

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**HALK OYUNLARININ RİTİM DUYGUSU, VÜCUT
KOMPOZİSYONU VE REAKSİYON ZAMANININ
GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Zakir ALP

Enstitü Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Canan DİNÇER ALBAYRAK

EKİM – 2010

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**HALK OYUNLARININ RİTİM DUYGUSU, VÜCUT
KOMPOZİSYONU VE REAKSİYON ZAMANININ
GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Zakir ALP

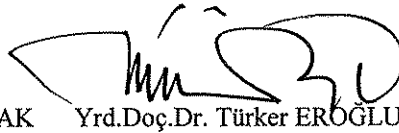
Enstitü Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu tez 07.10.2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. Canan DİNÇER ALBAYRAK

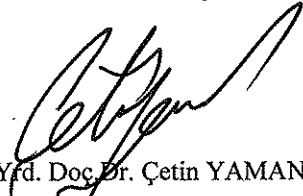
Jüri Başkanı

- ☐ Kabul
☐ Red
☐ Düzeltme


Yrd. Doç. Dr. Türker EROĞLU

Jüri Üyesi

- ☐ Kabul
☐ Red
☐ Düzeltme


Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN

Jüri Üyesi

- ☒ Kabul
☐ Red
☐ Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mehmet Zakir ALP

07.10.2010

ÖNSÖZ

İnsanın yaptığı her hareket, ateşleyici iç aksiyonun ritmine göre yapılmaktadır. Dolayısıyla düzenli ve istemli hareketlerin değer ve ölçüleri hız-tartım ilişkisi doğrultusunda belirlenir ve değerlendirilir. Ritim, müzikteki hareketin bütünlüğüdür. Yalnız müzikte değil hayatın her alanında varlığını hissettiren ritim, soluğun alınıp verilmesi, nabzın atması, Güneşin hareketi, dünyanın hareketi, mevsimlerin tekrarı, gece gündüz, gibi hayati önem taşıyan olgularla kendini göstermektedir. Yapılan bu çalışmayla Halk Oyunlarının ritim duygusu üzerine olumlu düzeyde etki etmesi amaçlanmıştır.

Vücut kompozisyonunu oluşturan esneklik, boy-kilo orantısı ve yağ oranı hareketlerin kısıtlanması açısından engel teşkil etmektedir. Halk oyunları çalışmaları bu değişkenlerin dengelemesinde katkıda bulunacaktır. Bunun yanında Halk oyunlarının, reaksiyon zamanının algısal gelişiminde ve dikkatin sağlanmasında önemli bir etken olabileceği amaçlanmıştır.

Bu bağlamda çalışmalarım sırasında yardımlarını esirgemeyen ve her zaman desteğini hissettiğim, başta değerli hocam ve danışmanım Yrd. Doç. Dr. Canan Dinçer ALBAYRAK'a, çalışmamla ilgili bana destek sağlayan değerli dostum Şirin DİNÇAR'a yine çalışmamla ilgili metaryal edinmemde yardımcı olan, fikirlerini ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Gülten HERGÜNER'E, değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN'a, bilgilerini ve tecrübelerini bizlerle paylaşan saygı değer hocam Yrd. Doç. Dr. Türker EROĞLU'na, yine bu çalışmamda yardımlarını esirgemeyen kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Coşkun ÇELİK'e ve yaşamım boyunca maddi manevi desteklerini hissettiğim değerli aileme teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet Zakir ALP

07.10.2010

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1.....	5
1.1.Bar Türü Oyunlar	7
1.2. Halay Türü Oyunlar	9
1.3. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar.....	12
1.4. Zeybek Türü (Bengi, Güvende, Seymen) Oyunları	14
1.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar	16
1.6. Horon Oyunları	18
BÖLÜM 2: RİTİM	21
2.1. Ritim Sınıflaması	25
2.2. Ritim Yeteneği	25
2.3. Dalcroze Müzik Öğretim Yöntemi	26
2.3.1. Dalcroze Metodunda Üç Temel Aşama	28
2.3.1.1. Eurhythms.....	28
2.3.1.2. Kulak Eğitimi (Solfej ve Ritmik Solfej).....	29
2.3.1.3. Doğaçlama	29
2.3.2. Jacques Dalcroze ve Ritim Eğitimi	30
2.4. Halk Oyunları ve Ritim	30
BÖLÜM 3: VÜCUT KOMPOZİSYONU	31
3.1. Vücut Kompozisyonunu Etkileyen Faktörler	32
3.2. Vücut Kompozisyonu Ölçümleri	32
3.3. Esneklik	32
3.3.1. Esnekliğin Bağlı Olduğu Faktörler	34

3.3.2. Esnekliğin Yetersiz Gelişimi	34
3.3.3. Esneklik Geliştirmede Kullanılan Metodlar	35
3.3.4. Düzenli Yapılan Egzersiz Hareketleri	35
3.3.5. Esnekliği Etkileyen Faktörler	35
3.3.5.1. Klasik Yöntem	38
3.3.5.2. Stretching Yöntemi.....	38
3.3.5.3. Çalışma Yöntemi	38
3.3.6. Kurallar	39
3.3.7. Halk Oyunlarında Antrenmanın Ve Esnekliğin Etkisi	39
3.3.8. Halk Oyunlarında Isınma ve Stretching.....	40
3.4. Vücut Yağ Oranı	41
BÖLÜM 4: REAKSİYON ZAMANI	43
4.1.Basit Reaksiyon Zamanı	46
4.2. Karmaşık Reaksiyon Zamanı	47
4.3. Reaksiyon Zamanını Etkileyen Faktörler	47
4.4. Reaksiyon Zamanı, Hareket Zamanı ve Tepki Zamanı Arasındaki İlişki.....	47
BÖLÜM 5: GEREÇ VE YÖNTEMLER	50
5.1. Ritim Duygusunun Ölçülmesi.....	50
5.2. Esneklik Ölçümü	51
5.3. Boy-Kilo Ölçümü.....	52
5.4. Reaksiyon Zamanı Ölçümü	52
5.4.1. Tahmini Reaksiyon Zamanı	52
5.4.2. Görsel Reaksiyon Zamanı	53
5.4.3. İşitsel Reaksiyon Zamanı	53
5.5. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçümleri	53
5.5.1. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçüm Bölgeleri	54
BÖLÜM 6 : BULGULAR	58
6.1. Ritim Duygusu Ölçümleri Ön Test Sonuçları	58
6.2. Ritim Duygusu Ölçümleri Son Test	61

TARTIşMA VE SONUÇ.....	68
KAYNAKÇA	75
ÖZGEÇMİş	85

KISALTMALAR

YY	: Yüzyıl
TDK	: Türk Dil Kurumu
CM	: Santimetre
Yrd	: Yardımcı
Doç	: Doçent
Dr	: Doktor
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
GSF	: Güzel Sanatlar Fakültesi
GATA	: Gülhane Askeri Tıp Akademisi
RZ	: Reaksiyon Zamanı
PNF	: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Propriyoseptif Nöromusküler Kolaylaştırma)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yalın Ritim Kalıplarının Sınanması (Ön Test).....	58
Tablo 2: Yalın, Asimetrik Ritim Kalıplarının Sınanması (Ön Test).....	59
Tablo 3: Karmaşık, Yinelemeli Ritim Kalıplarının Sınanması (Ön Test)	59
Tablo 4: Karmaşık, Benzer Ritim Kalıplarının Sınanması (Ön Test).....	60
Tablo 5: Karmaşık, Farklı Ritim Kalıplarının Sınanması (Ön Test).....	60
Tablo 6: Tartım Kalıpları Arasında Senkop Ritminin Sınanması (Ön Test).....	61
Tablo 7: Yalın Ritim Kalıplarının Sınanması (Son Test).....	61
Tablo 8: Yalın, Asimetrik Ritim Kalıplarının Sınanması (Son Test).....	62
Tablo 9 : Karmaşık, Yinelemeli Ritim Kalıplarının Sınanması (Son Test)	62
Tablo 10: Karmaşık, Benzer Ritim Kalıplarının Sınanması (Son Test).....	63
Tablo 11: Karmaşık, Farklı Ritim Kalıplarının Sınanması (Son Test)	63
Tablo 12: Tartım Kalıpları Arasında Senkop Ritminin Sınanması (Son Test)	64
Tablo 13: Deney Öncesi ve Sonrası Ritim Duygusu Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	64
Tablo 14 : Tablo 14. Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrası Boy, Kilo ve Esneklik Değerleri.....	65
Tablo15 : Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrası Tahmini Reaksiyon zamanı, İşitsel Reaksiyon zamanı ve Görsel Reaksiyon zamanı Değerleri	66
Tablo 16 : Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrası Deri Kıvrım Kalınlığı Sonuçları	66
Tablo 17: Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi Ve Sonrası Yuhasz Formülüne Göre Hesaplanmış Yağ Yüzdeleri	67

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 : Halk Oyunlarının Türlerine göre Coğrafi Dağılımı.....	7
Şekil 2 : Esnekliğin Günün Dilimlerine Göre Değişimi.....	37
Şekil 3 :Uyaranın Alımından Sonra Üç İşlem Basamağı	44
Şekil 4 : Reaksiyon zamanı.....	45
Şekil 5 : Reaksiyon Zamanı, Hareket Zamanı ve Tepki Zamanı.....	46
Şekil 6 : Ritim Ölçümü İçin Hazırlanan Ritim Kalıpları.....	51
Şekil 7 : Uzan-Eriş Esneklik Testi.....	52
Şekil 8 : Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçüm Aleti	54
Şekil 9 : Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçüm Bölgeleri.....	54
Şekil 10 : Subscapula Ölçüm Bölgesi.....	55
Şekil 11 : Triceps Ölçüm Bölgesi.....	56
Şekil 12 : Suprailiac Ölçüm Bölgesi.....	56
Şekil 13 : Abdomen Ölçüm Bölgesi	57

