koşusu testi uygulandı. Öğrencilerin ölçümleri yapıldıktan sonra, özel hazırlanmış hareket eğitim programı çerçevesinde 8 haftalık çalışma yapılmıştır.

Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Pre-school students investigation of physical improvement with Eurofit tests studying gymnastics at the summer school (Erzurum sample). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (2), 688-694.

3. Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyet, yaş, boy ve kilo durumları

Özellikler	Durum	n	%
Cinsiyet	Erkek	13	48
	Kız	12	52
Yaş	3-4 yaş	8	32
	5-6 yaş	17	68
Boy	100-105 cm	5	20
	106-110 cm	4	16
	111-115 cm	8	32
	116-120 cm	4	16
	121 cm ve üzeri	4	16
Kilo	20-25 kilo	6	24
	26-30 kilo	7	28
	31-35 kilo	7	28
	36 Kilo ve üzeri	5	20

Çalışmalar haftada 3 gün 60 dakikalık sürelerde gerçekleşmiştir. 8 haftalık çalışma sürecinin sonunda yeniden ölçümleri yapılarak gelişimleri karşılaştırıldı. Araştırmada verilerin istatistik analizleri için SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, ön-test, son-test sonuçları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları değerlendirildi. Araştırmaya katılan çocukların fiziksel özellikleri ile uygulanan eğitim programı ve analiz sonuçları tablo olarak verilmiştir.

Tablo 2. Özel hazırlanmış jimnastik hareket eğitimi programı

Haftalar	Günler	Amaç ve Etkinlik	Kazanımlar	Materyaller
1. HAFTA	Cumartesi	Yürüme, koşma, sıçrama, sekme becerilerinde denge, koordinasyon.	Yürüme, koşma, sıçrama, sekme becerilerini yapabileme.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası.
	Pazar			
2. HAFTA	Cumartesi	Yürüme, koşma, sıçrama, sekme becerilerinde denge ve koordinasyon ile ilgili eğitsel oyunlar.	Grup olarak çalışıp yarışabileme, rekabet oluşturma.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası, mini trambolin.
	Pazar			
3. HAFTA	Cumartesi	Denge, koordinasyon ve öz güven geliştirme.	Farklı vücut pozisyonlarında dengede durabilme, farklı hareketleri ard arda yapabileme.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası, mini trambolin.
	Pazar			
4. HAFTA	Cumartesi	Denge, koordinasyon ve öz güven geliştirmeye ilgili eğitsel oyunlar.	Farklı vücut pozisyonlarında dengede durarak yarışabilme, farklı hareketleri peş peşe yaparak oyunlar oynayabilme.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası, mini trambolin.
	Pazar			
5. HAFTA	Cumartesi	Denge, koordinasyon ve çabukluk.	Denge, koordinasyon ve çabuklukla ilgili hareketleri yapabileme.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası, mini trambolin, plates topu.
	Pazar			
6. HAFTA	Cumartesi	Kuvvet ve dayanıklılık.	Kuvvet ve dayanıklılık geliştirici becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabileme.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası, barfiks, mini sağlık topu.
	Pazar			
7. HAFTA	Cumartesi	Kuvvet ve dayanıklılık.	Kuvvet ve dayanıklılık geliştirici becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabileme.	Jimnastik minderi, huni, Jimnastik sırası, barfiks, mini sağlık topu.
	Pazar			
8. HAFTA	Cumartesi	Bireysel ve grup gösterileri.		
	Pazar			

Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Yaz spor okulunda jimnastik eğitimi alan okulöncesi çağı öğrencilerinin Eurofit testleriyle fiziksel gelişimlerinin incelenmesi (Erzurum örneği). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (2), 688-694.

