

Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi

Çalışmalarının Çocuğun Gelişimine Katkıları:

- ✓ Çocukta tüm yaşam için fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmak
- ✓ Temel hareketleri geliştirmek
- ✓ Küçük ve büyük kasların motor gelişimini desteklemek
- ✓ Kas kuvveti ,dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve çeviklik gibi temel beceri unsurlarını geliştirmek
- ✓ Çocuğun bedenini tanıması ve daha iyi kullanmasını sağlamak
- ✓ Düzgün duruş alışkanlıkları kazandırmak

MOTOR GELİŞİM İLE İLİŞKİLİ ÖZELLİKLER

FİZİKSEL UYGUNLUK

Fiziksel uygunluk ; Kalbin , damarların , akciğerlerin ve kasların en yüksek verimlilikte çalışma kapasitesidir. Ayrıca , psikolojik zindelik , kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, fiziksel kapasitelerin gelişmesi ve sportif etkinlikleri iyi yapabilme gibi özellikleride içerir. Fiziksel uygunluk hem sağlıkla ilişkili hemde beceri ile ilişkili öğeleri içerir.

1. KAS KUVVETİ

Vücutun her türlü hareketi , özellikle sporda başarı , kuvvet sayesinde gerçekleşmektedir. Hızın , dayanıklılığın ve esnekliğin yanısıra kuvvet de fiziksel uygunluk özelliklerinden biridir. Fiziksel olarak kuvvet ; kütlenin ve hızın ürünü olarak tanımlanır. Biyolojik açıdan ise kuvvet , kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme yeteneğidir.

Kuvvet , izotonik (dinamik) ve izometrik(statik) olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Hareket sırasında uygulanan kuvvet izotonik kuvvet olarak adlandırılırken , sabit cisimlere uygulanan kuvvete izometrik kuvvet denir. Kas kuvveti yaşla birlikte artar. Kassal kuvvetteki zirve değerlerine kas kütlesindeki artışın fazla olduğu dönem olan çocukluk sırasında erişilir.

Ergenlik ağına kadar kuvvet yaşla birlikte artarken , ergenlik döneminden sonra cinsiyete göre farklılık göstermektedir. 13-14 yaşına kadar kuvvet oldukça belirgin bir artış gösterir. Kızlarda 15 yaşına kadar artış gösteren kuvvet bu yaştan sonra düşmeye başlar . Erkeklerin ; 9-14 yaşında kuvvetin sürekli arttığı , 14-17 yaşlarında hızlandığı ve 17-24 yaşlarında ise kuvvetteki gelişim hızının yavaşladığı varsayılmaktadır.

Kas kuvvetinin artışı kilo ve boy artışı ile de yakından ilgilidir. Kuvvetteki en büyük artışın yaklaşık olarak boyda en yüksek hıza ulaştıktan 14 ay , kiloda ise 9 ay sonra olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan fiziksel etkinlik miktarının kuvvet gelişimi miktarı üzerinde önemli bir etkisi vardır. Yapılan etkinlikler kassal hipertrofiye sebep olurken kasın işlev kapasitesi ve enerji üretimini de artırmaktadır.

2.KAS DAYANIKLILIĞI

Dayanıklılık , verili egzersiz Őiddetinde kassal yorgunluk olmaksızın (ya da yorgunluğa rağmen) etkinliğe devam edebilme anlamına gelmektedir. Dayanıklılık kısa sűreli eforlarda anaerobik kapasiteye , birkaç dakikadan bir saat veya daha uzun sűreli eforlarda aerobik mekanizmalara bağlıdır. Dayanıklılık geliŐtirici etkinlikler kasa az yűkle yűklenmeyi fakat tekrar sayısının fazla olmasını gerektirir. Kassal dayanıklılık , yaŐla birlikte belli bir noktaya kadar artarken bundan sonra azalmaya baŐlar.

Kas dayanıklılığındaki artışın sekiz yaşına kadar kız ve erkek çocuklarda aynı olduğunu , 11-12 yaşlarında erkeklerin dayanıklılıklarının hızla arttığını , 13 yaşından sonra artışın devam ettiğini fakat 15 yaşından sonra bu artış hızının yavaşladığını belirtmektedir. Kızlardaki kas dayanıklılık değerlerinin 13-14 yaşında en üst noktaya ulaştığını ve ondan sonra bu değerlerin yavaş yavaş düştüğünü belirtmiştir.