Tezin Başlığı: Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Reaksiyon Zamanı ve Vücut Kompozisyonun Gelişimi Üzerine Etkisi	
Tezin Yazarı: Mehmet Zakir ALP	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Canan DİNÇER ALBAYRAK
Kabul Tarihi: 07 Ekim 2010	Sayfa Sayısı: viii (Ön Kısım) + 101 (tez) + 9 (ekler)
Anabilimdalı: Sosyal Bilimler	Bilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yapılan bu çalışmada Halk Oyunlarının, ritim duygusu, vücut kompozisyonu ve reaksiyon zamanı gelişimi üzerine etkisi araştırılmak üzere bazı testler uygulanarak ne gibi değişimler olabileceğini ölçülebilir yöntemlerle sayısal verilere dökülmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya, Halk Oyunları oynayan 15–18 yaş grubu 25 öğrenci katılmıştır. Ritim duygusu ölçümleri için, öğrencilere çeşitli ritim kalıpları sorulmuş ve ölçümler yapılmıştır. Halk oyunları oynayan çocukların çıkan test sonuçlarına göre, ritim duygusu testinden deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Halk oyunları oynamanın öğrencilerin ritim duygusunu geliştirmede etkili olduğu söylenebilir. Halk Oyunlarının reaksiyon zamanı üzerine ne gibi etkisi olduğu araştırmak için tahmini, görsel ve işitsel olmak üzere 3 ayrı reaksiyon zamanı testi, bilgisayar destekli olarak bir paket program yardımıyla yapılarak çıkan sonuçların karşılaştırılması sağlanmıştır. Bu bulgular sonucunda reaksiyon zamanının gelişiminde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Vücut kompozisyonu; vücut yağ oranları Skinfold aletiyle 4 ayrı bölgeden (triceps, subscapular, suprailiac ve abdominal) yapılmış ve “Yohaz Formülü” kullanılarak deneklerin vücut yağ %’ leri hesaplanarak ne gibi değişimler gösterdiği belirtilmiştir. 20 haftalık halk oyunları çalışmaları ile vücudun bazı bölgelerinde vücut yağ oranları anlamlı bir şekilde azalmıştır. Esneklik ölçümünde Uzan – Eriş Testi kullanılarak, Halk Oyunlarının esnekliğe ne derece etki ettiği araştırılmıştır. Ölçümler sonucunda halk oyunları oynamanın öğrencilerin esnekliklerini geliştirdiği gözlemlenmiştir.	
Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Ritim, Vücut kompozisyonu, Reaksiyon Zamanı	

Title of the Thesis: The Sense of Rhythm in Folk Dances, Reaction Time and its Effect on the Development of Body Composition

Author: Mehmet Zakir ALP

Supervisor: Assistant Prof. Canan DİNÇER ALBAYRAK

Date of acceptance: 07 October 2010

Number of pages: viii (pre text)+101(main body)+9 (app.)

Department: Social Sciences

Field of Study: Physical Education and Sports Teaching

In this work, it is aimed to quantify with numerical data what kind of changes may happen by carrying out some tests in order to ascertain the effect of Folk Dances on the sense of rhythm, body composition and reaction time. 25 students, between the ages of 15-18 who perform Folk Dances took part in this work.

Various rhythm forms were asked to the students and some measurements were carried out for the measurement of the sense of rhythm. According to the sense of rhythm testing results of students who perform Folk Dances, it was seen that there was a significant difference between the points before experiment and the points after experiment. It can be said that performing folk dances is effective in enhancing the sense of rhythm of students.

In order to ascertain what kind of an effect Folk Dances have on the reaction time, 3 different reaction time tests, appraisal, visual and audio, were carried out with the help of a computer-assisted package programme and the comparison of the results was made. According to these findings, a significant difference was not found in the development of reaction time.

Body composition; body fat rates were measured and noted down. The measurement was made with Skinfold device in 4 different parts (triceps, subscapular, suprailiac ve abdominal) and it was specified what kind of changes appeared by computing the body fat percents of subjects by using “ Yohaz Formula. The body fat rates in some parts of the body decreased significantly after 20 weeks Folk Dance Performance.

It was investigated in what degree Folk Dances affect the elasticity by using Lie- Accesibility Testing in elasticity measurement. At the end of the measurements, it was observed that performing folk dances developed the elasticity of students.

Key Words: Folk Dances, Rhythm, Body Composition, Reaction Time

GİRİŞ

İnsanın doğumundan itibaren, kalp atışı ve nefes alıp vermesiyle ritim başlar. Çünkü evrende her şey düzenli bir ahenk içerisindedir. Yani evrenin hareketi ritimdir. Ritim, hareketin sayılarla anlatımıdır. Bir sayı dilidir(Morgül, 2004).

Özkan'ın ifadesiyle ritim “hareketlerin akımıdır”(Özkan, 2006). Ritim konusunu daha müziksel ifade ile ele alarak değerlendiren Ergönül ise ritmi “Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerini, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu, tartım ve dizem” olarak tanımlamaktadır (Ergönül, 2006).

İnsanlar, küçük yaşlardan itibaren duydukları ritme el çırparak, dönerek, sıçrayarak çeşitli şekillerle eşlik ederler. Çünkü dans duyguların bedensel ifadesidir. İnsanlar tarih boyunca sevinçleri, hüznüleri, yaşamış oldukları coğrafi koşulları, doğa olaylarını ritmik hareketlerle ifade etmişler ve günümüze kadar taşımışlardır. Hamsinin çırpınışını horonda, dayanışmayı halayda, başkaldırıyı efelerde görmek mümkündür. Ancak dansın birçok duygu ve düşünceyi içinde barındırması, geniş boyutları ile sürekli gelişim gösteren bir sanat dalı olması, onun farklı şekillerde tanımlanmasına da sebep olmuştur.

Dans; insanın yaratıcı düşünme gücünün, beden üzerinde motifleşerek sunulmasıdır. Dans, insanın zihinsel tasarımlarının beden ve zihin koordinasyonu içerisinde müzik ile uyumlu olarak harekete dönüştürülmesidir.

Çalınan müziğe uyumlu biçimde hareketlerle eşlik etme; şarkılı oyunlar; Orff çalgıları (ritimsel ve ezgisel); ritim kalıplarıyla zenginleştirilmiş hikâyeler, şiirler, müzik eşliğinde dans edilen halk oyunları ile hareketler, denge, rahatlık, esneklik ve hız kazanacak, çocuklar ritmik-bedensel hareketlerde kendilerini ifade etme fırsatını bulmuş olacaklardır.

Vücut kompozisyonunu oluşturan esneklik, boy-kilo orantısı ve yağ oranı da hareketlerin kısıtlanması açısından engel teşkil etmektedir. Halk oyunları egzersizlerinin bu değişkenleri dengelemesinde katkıda bulunacaktır. Bunun yanında reaksiyon zamanının algısal gelişiminde ve dikkatin sağlanmasında önemli bir etkidir.

Araştırmanın Amacı

Halk oyunları oynayan 15 – 18 yaş grubu 12 kız 13 erkekten oluşan çocukların, ritim duygusu, vücut kompozisyonu ve reaksiyon zamanının gelişimi üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Araştırmanın Denencesi (Hipotezi)

- Halk oyunlarının, ritim duygusunun gelişimine etkisi vardır.
- Halk oyunlarının, vücut kompozisyonu üzerine etkisi vardır.
- Halk oyunlarının, reaksiyon zamanına etkisi vardır.

Sınırlılıklar

Ortaöğretime giden 15–18 yaş grubu çocuklarından oluşan 12 Kız, 13 öğrenci ile çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Evren: Ortaöğretim giden 15–18 yaş grubu çocuklardan oluşan 12 Kız, 13 Erkekten oluşan 25 çocuk.

Örneklem: “Olasılığa Dayalı (yargısız) Örneklem” çeşitlerinden, “ Basit Tesadüfi Örneklem” seçilmiş ve bu örneklemeyle oluşturulan 15–18 yaş grubu 12 Kız, 13 Erkekten oluşan 25 çocuk üzerinde çalışmalar yaparak veriler toplanmış, veri analizleri de gerekli istatistiksel aşamalardan geçirilerek evren(genel kitle) hakkında genelleme yapılmıştır.

Tanımlar

Halk Oyunları: Halk oyunları; Ait olduğu toplumun kültürel değerlerini yansıtan, bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden, orijini din ve büyü ile ilgili (majik ve kültik) olan, müzikli (bir müzik aleti eşlinde veya bir müzik aleti olmaksızın el, ayak gibi organlar veya bıçak, kılıç-kalkan... vb araçlarla tempo tutularak, veyahut da şarkı, türkü söylemek suretiyle yaptıkları müzikten tempo alarak) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen, ölçülü düzenli hareketlerdir (Eroğlu, 1999).

Ritim: Çeşitli aletlere vurarak çıkarılan, düzenli ve akıcı seslerin bütünüdür. Hareketin sayılarla anlatımıdır, bir sayı dilidir. Uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğudur.

Vücut Kompozisyonu: Vücut kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılarının orantılı bir şekilde bir araya gelmesidir.

Reaksiyon Zamanı: Verilen etki ile alınan tepki arasındaki geçen zamandır.

Araştırmanın Önemi

Ritim eğitimi, bedeni doğru kullanabilme ve bu sayede çocuğun ruhsal gelişimini olumlu yönde etkilemesi açısından çok önemlidir. Çocuklarda özgüven, denge, rahatlık sağlayan ritim eğitimi, anaokulları ve ilköğretimin birinci kademesinde (1. 2. 3. sınıflar) eğitimin önemli amaçlarından biri olarak da kabul edilebilir.

Bu yaşlarda çocuklar rahat ve esnektir. Eğer bu çağlarda çocuklara halk oyunları ve müzik eğitimi temeli oluşturulursa, kazandıkları ritimsel beceriler üzerine ileride daha da gelişmiş, karmaşık beceriler elde edebilirler.

Çocukların gelişim dönemleri de göz önüne alınarak uygulanacak olan halk oyunlarının, çocuklarda ritim duygusunu geliştirmesi, evrendeki birçok objenin akışını ve düzenli hareket etmesini görmede faydalı olacaktır. Evrende her şey, düzenli hareket halindedir. Yani evrenin hareketi ritmiktir. Ritmin durduğu yerde veya bozulduğu yerde yaşam biter. Yani evrendeki her hareket sayılarla ifade edilebilir. Güneşin hareketi, dünyanın hareketi, mevsimlerin tekrarı, gece gündüz, gibi Güneşin dairesel ritmik hareketi ana ritimdir ve biz, bu ana ritme bağlı olarak ortaya çıkan bir dizi ritim yumağının içerisinde yaşamaktayız. İşte bu çalışma çocukların evrendeki bu ritmin devamını, kendi bedenlerinde ve algılama yapılarında görmelerini sağlamak için önem arz etmektedir.