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin ön test ve son test sonuçları

Testler	Ön-Son test	n	Min.	Max.	z
25 m. Sürat Testi	Ön test	25	6.07	8.15	,000*
	Son test	25	5.45	7.05	
Flamingo Denge Testi	Ön test	25	5,25	15,60	,000*
	Son test	25	8,15	18,20	
Disklere Dokunma Testi	Ön test	25	42	55	,345
	Son test	25	40	52	
Esneklik Testi	Ön test	25	4	9	,000*
	Son test	25	6	13	
Durarak Uzun Atlama Testi	Ön test	25	30	45	,000*
	Son test	25	45	65	
Sağ Pençe Kuvveti	Ön test	25	15	22	,376
	Son test	25	16	24	
Sol Pençe Kuvveti Testi	Ön test	25	9	14	,512
	Son test	25	11	15	
30 sn. Mekik	Ön test	25	4	7	,000*
	Son test	25	6	11	
30 sn. Şınav	Ön test	25	4	8	,429
	Son test	25	5	9	
Dikey Sıçrama Testi	Ön test	25	12	18	,000*
	Son test	25	14	22	
10x5 m. Mekik Koşusu Testi	Ön test	25	42	55	,000*
	Son test	25	33	49	

*p<0,05

Tablo 1’de araştırmaya katılan çocukların fiziksel özellikleri, Tablo 2’de uygulanan eğitim programı ve Tablo 3’de analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde; deneklerin %48’inin erkek, %52’sinin kız olduğu görülmektedir. Deneklerin %32’si 3-4 yaş grubu ve %68’i 5-6 yaş grubudur. Deneklerin boy ortalaması yüzdeleri 100-105 cm. %20, 106-110 cm. %16, 111-115 cm. %32, 121cm. ve üzeri %16’dır. Kilo ortalamaları yüzdeleri ise; 20-25 kg. %24, 26-30 kg. %28, 31-35 kg. %28, 36 kg. ve üzeridir.

Tablo 2’de, 8 haftalık, “Özel Hazırlanmış Jimnastik Hareket Eğitimi Programı’nın” amaç ve etkinlik, kazanımlar ve kullanılan materyal özellikleri ayrıntılarıyla ortaya koyulmuştur.

Tablo 3 incelendiğinde; araştırma sonucunda deneklerin, ön test son testleri arasında 25 m. Sürat, flamingo denge, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn. mekik, dikey sıçrama, 10x5 m. mekik koşusu testleri sonuçlarında anlamlı bir gelişme saptandı (p<0,05). Yapılan testlerden disklere dokunma, sağ ve sol el pençe kuvveti, 30 sn. şınav testlerinde ise; istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05).

Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Pre-school students investigation of physical improvement with Eurofit tests studying gymnastics at the summer school (Erzurum sample). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (2), 688-694.

4. Sonuç ve öneriler

Araştırmamızın sonuçlarına göre; genel olarak büyük kas gruplarını içeren (bacak) testlerde gelişme gözlemlenirken, küçük kas gruplarını içeren (el) testlerde anlamlı gelişim sonuçlarına ulaşılmadı. Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalarda, düzenli olarak fiziksel aktivitenin solunum, dolaşım, iskelet ve diğer sistemlere olumlu yönde katkı sağladığı bilinmektedir (Açıkada, C. Ergen, E. 1990, Akgün, N. 1986).

Okulöncesi çağıdaki çocuklarla ilgili olarak Hollmann, W. (1991) tarafından yapılan araştırmada, çocukluk dönemlerinde sürekli yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk ve koşma, sıçrama ve atlama gibi motor becerilerin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir. Butterfeld ve ark. (2002) yaptıkları araştırmada da, 6 yaş gurubu çocuklarda lokomotor hareketlerden; koşma, galop sıçrama, zıplama, atlama, sekme, esneklik, pençe kuvveti özelliklerinde gelişme saptandığını belirtmişlerdir.