Gençlik döneminde erkeklerde meydana gelen performans artışı kasların gelişimi ile açıklanabilir. Kızlardaki yağsız vücut kütlelerine oranla yağ dokularının miktarının fazla olması performanslarının artmasına engel olmaktadır.

3. ESNEKLİK

Esneklik , bir eklem etrafındaki hareket serbestliğidir. Esneklik vücudun değişik eklemlerinin tüm hareket alanında eklemler çevresinde hareket etme yeteneğidir. Esneklikte bireysel farklılıklar , kasın esnekliği ve eklemi çevreleyen bağları etkileyen fiziksel özelliklere bağlıdır. Kuvvet gibi esneklik de kişinin günlük işlerini verimli ve etkili yapabilmesinde önemli rol oynar.

Statik ve dinamik esneklik olmak üzere iki çeşit esneklikten söz edilebilir. Statik esneklik , eklemler etrafındaki hareket serbestliği olarak veya gövdenin değişik yönlerde esnetilebilmesi olarak tanımlanabilir. Dinamik esneklik ise , eklemler tarafından yapılan harekete karşı koyma yeteneğidir. Esnekliğin en önemli özelliklerinden biri ekleme özel olmasıdır. Örneğin; bir kişinin bir eklemden esnekliğe sahip olması diğer eklemlerde de aynı esneklik değerine veya toplam esneklik değerinin de yüksek olması anlamına gelmemektedir.

Esneklik , diğer fiziksel uygunluk parametrelerinin tersine yaşla birlikte azalma göstermektedir. 10-12 yaşlar arasında en düşük esneklik değerine ulaşılır. Esneklikle ilgili yapılan araştırma sonuçları şoyledir.

- Esneklik ekleme özeldir
- Çocukluk ve yetişkinlikte kızlar erkeklerden daha iyi esnekliğe sahiptir.
- Kuvvet gelişimi esneklik gelişimini etkilemez.
- Esneklik açısından aktivite düzeyi yaşa göre daha iyi belirleyicidir.

4. VÜCUT KOMPOZİSYONU

Vücuttaki yağ kütlesi ve yağsız vücut kütlesi , vücut kompozisyonunu oluşturur. Bu iki kütlenin toplamı aynı zamanda vücut ağırlığı toplamına eşittir. Vücut kompozisyonu önemli bir fiziksel uygunluk parametresidir. Çünkü , vücuttaki yağ dokuları oranının fazla olması kişinin çalışma kapasitesini düşürür ve fazla vücut ağırlığı , vücut hareket ederken yapılan harekette ekstra yük ekler.

Doğumdan sonraki ilk 6 ayda ve ilk gençlik döneminde yağ dokularının hızla arttığı belirlenmiştir. Kızlarda bu artışın gençlik dömeni boyunca sürdüğü fakat erkeklerde durduğu ortaya konmuştur. 2-5 yaşları arasında çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda , beden eğitimi ve spor programlarına katılan çocukların yağ oranlarının katılmayanlara göre daha az olduğu bulunmuştur.

5. KOORDİNASYON

Koordinasyon , maksada yönelik bilinçli hareketlerin devamlılığı ve ahenkli çalışması olarak ifade edilebilir. Okul önçesi çocukların koordinasyon gözlemi oyun esnasında yapılmaktadır. İzlenim vücudun durumu ile başlamaktadır. Başın , gövdenin dik duruşu , başın kontrolü oturur durumda gövdenin nasıl kullanıldığı , ayakta bütün vücut şemasının , postürünün durumu ve hareketlerin ritmik , ahenkli çalışıp çalışmadığı saptanmaya çalışılmaktadır.

3-4 yaşına kadar olan çocuklarda koordinasyonu tam saptamak oldukça zordur. Çocuklarda görülen koordinasyon problemleri 4 bölümde incelenmektedir.

- Durum Ataksisi; oturan veya ayakta duran çocuğun denge bozukluğu şeklinde belirmektedir. Bu tip çocuklarda bir yöne düşme eğilimi gözükmemektedir.
- Kinetik Ataksi; Yürürken sendeleme , tekerleme şeklinde görölmektedir. Bu ataksi görünüşünde çocukların yürüyüşleri tıpkı dalgalı denizde bir gemide yürüyen insanlara benzemektedir.

- Gövde Ataksisi; Otururken , dururken ve yürürken görülen koordinasyon bozukluğudur.
- Eksremite Ataksisi; Hedefini bulmayan el kol ataksisini ifade etmektedir.