Düz ritim kalıplarını algıladıktan sonra aksak ritimlerle çocuğun algılaması gelişecek, el-kol koordinasyonu düzene girecektir.

Ritim çalarak çocuk el-kol koordinasyonu, toplulukla uyum içinde çalma, birbirini dinleme, hızlı vurarak öne geçmeme, uyumlu davranma duygularını da geliştirecektir.

Halk oyunları hareketleri sayesinde vücudunu daha koordineli kullanabilen çocukların esneklik, vücut yağ oranı, kilo ve boy orantısı gibi değişkenlerin dengelenmesi, araştırmanın önemlerindendir.

Belli bir dönem halk oyunları oynatıldıktan sonra reaksiyon zamanının gelişiminde bir ilerleme kaydedilmesi çocukların dikkat ve motivasyon ve becerilerinin de gelişmesi açısından önem arz etmektedir.

BÖLÜM 1: HALK OYUNLARI

Halk Oyunları, bir milletin geleneksel yaşam biçimini, bazı inanışlarını, tabiatla olan ilişkilerini, birbirleriyle olan ilişkilerini müzik ile de birleştirerek bu yol ile kültür öğelerinin nesilden nesle aktarılmasını sağlayan önemli bir etkinliktir (Anlıatamer, Ünal,1995: 2).

“Halk oyunları adet ve merasimlere bağlı olan, genel olarak sosyal bir fonksiyon içeren, toplumun yaşayış, tarzına göre mana ve şekil alan sosyal bir olaydır.” (Gerek, 2002: 6)

Bu bölümde yaygın olarak bilinen halay, bar, horon gibi oyunlar yer almaktadır (And, 1974: 149).

“Halk oyunları; Duyguları açığa vuran olgu, olaydır. Olay olgusunun toplumlar üzerindeki yarattığı duygu, sevinç, keder, hüzn, coşku ve bu duyguların ifadesi sanatları doğurmuştur. İşte insanın insanla, insanın toplumla ve insanın tabiatla olan ilişkilerinin ve düalitesindeki dengenin bozulması sonucu, ortaya çıkan bir olayın doğurduğu kolektif duygu, bir yandan anonim ve ortak hareketleri yaratırken, diğer yandan da ortak terennümler yoluyla evrensel seslerden milli ve kolektif müziği meydana getirir ki, sözü edilen bu müzik ve hareketler eşleşerek halk oyunlarını doğurur.” (Ögel,1992: 7).

“Halk oyunları; Ait olduğu toplumun kültürel değerlerini yansıtan, bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden, orijini din ve büyü ile ilgili (majik ve kültik) olan, müzikli (bir müzik aleti eşlinde veya bir müzik aleti olmaksızın el, ayak gibi organlar veya bıçak, kılıç-kalkan... vb araçlarla tempo tutularak, veyahut da şarkı, türkü söylemek suretiyle yaptıkları müzikten tempo alarak) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen, ölçülü düzenli hareketlerdir” (Eroğlu, 1995: 22).

“Kısaca kavram olarak halk oyunu; Göze ve kulağa hoş gelecek şekilde düzenlenmiş, ölçülü ve dengeli hareket yoluyla estetik bir etki ve heyecan yaratan, çoğunlukla ses birimlerinden meydana gelen, halk müziğiyle desteklenmiş, hareket ve müzik bütünleşmesidir” (Öngel, 1992: 57).

Halk oyunları uygun olan ortamda sahneleme ve seyredilme ile seyirlik bir oyun olarak öğrenilmekte ve bir kültür mirası olarak kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır. Halk oyunlarının tabii ortamında hazırlık ve sahne vardır. Özellikle ülkemizde düğün, nişan

gibi özel günlerde; köy odası, meydan, avlu, harman yeri gibi açık ve kapalı mekânlarda, belli kurallara bağlı olarak, seyirci önünde oynanmaktadır. Tabii ortamında, kendi tabii sahnesinde icra edilen halk oyunları, zamanla tabii sahnesinden alınarak modern sahneye getirilmiş; bütün dünya ülkelerinde profesyonel diyebileceğimiz çalışmalar seviyesine gelmiş, sahne sanatları arasına girmiştir (Eroğlu, 1995).

Halk oyunları o bölgede yaşayan insanların hikâyeleri, efsaneleri, düğünleri, çalışma şartları, yaşanan yerin iklimi ile ilgili bizlere bilgiler vermektedir. Ülkemizdeki halk oyunlarının çeşitliliğinin sebeplerinden biri, bölgelerde yaşayan insanların farklılıklar göstermesidir. Bu farklılıklarda insanların geçim kaynakları önemli etkenlerden biridir. Etkenlerden bir tanesi bölgedeki iklim koşullarıdır. Buda yöredeki kıyık kıyafetlerin değişiklikleri ile ortaya çıkmaktadır. Örneğin doğuda kışların çok soğuk ve sert geçmesi o bölgelerdeki kıyafetlerde kalın abaların giyilmesine yol açmaktadır. Sıcak olan bölgelere doğru geldikçe kıyafetlerin daha rahat olduğu gözlemlenmektedir. Tabiatla yapılan mücadeleleri halk oyunlarında görmek mümkün olmaktadır. Yörede yaşayan kişilerin farklılıkları o bölgelerin müziklerine ve halk danslarına da etki etmiştir.

Halk oyunlarında oyun, köylerde ve şehirlerde yaşayan insanların düğün, asker uğurlama, gelin alma, kına geceleri, savaş sonrası kazanılan zaferlerin neticesinde, bir araya gelerek, gönüllü olarak müzik eşliğinde, ritme uygun olarak hareket etmeleri biçiminde tanımlanabilir.

Her ne kadar halk oyunları ve folklor iç içe gözüke de birbirlerinden farklı kavramlardır. Halk oyunları folklorun araştırma alanlarının içinde olan, kültür ve sanat dallarından sadece bir tanesidir. Yani bir ağacın bir dalı gibidir. Folklorun araştırma kollarından biri olan halk oyunları eğitiminin bilimsel olarak ortaya konması ve bu doğrultuda uygun bir antrenman programı hazırlanması bu kavram karmaşalarını da ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır. Zira hala ülkemizde yapılan birçok çalışma halk oyunları olmasına rağmen folklor adı ile anılmaktadır. Özellikle ilköğretim aşamasında, çocukların bu kavram karmaşasını yaşaması, onların ilerideki eğitimlerini de olumsuz yönde etkileyecektir.

Şekil 1: Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı



1.1. Bar Türü Oyunlar

“Anadolu’nun Doğu ve Kuzey bölgelerinde en çok Erzurum yöresinde el ele tutuşarak oynanan bir çeşit oyun, Anadolu’nun Doğu ve Kuzey bölgelerinde oynanan bir çeşit halk dansına Bar denir” (Demirsipahi, 1975).

“Bar; Anlam olarak birliktelik, beraberlik ifade eder. Kuzeydoğu Anadolu’da toplu olarak ve genellikle dizi halinde oynanan disiplinli halk oyunlarıdır” (Sivrikaya, 2002: 7).

“Bayburt çevresinden Kars’a kadar geniş bir ülke şeridi içinde Erzurum ve dolayları bölgesinde sıra oyunlarının genel adına Bar denir.” (Özbilgin, 1999: 39).

“Bar davul - zurna eşliğinde, özüne, yorumuna göre farklı ritim, tempo hareket ve figürlerle ya el ele ya kol kola ya da bellerden tutularak birkaç insanın oynadığı daha doğrusu icra ettiği, Doğu Anadolu’da özellikle Erzurum’da oynanan halk danslarının adıdır” (Atılcan, 1991: 36).

“Kuzeydoğu Anadolu (Kars, Erzurum, Erzincan) bölgelerimizde toplu olarak ve genellikle dizi halinde oynanan disiplinli oyunlara Bar denir.”(Ataman, 1975).

Erzurum Barlarında açık ve birleşik vaziyette dört tutuş ve diziliş biçimi vardır. Bunlar;

1- Kollar omuz düzeyinden biraz yukarıda, gergin olarak el ele tutuş.

2- Pazılardan tutularak

3- Birleşik vaziyette belden tutularak

4- Birleşik vaziyette kollar sarkık, eller baldır arkalarında saklı tutularak (Atılcan,1991: 38).

“Bar davul – zurna eşliğinde, özüne, yorumuna göre farklı ritm, tempo, hareket ve figürlerle ya el ele ya kol kola ya da bellerden tutularak birkaç insanın oynadığı daha doğrusu icra ettiği, Doğu Anadolu’da genellikle Erzurum’da oynanan halk danslarının adıdır” (ATILCAN, 1991: 36).

“Bar bizim görüşümüze göre halaylardan dış görünüş olarak hiçbir fark gözetmez. Ayrıca iç anlam açısından da halaylardan ayrılır. Günlük sevincin kutlanması halaydır. Savaş kazanmanın kutlanması, kahramanlığın, yiğitliğin antlaşması amacını da barlar taşır. Bu yönüyle Bar tanımına gidilirse Bar kahramanlık duygu ve düşüncesini sergilemek amacıyla oynanan Halaylara denir diyebiliriz.” (ÖZBİLGİN A.e.g.: 42)

Vücudun üst kısmının genelde sabit tutulup hareketlerin kalçadan, dizlerden ve pençeden yapıldığı, sert görünüşlü ama esnek oynanan oyunlardır. Eller parmaklardan tarak geçirilerek (bar ve halay tutuşlu), omuzlardan, serçe parmaklardan tutarak ve serbest olarak kullanılır. Erkekler ve kadınlar ayrı oynamalarına karşın nadiren de olsa birlikte oynandığı da görülmektedir. Kadın barları türkölü, erkek barları türküsüdür. Açık bar, kapalı bar, erkek barı, kadın barı olmak üzere gruplanırlar. Tek kişi, iki kişi ve grup olarak oynanır. Erkek barları açık alanda, kadın barları kapalı alanda oynanırlar. Genel olarak barlara davul, zurna, mey, balaban, tulum, klarnet, akordeon, dümbelek ve def eşlik eder. Yoğun olarak Doğu ve Kuzey Anadolu bölgesinin yanı sıra kısmen Doğu Karadeniz, Orta Karadeniz ve İç Anadolu Bölgelerinde oynanmaktadır.