Günebakan ve arkadaşlarının (2009) yaptığı diğer bir araştırmada ise, bu yaş grubu çocuklara uygulanan hareket eğitimi programlarının denge, çabukluk, top fırlatma, top yakalama, esneklik özelliklerinde anlamlı gelişme olduğu belirtilmiştir. Körmükçü ve Demir'in (2010) araştırmalarında, eğitsel oyunların çocuğun fiziksel gelişimi yanı sıra sosyal gelişimindeki bazı sosyal özelliklerde de (hoşgörü, problem çözme, kendine güven, paylaşma, karar verme) gelişme gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak; okul öncesi çocuklarda hareket eğitimi programlarının iyi planlanması büyük kas grupları ile birlikte küçük kas grupları ile ilgili, oyun ve egzersiz programlarına ciddi olarak yer verilmesi, çocukların eğitim ve sosyal hayatlarını kolaylaştıracaktır. Bu tür programların uygulanabilmesi için okulöncesi eğitim kurumlarında oyun ve egzersiz alanında eğitim almış beden eğitimi ve spor öğretmenleri, rekreasyon uzmanları ya da antrenörlerin görev almaları gerekir. Özellikle bu yaştaki çocukların yaşamında hareketin ve oyunun çok daha fazla yer alması, bu yaşlarda fiziksel ve sosyal gelişimin önemi göz önünde bulundurulduğunda, çocukların bu ihtiyacına daha fazla karşılanması için zorunluluktur.

Kaynakça

- Açıkada, C., Ergen, E.,(1990). *Bilim ve Spor*. S. 110-115, 211-216, Büro-Tek Ofset, Ankara.
- Akgün, N., (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. 2. Baskı, S. 101-105, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Beyazıt, B. Telci, Ş. Erenci, T. Canerik, Ç. (2007). Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim İle Güven Duygusu Gelişimine Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, V (3), 107-113, Ankara.
- Butterfeld, S.A. , Lehnhard, R.A.,Coladarci, T. (2002)i Age, Sex, and Body Mass Index in Performance of Selected Locomotor and Fitness Tasks by Children in Grades K-2. *Percepts Motor Scills*, 94 (1):86-6.
- Günebakan, T., Bayraktar, A., Gelen, N.K., (2009). Okulöncesi Eğitimine Devam Eden Çocuklarda 12 Haftalık Hareket Eğitiminin Ötor Becerilerine Etkisinin Araştırılması, *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Turizm Kongresi*, Antalya.
- Güve, N. M. (2005). *Okulöncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi*. Kök Yayıncılık, Ankara.
- Hollmann, W., (1991). *Development of Physical Performance and Endurance in Childhood and Adolescence*, *Monatsschr Kinderhilkd*, Nov. 139 (11):742-8.
- Körmükçü, Y., Demir, D., (2010). 5 Yaş Grubu Çocuklarda Eğitsel Oyunların Çocugun Sosyal Gelişimine Etkilerinin İncelenmesi, *Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi*, 19-21 Nisan, Kuzey Kıbrıs.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Morpa Yayınları, Yayılcık Matbaası, İstanbul.

Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Yaz spor okulunda jimnastik eğitimi alan okulöncesi çağı öğrencilerinin Eurofit testleriyle fiziksel gelişimlerinin incelenmesi (Erzurum örneği). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (2), 688-694.

Extended abstract in English

The aim of this study is to investigate the physical fitness improvement of male and female students with Eurofit tests in the groups aged 3-6 getting gymnastic training at summer sport school in Erzurum. Another aim of the research is making ability choice in the direction of children's interest, request and abilities. Gaining sporter for pertinent sport schools (gymnastic, football, basketball, volleyball, athletics tennis etc.) with substructure sport branches by directing children in the direction of their abilities. It is aimed that children can maintain their formal education process (pre-school and primary school) with sport substructure exercises. 25 (12 female, 13 males) students took part in this research. The research groups were divided in to two groups; the groups 3-4 age and the groups of 5-6 age.