Çok karmaşık hareket kalıpları verimli performans için yüksek düzeyde koordinasyon gerektirir. Koordineli davranış kişinin özel hareketleri , hızlı ve akıcı bir şekilde yapmasını içerir. Hareketin koordineli olması demek hareketin ritmik senkronize , uygun ve sınırlı yapılmasıdır. Bazı becerileri gerçekleştirmek el – göz veya el – ayak koordinasyonunu gerektirir. Örneğin ; Futbol topuna vurmak , hedefe bir şey fırlatmak. Bazı becerilerin oluşması için tüm vücut koordinasyonuna ihtiyaç vardır. Bütün koordinasyon unsurları yaşla birlikte gelişir. Erkeklerin koordinasyonu çocukluk boyunca kızlardan daha iyi durumdadır.

6. SÜRAT

İnsanın kendini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Sürat aynı hareketi başarılı ve hızlı bir şekilde yapabilme veya kısa bir mesafeyi mümkün olduğunca kısa bir sürede tamamlayabilme yeteneğidir. Üç çeşit süratten söz etmek mümkündür. Bunlar vücut parçalarının hareket hızı , ivmelenme hızı ve maksimum koşu hızıdır.

Reaksiyon zamanı (uyarıcıdan sonra bedenin ilk hareketine kadar geçen süre) ve hareket zamanı (ilk hareketten hareketin tamamlanmasına kadar geçen süre) sürati etkiler. Sürat üzerinde etkisi olan reaksiyon zaman değerleri yaşla birlikte düşer. Hareket sürati , değişik koşu testleri ile ölçülebilir. Süratte yaşla birlikte oluşan değişimleri görmek için yapılan araştırmalarda süratin yaşla birlikte doğrusal bir gelişme gösterdiği ortaya konmuştur. Erkeklerin ve kızların sürat değerleri 7 yaşına kadar farklılık göstermezken daha sonraki dönemlerde erkeklerin sürat değerleri daha iyidir.

Erkeklerde sürat gelişimi 20 yaşına kadar devam eder ve bundan sonra düşmeye başlar. Kızlarda ise sürat gelişimi 16-17 yaşlarında en üst değere ulaşır.

Hodgkins 'e göre erkekler süratte , bayanlar reaksiyon zamanında en yüksek değerlere ulaştıktan sonra bu özelliklerini uzun süre korumaktadırlar. Hem kızlarda hem de erkeklerde çocukluk döneminde sürat gelişimi hızlıdır.

7. ÇEVİKLİK

Çeviklik , bir noktadan diğesine hareket ederken vücudun yönünü mümkün olduğunca hızlı , akıcı , kolay ve kontrollü şekilde değiştirebilme yeteneğidir. Kısaca çeviklik , kişinin pozisyonunu değiştirme hızı ile ilişkilidir. Çeviklik , günlük yaşantımızda güvenliğimiz için önemlidir. 5 – 13 yaşları arasındaki kız ve erkek çocukların çeviklik puanları yıllık olarak gelişmektedir.

12 yaşından sonra erkeklerin çeviklik düzeylerinde hızlı bir gelişim vardır. 13 yaşından sonra kızlar çeviklik puanlarında sabit kalırken , erkekler yıllık gelişmelerine devam ederler. Yaşla birlikte çevikliğin arttığını ; çünkü yaş ilerledikçe çocuğun daha çok deneyime sahip olduğunu ve daha çok pratik yapmaya fırsat bulduğu söylenebilir. Böylelikle verilen fırsatların ve çevresel koşulların çeviklik de yadsınamayacak derecede etkileri mevcuttur.

8. GÜÇ

Güç , kısa zaman periyodunda mümkün olduğunca maksimum efor yeteneği olarak tanımlanabilir. Güç , maksimal hızda maksimum kuvvetin uygulandığı patlayıcı hareketi belirtir. Yani güç , kuvvet ve süratin bir bileşimidir. Güç , atlama , sıçrama , fırlatma gibi etkinliklerdeki başarıda önemli rol oynamaktadır. Vücudun hareket ettirilmesi de gücün varlığını gösterir.

Yine nesnenin hareketi gibi vücudunda hareket ettirilmesinde kuvvet ve sürat önemli faktörlerdir. Hareket çeşidine ve hareketin gerekliliğine göre güç, bu iki öğenin değişik kombinasyonlarını içerir. Gücün ölçülmesinde (sıçrama , atlama) testleri kullanılır. Güçte yaşla birlikte meydana gelen değişimler incelendiğinde gücün 3 – 5 yaşları arasında yıllık artış gösterdiği ve bütün yaşlarda erkeklerin performansının kızlardan daha iyi olduğu gözlenmiştir.