Artvin, Erzincan illerini içine alan kuzeydoğu bölgesinde oynanan oyunlara genellikle bar denilmektedir. Erzurum, Bayburt ve Ağrı’da kısmen ve karışık olarak oynanır. Bar türü oyunlarının özellikleri; ayak figürlerinde keskin hatların bulunması ve bir iki veya daha fazla kişi tarafından oynanmasıdır. Bar türü oyunlara örnekler: Hançer barı, Yüksel barı, Sarhoş barı, Tavuk barı (Anlıatamer, Ünal, 2004: 11).

1.2. Halay Türü Oyunlar

Muzaffer Sarısözen'e göre halay oyun icraları, en az üç kişiden başlayarak oynanan yerin(alanın) müsaadesi ve oyuncunun sayısı nispetinde kadrosu genişleyebilen toplu oyunların adı olup konularını dini ayinlerden almaktadır (Sarısözen, 194: 113).

“Halay; Üç ya da daha çok sayıda oyuncu ile ağırdan başlayarak gittikçe hızlanan, yönetici komutu ile oynanan, bağımlı oyunların genel adıdır.” (Demirsipahi, 1975: 239)

“Halay; en az iki kişiden başlayarak yerin müsaadesi ve sayısı nispetinde kadrosu genişleyebilen toplu oyunların adıdır.” (Gazimihal, 1941: 99)

“Halaylar ya da halay oyunları; genellikle Orta Anadolu, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde toplu olarak oynanan, en az üç kişiden başlayıp, genişleyebilen, toplu olarak düz dizi bir şekilde el ele tutuşarak ya da halka teşkil ederek, kadın erkek ayrı ayrı oynanabildiği gibi karma olarak da oynanabilen, kendine özgü ritimleri bulunan, figürlerinin büyük çoğunluğu ayak hareketlerinden oluşan halk oyunlarının genel adıdır. Tamamen ilkel törelerin yansıdığı bir türdür. Oyunların kaynağı, törenlerdeki konu, taklittir. Taklit ise konuyu içerir.” (Sivrikaya, 2002: 7).

Orta Anadolu ve Güney Anadolu bölgelerimizde toplu düz dizi halinde ve disiplinli bir şekilde oynanan oyunlara denir.” (Güven, 1992: 29).

“Kadın ve erkeklerin el ele tutuşarak halka teşkil etmeleri ve muntazam ritimlerle yere ayak vurarak oynamalarıdır. Halaylar 1,2,3,4 bölümlü olarak oynanmaktadır” (Sarısözen, 1949).

Sadi Yaver Ataman biçimsel özelliklerine göre incelediği halayları; “Süit” oynanan toplu oyunların en yaygını olarak görmektedir. Halayların, kendilerine özgü bir kuruluşa sahip olduğunu, “Ağırlama”, “Yeldirme”, “Yanlama”, “Sıktırma”, “Yaslama”, “Kollama”, “Ayrılma”, “Zahma”, “Hoplatma” gibi hareket ve tempo ifade eden bölüm adlarıyla ifade edildiğini belirtmekte ve halayların; şiir, hareket, soyluluk, tavır, metrik sistem, müzik ve dans formu tekniği yönlerinden birbirine zıt; fakat tonal yönden birbirine bağlı süit halinde ve birlik içinde değişikliği ifade eden oyun biçimleri olduğunu söylemektedir (Ataman, 1975: 25).

“Halay” birçok kaynağa göre, kalabalık insan topluluğu anlamına gelen “alay” sözcüğünden çıkmaktadır. Cemil Demirsipahi “halay” ve “alay” terimlerinin anlamdaş

olarak kullanım nedenlerini bir takım sebeplere bağlamaktadır. Örneğin; “alay beyi” adı verilen komutanın emrine bağlı erlerden oluşan “alay” topluluğu, halay basının emir ve komutlarına bağlı; “kelleler” sözcüğü ile ifade edilen halay basının yanında dizilen oyuncuların oluşturduğu “halay” topluluğuna benzetilmektedir (Demirsipahi, 1975: 238- 239).

Görüldüğü gibi Halaylar hakkında birçok ortak görüş oluşmuştur. Bunlar gibi birçok tanımlardaki ortak yanlardan yararlanarak Türker Eroğlu, halayı şu şekilde ifade etmiştir;

- “Halay” kelimesi Türkçe “Alay” dan gelmekte olup, Aley, Halay, Alay, Buley gibi ifade şekli vardır.
- Genellikle davul-zurna eşliğinde oynanır.
- Halay oyunlarında oyuncular sıkı düzende ve kolları birbirine bağlı olarak oynarlar.
- Halay en az üç kişi ve daha fazla oyuncuyla oynanır.
- Halay’ın çeşitli bölümleri vardır. (Ağırlama, Yeldirme... vs)
- Başta ve sonda oynayanlar biri kumandan, biri de yardımcı olmak üzere ekibi yönetirler. (Halay başı, Pöççük) Bunların ellerinde mendil bulunur.
- Komutlar nara ile verilir.
- Halaylar süit şeklindedir.

Halay, birlik, beraberlik, yardımlaşma gibi toplu hareket anlamına, alaydan gelen insan topluluğu anlamına ya da devamlılık süreklilik anlamına gelmektedir. Halayın tanımlarına gelince, davul ve zurna eşliğinde, toplu olarak oynanan en az üç kişiden başlayıp genişleyebilen, toplu düz dizi halinde ve disiplinli bir şekilde oynanan, kadın ve erkek el ele tutuşarak, halka teşkil ederek ve muntazam ritimlerle ayak vurarak oynanan oyundur. Halaylar davul ve zurna eşliğinde oynanır. Eller, omuzdan, parmaklardan ve belden tutularak oynanır. Halayın basındaki oyuncuya "halay başı", sondaki oyuncuya "poççük" denir.

Halayları adım, müzik ve ritmik yapıları itibari ile Orta Anadolu Halayları, Doğu Anadolu Halayları ve Güneydoğu Anadolu Halayları olarak sınıflandırmak en doğrusu

olacaktır. Orta Anadolu Halayları'nda hareketler yumuşak, ağır kısımlar tabanda hızlı kısımlar pençe oynanır, ekipten her hangi bir kişinin solosu yoktur ve kol kullanımı semah kol kullanımı gibi estetikdir. Oyunlarda bölümler ve melodik yapı zengindir. Hemen hemen her bölümün melodisi ve ritmi farklıdır. Doğu Anadolu Halayları'nda hareketler tabanda, sert, dizlerden esnemeli ve omuzlar aşağı – yukarı sallanarak oynanır, ekip başı ve sonu solo yapabilir. Sololar davulcu ile de oynana bilinir. Güneydoğu Anadolu Halayları'nda hareketler tabanda, pençede esnemeli, dizlerden esnemeli, omuzları öne – geriye sallamalı oynanır, ekip başı ve sonu solo yapabilir. Sololar davulcu ve zurnacı ile de oynana bilinir. Halaylarda eller serçe parmaklardan, omuzlardan tutularak, eller parmaklarda tarak (bar ve halay) tutuşlu, arkadan ve önde çapraz tutuşlu, yan belde ve serbest olarak kullanılır. Kadın, erkek ve karma olarak ve türkölü ve türkölüz olarak oynanabilir.

“Halaylar tam manasıyla “erkân ve adap” ına uygun olarak icra edildiği zaman, bunların birçok farklı ritimleri ve değişik figürlere bağlı muayyen bir sıra içinde birbirine eklenen bir takım bölümler halinde olduğunu görürüz.” (Tecer, 1993: 64).

“Çeşitleri ne olursa olsun halay bir alay oyunudur. Yani toplu oyunların soylu ve gösterişli bir örneğidir. Baş çekenin kumandasında oynanması, oyun ve ritim disiplini bakımından bu oyunların bir sisteme bağlı olduğunu göstermektedir. Halay çalgısı davul-zurnadır ve üç kişiden aşağı halay çekilmez. Mendille kumanda edilir” (Ataman, 1975: 25).

Genel olarak halaylara davul, zurna, mey, zambır, bağlama, kaval, klarnet, darbuka, dümbelek ve def eşlik eder ya da sazsız olarak oynanırlar. İki kişi ya da grupla oynanırlar. Yoğun olarak, Orta, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinin yanı sıra kısmen İç Anadolu, Orta ve Doğu Karadeniz, Batı Akdeniz bölgelerinde oynanırlar.

Şerit halinde Doğu Anadolu Bölgesi ile bir kısım Orta Anadolu, Güneydoğu Anadolu bölgesini içine alan geniş bir alana yayılmıştır. Doğu Anadolu'da Van, Bitlis, Muş, Bingöl, Tunceli, Elazığ, Malatya kısmen Kars ve Ağrı, Güney Doğu Anadolu'da Siirt, Diyarbakır, Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Adana, Adıyaman, Hatay, Kuzey Anadolu'da Çorum, Tokat, Sivas. Çankırı, Yozgat, Kayseri, Kırşehir halay türü oyunların oynandığı illerimizdir. Halay türü oyunlarda en belirgin özellik oyun türlerinin dairesel hareketlerden oluşması ve oyun şekillerinde de yarım daire, daire ve düz sıra şekillerinin

kullanılmasıdır. Bu tür oyunlarda mendil, kaşık, sopa, gibi araçlar da kullanılmaktadır, Halay türü oyunlara örnekler: Abdurrahman halayı, Lorke, Arap gir halayı, Leylim, Çekirge halayı, Esmerim, Kartal halayı, Fatmalı, Kızık halayı, Üçayak (Anlıatamer, Ünal, 2004: 12).

1.3. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar

“Müzik olarak düğün, bayram vs toplantılarda da çalınır. Bu müziğin özelliklerinden biri de karşılıklı çalınmasıdır ki, bu da bir çeşit müzikle söyleşi olmaktadır. İşte bu sırada oynanan danslara “Karşılama” adı verilmiştir. Bu dansların başka bir özelliği taşlama ve müziktekine paralel karşılıklı oyun çıkarılmasıdır.” (Obruk, 1976: 279).