While creating groups, characteristics of age groups, physical developments, friend groups, school friendships, etc. were considered. It was performed to students the tests such as anthropometric test (height, weight), 25 m speed, flamingo balance test, plate tapping test, flexibility, standing long jump, grip strenght, 30 second shuttle, 30 second push-up, vertical jump, 10x5 meter shuttla run.

While tests are practiced, educational games are prepared for the aims of children's fun, competition and reward. Specially prepared or elicited materials (soft balls, small balls, small pillows, ropes etc gymnastic pillow, funnel, gymnastic desk, mini trampoline, plates ball) are prepared and used. After measurements of students were taken, specially designed training programme was performed for 2-mounth (8-week). On the first day of the week, generally educational games about basic motor skills were given importance.

On the second day of the week, mostly educational games and competitions about gymnastic skills (basic gymnastic walks, Rolling forward and backward on the pillow, jumping forward, backward and sidewise on the pillow, standing,walking jumping on the balance which is a bit higher from the ground, lying, rolling on the plates ball etc.) were given importance.

Childrens group awareness, dicipline, competetitive spirit were tried to be given with individual and group competitions in the studies. Also, in respect of their object control skills, keepie uppie with balls in different sizes, keeping the balls in different sizes, hitting balls with a racket, throwing soft balls to aims in different sizes and height, kicking the balls in different sizes and softness with foot etc. were included. It is observed that children are more eager for exercises which were done with object control skill materials.

On the third day of the week, technical exercises which include gymnastic skills and basic motor skills took part. In these exercises, childrens's walking skills on different surfaces pillow, flat surface, tartan etc.) and on the different surfaces of the foot (heels, recess of the foot, exterior of the foot, finger tip etc.) were provided. In running skills, flat racing, slalom running, running over the obstacles, running on different surfaces, in saloons and on grass areas outside the saloons, and running on tartan areas exercises were done. In jumping exercises, exercises with different surfaces mini trampoline, trampoline and on thick elastic pillows were done.

For gymnastic skills, exercises were done in faculty of sport sciences's gymnastic saloon. Pillows, trampoline, mini trompoline plates balls, step boards, horizontal bar, cases etc. materials in the gymnastic saloon were used. While movement education programme was being prepared, the opinions of faculty of sport sciences' gymnastic branch's lecturer, coaching branch's lecturer and

Demirel, N., Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Pre-school students investigation of physical improvement with Eurofit tests studying gymnastics at the summer school (Erzurum sample). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (2), 688-694.

pre-school teacher were taken. At the beginning of the studies, information about special movement education programme was given to parents. Besides, on the purpose of determining the expectations of parents meetings were done. In this direction, some additions were made to specially prepared movement education programme.

Specially prepared movement programme includes walking, running, jumping, educational games about balance and coordination in tripping skills, balance, educational games about improving self-confidence, educational games about power and durability. Specially designed training programme was carried out as 60 minute, 3 days a week. At the end of 2-month study, measurements were taken again.

Before starting studies, 5-10 minute conversations about school, home and friend relationships on the purpose of providing a positive communication with children were made. Interaction among children was tried to be provided by notifying mutual conversation and opinions. Parents of some children also took part in this communication. The data obtained as the results of the study were analyzed using the package software SPSS 16.00. The mean, standard deviations, min. and max. values were calculated.

As a result of research, 25 meter speed, flexibility, standing long jump, 30 second shuttle test, 10x5 meter shuttle run, vertical jump results of students were significantly difference. While in first tests it was observed that students just joined without competitive spirit, in last tests it was observed that children's competition feelings developed and they revealed these feelings in tests. In the last tests with this feeling (25 meter speed, flexibility, stopping long jump, 30 second shuttle test, 10x5 m shuttle running test, perpendicular jumping) significant improving findings were gained.

Appertaining to the research on the purpose of maintainability of the study, project preparation for Atatürk University SRP (Scientific Research Projects) has been started. Referring the studies, necessary material and training exercise searches are going on with project preparation stage.