Karşılama, karşılıklı olmak, gelenin hatırını hoş etmek için yola çıkmak anlamına gelmektedir. Ağır bir tempoda baslar gittikçe hızlanır açık yerlerde çift davul çift zurna kullanılır. Zurnalardan biri "dem" tutar. Trakya, Marmara, Karadeniz Bölgelerinde, Edirne, Balıkesir, Kırklareli, Tekirdağ, İzmit, Adapazarı, Bilecik, Bolu, Giresun, Ordu, Çanakkale, Bursa civarında oynanmaktadır. Trakya bölgesinde el ele, kol kola, omuz omuza toplu olarak oynanan oyunlara "Hora" denmektedir. Ağır ve çabuk kısımları olan serhat boylarının kahramanlık ve yiğitlik duygusu ile yakılmış türküleri ile oynanır.

Oyunlar ağır bir tempoda başlar, gittikçe hızlanır. Erkek oyuncuların yürüyüş ve görkemlidir. Oyunlarda zarif bir görünüm vardır. Oyunlar karışık ve kız, erkek ayrı oynanır.

Trakya'nın tamamında İzmit, Adapazarı, Çanakkale, Bursa, Bilecik ve Bolu'da, Ordu, Giresun ve kısmen Rize de Orta Anadolu'nun Yozgat, Ankara gibi göçmenlerin bulunduğu bölgelerde el ele, kol kola omuz omuza karşılıklı toplu olarak oynanan oyun türüdür Ataman (1975: 72).

“Daha çok Trakya ve Marmara (Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, İzmit, Adapazarı, Çanakkale, Bursa, Bilecik, Bolu) bölgemizde rastlanan bir oyun çeşididir.” (Baykurt, 1946: 18).

“Sonuç olarak Karşılama, Trakya yöresinde oynanan oyun türüdür ve diğer özelliklerinin yanında en temel özelliği karşılıklı oynanmasıdır.”

Tüm Trakya kesimi ve belli merkezleri Kırklareli, Tekirdağ, Edirne, kısmen ve karışık olarak Nallıhan, Mudurnu, Göynük, Çanakkale’de hora ve karşılama türü oyunlar oynanmaktadır. Hora ve karşılama türü oyunlarının en belirgin özellikleri, 2 veya daha fazla kişinin karşılıklı oynadığı oyunlardır. Oyunculara hareket serbestliği vardır. Hora ve karşılama türü oyunlara örnekler, Alipaşa, Alaybey, Debre Hasan, Drama karşılaması, Kasap, Düz Horo, Sırto, Zigoş, Fatoş, Hanım Ayşe (Anlıatamer, Ünal, 2004: 13).

Karşılama uzun zamandan sonra yöreye gelen bir misafiri, o yöredeki halkın kendi örf ve adetlerine bağlı kalarak sevinçli bir duygu ile karşılamalarıdır. Bu karşılamalar müziğe bağlı olarak oynanan oyun eşliğinde yapılır. Karşılama, bir genel ad olduğu gibi, aynı zamanda bir oyun adıdır. Bunu diğer bir adı, Düz havadır. Anadolu’nun bazı bölgelerinde bu oyuna “karşı beri”, “varge” ya da “varma gelme” denmektedir (Doğu, 1998: 10).

Görüldüğü gibi karşılama türü oyunlarının da adımsal olarak tarifine rastlamıyoruz. Adımsal yapı dikkate alınarak karşılamalar hakkında genel olarak şunları söylenebilir. Ayaklar çekilerek, topuktan tabana, topuk – pençe basarak, dizden yaylanarak ve pençede esnemeli kullanılır. Vücut yumuşak, kıvrak ve esnek kullanılır. Erkek, kadın ve karma olarak oynanır. Erkek oyunları daha ağır ve görkemli, kadın oyunları ise hareketlidir. Trakya bölgesi dışında kalan bölgelerde ki karşılamalarda ellerde kaşık kullanılır. Tek, iki kişi veya grup olarak ve sözlü veya sözsüz olarak oynanırlar. Eller serçe parmaklardan, omuzlardan, kuşaktan, horon tutuşlu ve serbest olarak kullanılır. Genel olarak karşılamalara davul, zurna, klarnet, sipsi, gayda, kabak kemane, çığırma, kemane, tırnak kemeçe, dört telli kemeçe, tambur, bağlama, kaval, darbuka, kucak (koltuk) davulu, zilli maşa, zil, eşlik eder.

Oyunlara açık alanlarda çift kaba zurna, çift davul eşlik eder. Zurnanın biri dem tutarken, diğeri melodiyi çalar. Kapalı ortamlarda ise kaval, klarnet, cümbüş, keman, gayda, kabak kemane, dümbelek, darbuka, def, bağlama (tambura) denilen bir çeşit ve bağlama cinsinden çalgılar çalınmaktadır. Bu bölgede davul, vurgularının ve velveleli ritimlerin zengin yapısından dolayı en önemli çalgıdır. Oyuncuların zurna olmaksızın yalnız davul eşliğinde oynaması da mümkündür. Ritim çok zengindir. Genellikle 9, 7, 5, 4 zamanlı ritimler yaygındır. Orta Karadeniz’de görülen karşılamalar da 9 zamanlıdır. Fakat düzümlü (2 + 3 + 2 + 2) şeklindedir. Giresun karşılaması buna iyi bir örnektir.

Karşılamlar 9 zamanlı olmakla beraber, 4 zamanlı örneğine de azda olsa rastlanmaktadır. Bunun içinde Merzifon Karşılması örnek gösterilebilir. Ayrıca Karadeniz bölgesinde 7 zamanlı karşılamlarda görülmektedir (Baykurt, 1965: 18).

1.4. Zeybek Türü (Bengi, Güvende, Seymen) Oyunlar

Genellikle Batı Anadolu, Ege, Akdenizin kıyı ve iç kesimlerinde bu tür oyunlara rastlanır.

Zeybek sözcüğünün kelime kökü incelendiğinde bu kelimenin içerdiği “zey” hecesinin Eski Türkçedeki “anlayışlılık” anlamına gelen “sağ” sözcüğünden kaynaklandığı görülür. “Bek” hecesi ise “bekneğ” kelimesinden gelmekte olup “sağlam” anlamındadır (Atalay, 1940: 133, 154).

Eski Türk boylarının içinde bu adın olmadığı söylenmektedir. Arapların ilişki kurduğu sözcükler arasında Zeybek sözcüğü de vardır. Buradan yola çıkarak orta çağlarda Mısırda oluşan çeşitli kuruluşlarda Bursa o zaman ki adı ile Hüdavendigâr yöresinden askeri görev yapmak üzere getirtilen Türklerden Askeri Fırkalar kurmuşlardır. Bu Türklerin doğal yapısındaki cesur nitelikleri, toplu davranışta, atılışta, ani ataklıkta üstün bulunmaları adlarına Zeybek sözcüğü Civa gibi anlamı olan ismi almasını sağlamıştır. Zeybek bir görüşe göre de hafif silahlı ve asayiş korumakla görevli olan eski bir sınıf askerdir. Zeybek, çevik, atılgan, gözü pek ve attığını vuran kişi anlamında kullanılmaktadır (Demirsipahi, 1975: 345-346).

Ahmet Vefik Paşa’nın Lehçe-i Osmanisinde, Zeybek maddesinde şunlar yazılıdır. Hafif tüfekçi askeri, Devleti Selçukiye zamanında Teke ve Aydın taraflarından Mısır’a celb olunan Zabitiye askeri, Büyük Türk Lügatı’nda ise “Aydın ve Bursa” halkına verilen isimdir (Ataman, 1975: 82).

Zeybek tek, çift ve toplu olarak oynanan oyunlardır. Kadın ve erkekler bir arada oynamazlar. Kadın oyunlarının narin ve kıvrak yapısına karşın, erkek oyunları mertlik ve yiğitlik ifade eden sert figürlerden oluşmuştur. Zeybeklerde kol duruşu biçimi gibi figüratif özellikler yörelere göre çeşitlilik gösterir. Her yörenin kendine has duruş ve oynanış tarzı vardır. Eğer bir sınıflama yapmak gerekirse oynanış şekillerine göre zeybekleri erkekler tarafından oynanan zeybekler, kadınlar tarafından oynanan zeybekler, karma zeybekler (kadın ve erkeklerin aynı anda aynı mekânda oynadıkları

zeybekler, tek zeybek oyunları (bir kişinin oynadığı zeybek oyunu), çift zeybek oyunları (iki kişinin karşılıklı oynadığı zeybek oyunu) (Köseoğlu, 2002: 13).

“Zeybeklerin doğuşu üzerine kanımız; Oğuz Boyları genellikle kutsal olarak yırtıcı kuşları seçmişlerdir. Saydıkları ve sevdikleri bu kutsal kuş başını da bayraklarına ve dokumalarına işlerlerdi. Bu boylardan bazılarının seçtikleri kutsal kuşların Şahin ya da Kartal olduğunu biliyoruz. İşte zeybekler, oyunları seçtikleri, kutsal saydıkları bu kuşların hareketlerinden esinlenerek meydana getirmişlerdir. Dikkatle incelenirse Şahin ya da Kartal’ın hareketleriyle zeybek oyunlarındaki tavırların tıpa tıp benzerliği görülür” (Oğultürk, 1976: 276)

“Zeybek oyunları, oynanış tarzı ve yöresinin geleneksel oynanış kuralları doğrultusunda incelendiğinde; Türk halk oyunlarının diğer türlerinden farklı bir görünüm sergiler. Tutuşmasız olarak, genellikle bir kişi tarafından oynanan zeybek oyunları, oyuncuların ferdi özelliklerini ve yaratıcılıklarını ortaya koymaları için mükemmel bir fırsattır. Yanı sıra yaygın olarak bilinen ve belirli bir sıra ve düzen içinde toplu olarak oynanan zeybek oyunları da vardır. Bu oyunlar, oyuncu kişiler tarafından, kurallar bozulmadan, farklı kişisel tavırlarla oynanabilmektedir” (Özbilgin, 2002: 448)

Zeybekleri ağır ve kıvrak zeybekler olarak ikiye ayırabiliriz. Ağır zeybekler adından da anlaşılacağı gibi ağır tempolu oyunlardır. Bu oyunların başında gezinleme adı verilen serbest stilde bir giriş müziği çalınır. Bu müzik oyuna adapteyi konsantreyi sağlar. Gezinleme sırasında oyuncular daire formunu alır. Sözlü zeybeklerin bazılarında sözlü kısım genelde gezinleme olarak kullanılır. Bu özellikler ışığında ağır zeybeğe şöyle bir tarif getirilebilir. Belirli duraklamalarla üçlünün dahi anlaşılamayacağı kadar ağır çalınan, yalnızca yaşlı erkekler tarafından oynanan bir oyun ve bu oyunun müziğidir (Hakalmaz, 1993: 12).

Kıvrak zeybekler ağır zeybeklere oranla daha süratlidir. Özellikle teke yöresi zeybekleri bunun içinde yer alır. Çoğunluğu sözlüdür. Daha çok kızanların kadın oynatma toplantılarında oynadıkları oyun türüne denir. Bunlar kolay figürleri, çevik ve atılgan bir biçimde oynadıklarından hızlı zeybek anlamına gelmek üzere Yürük zeybek deyimini kullanılmıştır. Bir bakıma yürükler arasında oynandığı içinde bu adın verilebileceği düşüncesi önceleri bir sorun olarak yerleşmesine karşın yapılan incelemelerde bunun doğru olmadığı anlaşılmıştır. Yörükler bunlara başka adlar verirler. Bunlar Dattiri, Sipsi, Gakkili, Boğaz, Kesinti gibidir (Gürler, 1992:7).

Bengi oyunları toplu oynanan oyunların en tipik örneğidir. Özellikle Balıkesir, Bergama civarında oynanır. Benginin bir savaş sonrası kutlama oyunu olduğu söylenmektedir. Dini olmayan semaha hazırlık için oynanan oyunlardır. Mengi gidiş, dönüş, adım, sallana sallana, yürüyüş anlamına gelmektedir.

Güvende oyunları, oyuna kalkan kişinin güvendiği kişiyi oynamaya kaldırmasıyla güvendi adını almıştır. Bursa civarında yaygındır.

Bursa, İzmir, Aydın, Bilecik, Kütahya, Eskişehir, Uşak, Balıkesir. Bu tür oyunlarda zeybeklerin yaşama biçimi, savaşçılığı, bağımsız yaşama isteği ve kahramanlıkları konu edilir. Zeybek türü oyunlara örnekler: Muğla zeybeği, Beş kaza zeybeği, Kerimoğlu zeybeği, Soğukkuyu zeybeği, Harmandalı zeybeği, Yörük Ali zeybeği, Güvende zeybeği (Anlıtamer; Ünal, 2004: 14).

Hareketler ağır zeybeklerde ağır, topuktan tabana basarak, dönmeli, dizleri yukarı çekerek yürümeli ve diz vurularak çökmelidir. Kıvrak zeybeklerde ve teke oyunlarında hareketler daha seri ama kullanım teknikleri aynıdır. Şahsi hareket ve taklitli adımlar ön plandadır. Kıvrak zeybeklerde ellerde kaşık kullanılır. Eller genel olarak serbest, geniş çevrilerek kullanılmakla beraber nadiren de olsa küçük parmaklardan ve omuzlardan tutularak da oynanır. Erkekler ve kadınlar ayrı oynamalarına karşın nadiren de olsa birlikte oynandığı da görülmektedir. Türkülü ve türküsüdür, tek kişi, iki kişi ve grup olarak oynanır. Genel olarak zeybeklere davul, zurna, klarnet, sipsi, bağlama, kabak kemane, kaval, darbuka, kucak (koltuk) davulu, cümbüş, ud eşlik eder. Zeybekler genellikle Ege ve Akdeniz bölgelerinde ve kısmen Marmara, İç Anadolu ve Batı Karadeniz bölgelerinde oynanmaktadır.

1.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar

“Kaşık oyunu; Özellikle Konya bölgesi halk oyunlarından. Parmaklar arasına sıkıştırılmış olan kaşıklarla tempo tutularak oynanır.” (Say, 1985, s.700).

Metin And Oyun ve Bögü adlı eserinde Kaşık Oyunları hakkında şunları belirtmiştir;

“ Nitekim kaşık oyunu dediğimiz, Konya ve dolaylarında yoğun olarak oynanan oyunun bütün ayırıcı özelliği dansçının elindeki tahta kaşıklarla kendine tartım vurmasıdır. Kaşık oyunu bu bölge dışında güneyde, batıda, kuzeyde, doğuda da buluruz. Adana dolaylarında kaşıkla oynanan oyunlara vezi denilir. Ancak bölgeler değiştikçe oyunun

oyunları üslubunda ve ayrıntılarında da değişiklikler olur. Nitekim Konya dolaylarında kaşık oyunlarında kaşıkların birbirine vuruluşu daha sık olduğu halde, Kütahya, Bolu'da rastlanan kaşık oyunlarında daha aralıklı, belli vurgu yerlerine denk getirilen vuruşlar buluruz" (And, 1974: 168).

Kaşık oyunu oynayan oyuncuların ellerinde ritim aracı olarak tahta ya da şimşir kaşıklar bulunduğu için oyunlara "Kaşık Oyunu" adı verilmiştir. Genel olarak daire biçiminde ya da oyuncuların birbirine tutunmadan oynadığı bu oyunlarda oyuncunun iki elinde ikişer kaşık bulunur. Kaşıklar aynı zamanda oyunda ritim saz görevini de üstlenmektedir. Kaşıklı Oyunlar genellikle kapalı yerlerde, köy odalarında oynanmalarıyla halay ve zeybeklerden ayrılır.

Kaşık oyunlarının müzikleri (Zeybek tarzı dışında) özellikle Konya ve Kırşehir'de, oturak alemi esasına göre düzenlenmiştir. Zeybek tarzı dışında aksak ölçülü oyunlara pek rastlanmaz. 2/4 ve 4/4 ölçülü oyun havaları ve türkülerle oynanır" (Ataman, 1975: 102).

" Kaşık" öz Türkçe bir kelimedir. Orta Asya'da hakanlar huzurunda oynanan ve adına "Hakan oyunu" denilen oyunda iki tabak, iki kaşık kullanıldığı bilinmektedir. Oyunda oyuncular serbesttir. Tutunma yoktur. Daire seklinde ya da karşılıklı dizilerek oynanır. 2/4, 4/4, 8/8, 9/16, 9/8' lik zamanlar kullanılır.

Kaşık oyunları sınırı, Konya, Eskişehir, Ankara, Afyon, Kırşehir, Nevşehir, Niğde, Antalya, İçel, Isparta, Silifke, Anamur olarak çizilebilir" (Ay, 1999: 180).

"Orta ve Güney Anadolu (Konya, Mersin, Antalya) bölgemizde oynanan oyunlara genel olarak bu ad verilmektedir. Bu oyunda oyuncular ellerinde ritim aracı olarak tahta kaşıklar bulundurlar. Bu kaşıklar nedeniyle bu bölge oyunlarına " Kaşık Oyunları" denmektedir. Oyuncular birbirlerine tutunmazlar. Her oyuncunun iki elinde ikişer kaşık bulunmaktadır. Daire biçiminde bazen de karşılıklı durarak oyunlarını sürdürürler" (Evliyaoğlu; Baykurt, 1987: 120).

Konya, Mersin ve Antalya illerimizin bulunduğu Güney Anadolu ve Akdeniz kıyıları yörelerimizde oynanan oyunlara verilen genel bir addır. Bu oyunlarda oyuncular ellerinde ritim aracı olarak tahta kaşıklar bulundurlar. Onun için bu yöremize oyunlar bakımından Kaşık Oyunları Bölgesi denmektedir.

Genellikle Güney Anadolu'nun Akdenize açılan kesimlerinde bu tür oyunlara rastlanır. Belli merkezleri Silifke, Mut, Kırşehir, Konya, Antalya, Eskişehir, Herhangi bir araçla oynanan oyunlara en belirgin örnek kaşık türü oyunlardır. Oyuncular bağısız ve bağımsız olarak oyun figürlerinde ellerindeki kaşık, zil, tencere kapağı veya parmak şaklatarak oyunlarına ritm tutarak oynarlar. Kaşık türü oyunlara örnekler: Silifkenin yoğurdu, Eski Mengi, Keklik, Yayla yolları, Silifke sallaması, Türkmen kızı(Anlıatamer, Ünal, 2004: 1).

1.6. Horon Oyunları

“Yunanca “Xogos (Hogos)” kelimesi ile büyük bir benzerlik gösteren Horon’un nereden geldiği hakkında bazı görüşler ortaya atılmıştır. Bunlardan birisi; Yunanlıların Karadeniz’in doğu sahillerine yerleşmiş o iması, bir diğeri de Horon’un kemençe gibi Cenevizlilerden kalmasıdır. “Xogos” kelimesi; Yunanca “takım, grup” ya da bir başka anlamda bir kilisenin görevlilerinden oluşan “kilise korusu” anlamındadır. Karşılaştıracak olursak “xogos” kelimesinde topluluk esas görülmektedir.” (Gedikoğlu, 1996: 38).

Yunanca raks anlamına gelen “Horus” sözcüğü, Horon’a kaynak olarak alınabileceği ileri sürülen görüşlerdendir. Ancak “ ‘Hor’ kökünün Yakut dilinde bulunması, bu dans adının Yunandan önce geldiğinin inandırıcı bir belgesi olamaz mıdır? Bir de Anadolu halk dilinde yaygın “Horonta” sözcüğü vardır. “Horonta” ev halkı anlamındadır. Aile bireylerinin toplamıdır. Horon’un bu sözcükten türemiş olabileceği de usa yakın gelmektedir.” (Obruk, 1976: 243).

Horon kelimesinin nerden geldiği hakkında şu bilgiler vardır. Hor-Kor-Hori kelimeleri Yakutçada (Nakarat, Tekrar etme ve sıra ile vurmak) anlamına gelmektedir. Artvin dolaylarında yonca otunu uzak bir yere taşıırken dağılmaması için bölerek topak ve sarma haline getirmeğe horum denilmektedir (Ataman, 1975: 72).

Karadeniz kıyı şeridi üzerinde kısmen ve karışık olarak Sinop, Samsun canlı merkezler halinde Doğu Karadenizin yolu boyunca uzanan kısmı, Ordu, Giresun (karışık olarak), Trabzon, Rize, Çoruh vadisi ve Artvine kadar uzanan yörelerde toplu dizi halinde ve disiplinli olarak oynanan oyun çeşitleridir. Bu yöre oyunlarına horon adı verilmektedir. Horon kelimesinin anlamı, kökeni ve kaynağı üzerine çok çeşitli görüşler vardır. Fakat en yaygın görüş, bu kelimenin horum kelimesinden geldiğidir. Horon türü oyunlara örnekler: Horon kurma, Sıgsara, Eşkiya horonu, Akçaabat sıgsarası, Bıçak horonu, Sallama, Maçka

düz horonu, Hemşin horonu, Deli horon, Orta batum, Coşkun Çoruh, Düz horon, Ata barı, Şavşat barı (Anlıatamer, Ünal, 2004: 16).

Horonlarda Karadeniz'in balıkçılıkla geçimini sağlayan halkının, balığa verdiği önem gözlenir. Oyunlarda hamsi balığının hareketleri canlandırılır. Bunun amacı; Av danslarında gördüğümüz gibi avın taklidini yaparak onu etkileme, ona şükranlarını sunma, sonraki dönemlerde de bereketini esirgememesini sağlama düşüncesidir” (Özbilgin, 1999: 48).

“Oyun sırasında ayakların yere sert basılması, yer altından gelen kötü ruhların, yeryüzüne çıkmasını engellemek, bu seslerle iyi ruhları çağırarak, av sırasında onların yardımlarından faydalanma isteğidir.” (Demirsipahi, 1975: 225).

Çok uzaktan bunlara bakıldığında bunların diziliş ve sıralanışları el ele tutuşmuş insanların görünümünü andırmaktadır. Horondaki figürler sosyal ve doğal hayatın bazı bölümlerinden oyunlara aktarılmıştır. Karadenizin hırçın deli dalgaları, balıkların ağlardaki çırpınışı yaprakların salıntısı hep bunlar oyunları etkilemiştir. Şu bir gerçektir ki bütün oyunlar coğrafi iklimin insan vücudu üzerindeki etkisinin, tabiat varlığına özenmenin açık ve canlı bir örneğidir.

Karadeniz de yalı boyunca çabuk, hızlı tempoya siik denir. Horonlarda en yaygın en popüler oyunda çabuk oynanan bu Siik Horon ya da Siiksaradır. Sara Trabzon ile Yumra arasındaki bir deredir.

“Horonun kaç kişi ile oynanacağı üzerinde çeşitli görüşler vardır. Üst sayısı açık bırakılarak en alt sayısını beş oyuncudan az olmayacağı ve oynanamayacağı savunulur” (Özbilgin, 1999: 50).

Horonlar genellikle 2- 3 ve daha çok kişiyle oynanır, bu sayı gerekirse 100'lere kadar çıkabilir. Fakat ortalama oyuncu sayısı 5 kişidir. İki kişi tarafından oynanan Bıçak

Oyununa Bıçak Horonu da denilir. Horonlarda topluluk esprisi hakimdir. Bazı bölgelerde Horon kadın-erkek karışık oynanır. Fakat genelde kadın ve erkek horonları ayrıdır ve ayrı ayrı oynanır. Horon oyunlarında baştaki oyuncuya Çavuş denir. Çavuş oyun düzeninde, oynanışında tam bir disiplin kurucusu ve yöneticisidir.

Horonları asıl algısı Davul- Zurnadır. Zurna diğ er yörelerden farklı olarak k    k zil zurnadır. Kemen e de yörenin halk algısıdır. Eskiden çok fazla kullanılmamakla birlikte son zamanlarda çok yaygınlaşmıştır. Horonlarda Davul- Zurna ya da kemen e alanda oyuna katılır, hem çalar hem oynar. Horonlarda  zellikle Rize ve Artvin taraflarında Tulum algısının da kullanıldığı g r   r. Oyunlar genelde 7 zamanlı ritmik yapıdadır. Çok canlı ve hızlı çalınır. 5- 9 zamanlı ritmik yapılara da rastlanır.

BÖLÜM 2: RİTİM

Ritim; bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu, tartım, dizem olarak tanımlanmaktadır (TDK).

Özkan'ın ifadesiyle ritim “hareketlerin akımıdır” (Özkan, 2006).

İnsanın doğumundan itibaren, kalp atışı ve nefes alıp vermesiyle ritim başlar. Çünkü evrende her şey düzenli bir ahenk içerisinde. Yani evrenin hareketi ritimdir. Ritim, hareketin sayılarla anlatımıdır. Bir sayı dilidir (Morgül, 2004).

Evrenin doğal dengesi içerisinde en önemli unsurlardan biri ritimdir. Ritim, yaşamın her noktasında hayati önem taşıyan, yokluğunda veya bozulmasında ciddi sorunları, hatta yok oluşları ortaya çıkarabilecek bir dengedir. “Tüm evren sürekli ve ritmik bir hareket sayesinde varlığını sürdürür. Dünyanın dönüş ritminde hızlanma, durma veya yavaşlamayı düşünmek bile ürkütücüdür. Yaşam bu ritmin devamına bağlıdır” (Morgül, 2001: 9).

Evrenin doğal dengesi içerisinde en önemli unsurlardan biri ritimdir. Ritim, yaşamın her noktasında hayati önem taşıyan, yokluğunda veya bozulmasında ciddi sorunları, hatta yok oluşları ortaya çıkarabilecek bir dengedir. “Tüm evren sürekli ve ritmik bir hareket sayesinde varlığını sürdürür. Dünyanın dönüş ritminde hızlanma, durma veya yavaşlamayı düşünmek bile ürkütücüdür. Yaşam bu ritmin devamına bağlıdır” (Morgül, 2001: 9).

Tüm insan ve hayvan hareketlerinin dinamiğinin döngüsel bir gidişi olduğu bilinmektedir. Kalbin ritmik atışı ile gece gündüz yinelenmesi bunun için birer örnektir. Güncel hayatta da fizyolojik kurallara göre her hareketin, her olayın ve her eylemin, hız (tempo) ve tartım (ritim) ilişkisi ile doğru orantılı bir gelişim gösterdiği görülmektedir. İnsanın yaptığı her hareket ateşleyici iç aksiyonun ritmine göre yapılmaktadır. Dolayısıyla düzenli ve istemli hareketlerin değer ve ölçüleri hız-tartım ilişkisi doğrultusunda belirlenir ve değerlendirilir (GEREK, 1998).

Kalbimizin düzenli şekilde atması, kıyılarına vuran dalga sesleri, geceyle gündüzün birbirini izlemesi, gel git gibi doğa hareketlerinin hepsinde ritim olgusuna rastlamaktayız. Ritim bir temponun düzenli bir şekilde tekrarı, müziğin nabzını hissetme ya da zamanlama yapabilme yeteneği olarak da tanımlanabilir. Ritim zamanın seslerle düzenli aralıklara bölünmesidir. Daha kısa bir deyişle ritim, zamanın düzenli bölünmesidir (Sun ve Seyrek, 2000: 57).

Ritim konusunu daha müziksel ifade ile ele alarak değerlendiren Ergönül ise ritmi “Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerini, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu, tartım ve dizem” olarak tanımlamaktadır (Ergönül, 2006).

“Müziksel bir olgu olan ‘ritim’, çoğunlukla hayatın ilk evrelerinde öğrenilir. Belirli bir düzeni yansıtan ritim bedensel devinimle de yakından ilişkilidir. Canlı olmanın en belirgin özelliği olan devinim/hareket temelde canlı organizma da sinir kas işbirliğine bağlıdır” (Erdal, 2005: 1).

Ritim bir melodiyi veya ses grubunu duyduktan bir süre sonra o melodinin veya sesin modellerini doğru olarak hatırlayabilme ve uygulayabilme yeteneğidir. Örneğin, saatin tik taklarını veya bir trenin tekerlek seslerini demiryolu eklemlerinde devamlı bir ses dizisi meydana getirdiğini duyarız. Bu bir ritimdir (Urfioğlu, 1989: 39).

Bütün sanatlarda kendi tanımı içinde bir ritim ögesi vardır. Özellikle şiir, dans ve müzikte ritim daha belirgindir (Müzik sözlüğü, 2002: 452).

Müzikteki ritim ve ezgi doğayla bire bir örtüşen güçlü duyguları bize verir; tutarlılık, güven, denge, estetik, uyum. Her ezginin içinde ritim öğeleri bulunmaktadır. Bir müzik eserinin, birbirine eşit parçalara ayrılması yani ölçülendirilmesi, bununla birlikte ölçülerin kendi içerisinde birim değerlere yani zamanlara ayrılması, müziğin en temel ritimsel öğelerini yansıtmaktadır. Uzun seslerin sürdüğü müzik parçacıklarında ritim ögesi, bu uzun seslerin zaman sayısını sayma suretiyle hissedilmektedir. Bu zaman sayılarının küçük değerlere bölünmüş halleri yani ritim kalıpları ise müziğe önemli anlam katan ifade biçimleridir. Halk oyunları içinde barındırdığı melodi, ritim ve hareket yapısı ile bireyin bedensel ve ruhsal gelişiminde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Her çocuğun içinde hissettiği bir ritme fiziksel olarak cevap vermek için bir uyarıcı vardır. Fakat bu uyarıcının büyütülmesi, eğitilmesi ve organize edilmesi gerekmektedir (Dündar, 2003).

İşte Ritim ve Dans öğrencilerin iç dünyalarında bulunan ritme cevap verme uyarıcısını düzenler ve bu uyarıcıyı eğiterek hareket ile ritim arasındaki uyumu sağlar.

Ritim, müzikteki hareketin bütünlüğüdür. Yalnız müzikte değil hayatın her alanında, nefes almak (soluk alıp – soluk verme), nabız atışları (kuvvetli ve zayıf vuruşlar) ve gelgit (yükselip alçalma) gibi olaylarda ritim söz konusudur. Aslında ritim teriminin tüm kullanımlarını ve anlamlarını çözümlemek oldukça güçtür. Ritim objektif fiziksel uyarıcı olarak tanımlanabilir. Bu perspektiften bakınca ritim algısal tepki olarak ortaya çıkar. Tepki, heyecanlı ve yumuşak bir duyulduğunda duygusal, alkışlama, salınma, ayak vurmada olduğu gibi hareketler, kalp vuruşlarındaki gibi ise fizyolojik olabilir. En son olarak ritim notaya alınmış bir sistem olarak tanımlanabilir. Sistem ritmi düzenli olarak kuvvetli – zayıf, ağır – hafif, dolu – boş olarak işaretleyecektir (Handel, 1989: 383).

İlk insanın toprak üzerindeki yürüyüşü sırasında ayağının yaptığı simetrik ve ritmik adımlar çok zor elde edilmiş bir avın etrafında neşeye sıçrarken kaslarının gevşeyip, kasılmasındaki düzenlilik ritim kavramının fiziksel bir yansıması olarak belirmiştir. Kendi vücudunu ya da doğada bulduğu materyalleri kullanarak çıkardığı sesler bir gürültünün veya çığlığın düzeninden tekrarında aranan organik zevki yani ritmi ortaya çıkarmıştır (Vuillermoz, 1973: 1).

Her insanın resim yapmak, keman çalmak gibi yetenekleri olmayabilir ancak hayatın içinde çeşitli ortamlarda örneğin bir düğünde birlikte alkış yapabilir, toplu halde tezahürat yapabilir. İnsanlığın ilk gününden bugüne baktığımızda ritim adını verdiğimiz bu düzenli seslerin insan yaşamında önemli bir yer tuttuğunu görürüz. Örneğin insanlar bu ritimsel sesler yardımıyla haberleşmişler, savaşmışlar, ibadet etmişler kısacası duygu düşüncelerini bu yolla göstermişlerdir.

Ritim, organik ritimlerle dış ritimleri birbirine bağımlı kılarak görüntüleri düzene koyma düşüncesinden doğmuştur. İlk çağlarda, ritmik yansımalar ve şarkılar, insanların çalışmalarını, dansları ve törenleri düzenlemek üzere aynı düşünceden kaynaklanmıştır.

Bu evrede ritim, vurmali çalgıların yapılmasına yol açmış ve doğulular bu çalgılara fizyolojik ve psikolojik etkiler atfetmişlerdir. Vokal ve enstrümantal çok sesliliğin doğuşu, partiler arasında sıkı bir eş zamanlılık gerektirdi ve ritmin ereve işlevi gören ölçü aracılığı ile belirtilmesine yol açtı. XVI ve XVIII asırlarda dansta jestlerin simetrik tekrarına bağlı müzik eşliği açısından ölçü kavramı, her şeyin başı oldu. Fakat ritim, fizyonominin ve temadaki karakterin, köklü biçimde değiştirilebileceği vurgulara bağlı olarak ölçüye egemen oldu. XIX. Yüzyılda kimi romantik besteciler özellikle değişik duyguları dile getiren leitmotiv'lerin kullanımında, bu olanaktan geniş ölçüde yaralandı. XX. Yüzyılda bestecilerin ritimle ilgili arayışları büyük bi çeşitlilik doğurdu. Bu arayışlar, Stravinsky ve Bartok gibi müzikçilerin, pliritmiye başvurmasına ve değişen ölçülerin kullanılmasına yol açtı (Harvard Dictionary Of Music, 1981: 729, 730).

Müzik anlamında ritmi incelediğimizde ritim olmadan müzik olmayacağını görürüz. Halk Oyunları türlerinde de gördüğümüz gibi müzikal anlamda ritmi incelediğimizde milletlere, insanların kültürlerine, iklim yapılarına, coğrafi şartlarına, ırklarına göre değişiklikler gösterdiğini görürüz. Ritim ve ölçü (usul) analitik olarak tahlil edilerek birbirinden ayrılabilir. İlki zaman içindeki hareketi, diğeri mekn içindeki hareketi anlatır. Bu nedenle bir ezgi, her birinin diğerine nitelik ve anlam kazandırdığı, ritim ve usul çatılarına ayrılarak incelenebilir (şahin, 2009: 70-71).

Ritim kavramı içinde usul, vuruş, ölçü, tempo vb. gibi tüm unsurları bulunduran genel yapıyı ifade eder. Düzen ritimden doğar ve müzikal icra, süre, yoğunluk ve vurgu ilişkileri kuran ritim sayesinde anlaşılır hale gelir. Ritmin içinde zaman kavramı vardır. Başlayıp bitirmekle yükümlü olduğumuz bir zaman dilimi vardır. Ancak bu zaman dilimi içersinde bu sistemin belli bir düzen içerisinde süre değerler ile başlayıp tekrar etmesi ve bitmesi gerekir. Öyle ise tekrar etmesi ritim için bir olmazsa olmaz kuralıdır. Aslında bunların hepsi birerde matematiktir. Bu düzeni kğıt üzerinde ifade etmek için nota değerleri bize yardımcı olmaktadır ve matematik ile ritim birbiriyle ilişkilidir (şahin, 2009: 70-71).

Ritim, yazım kurallarına bağlı anlatım araçlarının varlığı yani süre açısından değerlerinin düzenli ya da düzensiz bir şekilde birbirini izlemesi kuralıyla kuvvetli ya da hafif zamanların birbirini takip etmesi yoluyla oluşur. Bu öğelerin birleşimi, ölçü sürelerinin eşitliğinde kendini belli eden bir srekliyet oluşturur (Taşçıoğlu 1996: 1).

Bütün bu açıklamalardan yola çıkarak bir tanım yapmamız gerekirse; Ritim, müzikte süre değerleri arasındaki ilişkiden meydana gelen, bu süre değerlerinin ard arda gelmesiyle oluşup bir başlangıcı bitişi olan zaman ögesidir diyebiliriz.

2.1. Ritim Sınıflaması

Ritim sınıflaması yapmadan önce Metrik sistemin ne olduğunu açıklamak gerekir. Aslında metrik sistem ölçüleme sistemidir. A.B.D ve İngiltere'nin henüz tam olarak geçemedikleri ölçüm sistemi ağırlığın gram, uzunluğun metre olduğu ve ölçülerde çarpan birimin 1000 olduğu sistem. Müzikte zaman biriminin saniye olarak kabul edildiği yani kısacası bilim dünyasında kabul edilen ölçüm tartı sistemidir (Şahin, 2009: 70-71).

Bu tanımdan sonra Ritmin sınıflamasını yapacak olursak Eşit Ölçülü (İsometrik) ve Çok Ölçülü (Multimetrik) olarak iki bölüme ayırabiliriz.

İsometrik; ölçü bakımından eşit olan ritimlerde her zaman birimi, bir vuruşun katları veya kesridir. Ölçüler eşit olup aksan ilk vuruştadır. Multimetrik; çok ölçülü ritimlerde de her zaman birimi bir vuruşun katları veya kesir olmakla beraber farklı ölçülerin serbest ve değişken kullanımı nedeniyle belirgin ve tekrar edilen bir aksam yoktur (Şahin, 2009: 70,71).

Bunların dışında birde serbest ritim vardır ki, belirli bir zaman ölçüsüne bağlı olmayıp multimetrik ritim gibidir. Ölçü, nota guruplarıyla oluşur, fakat kendi uzunlukları ölçü değildir (Türk Halk Müziğindeki uzun Havalar gibi). Bu tür serbest ritimlere birçok Doğu Müziğinde ve Eski Avrupa Müziğinde rastlanır. Bu tarz ritimlerin ana temeli, ortak zaman fikrine dayanmaktadır (Güzel, 2003: 4).

2.2. Ritim Yeteneği

Say (1995) müzik yeteneğini, müziğin etkilerini yaşayarak müzikal ifadeleri biçimsel ve estetik yapı yönünden algılayıp değerlendirme becerisi olarak açıklamıştır. Ritim yeteneği de bu becerinin önemli bir parçasıdır.

Sözer'e göre (1986) müzik yeteneği olan bireyde, herhangi bir müzik cümlesinde kuvvetli zamanlarla zayıf zamanların düzenli aralıklarla tekrar edilmesi veya süre değerlerinin belirli bir düzen içerisinde birbirini izlemesi becerisinin, yani ritim

anlayışının var olduğu düşünülür. Ritim, tüm canlılarda evrensel bir yaşam formu olarak ortaya çıkar. Çünkü tüm canlılar, kendi içyapılarında belirli yaşamsal işlevlerini döngüsel bir ritim içinde gerçekleştirirler. Vücudumuzun işleyişi, günlük yaşamımız ve hatta tüm yaşamımızın kendi içinde bir ritmi vardır.

Ritim, insan yaşantısında hayati öneme sahip bir denge unsurudur. İnsanoğlunun bir anlamda yaşam kaynağı olan kalp atışları bireylerin ana ritmini oluşturur. Bireyin her hareketinde; nefes almasında, yürüyüşünde, konuşmasında ritim vardır. Dolayısı ile bütün bireyler ritmi hissetme yeteneğine doğuştan sahiptir yargısına varılabilir.

Evrende, birbirine bağlı iç içe geçmiş ritimlerin holistik yapısı biyolojik olarak insan bedeninde aynen karşımıza çıkar. Bu ritmin insanda dışa vurmuş şekli dans olarak karşımıza çıkar. Dans, insan bedenine çok yakışan estetik bir durumdur. Dansın bir müzikle yapılması, ritmin bedenle buluştuğu estetik mükemmelliği sergiler. Bir insanın ritim duygusunun eğitim yoluyla geliştirilmesi, onun doğa ile uyumunu desteklemek ve güçlendirmek demektir. Bu nedenle, ritim eğitimi insanın temel gereksinimleri arasında kabul edilmelidir. Sanat eğitimi bu ihtiyacı doğrudan karşılayan bir araçtır (Morgül, 2004).

2.3. Dalcroze Müzik Öğretim Yöntemi

Dalcroze; müzik eğitiminde “Eurhythmics” olarak da adlandırılan yöntemi geliştiren, İsviçre’li müzik öğretmeni ve müzisyendir. Dalcroze, Cenevre konservatuarında piyano ve solfej öğretmenliği yaptığı yıllarda öğrencilerin çalgı çalmada teknik olarak gelişmiş olmalarına rağmen mekanik ve anti müzikal olduklarını, müziği hissederek ifade edemediklerini fark eder. Dalcroze, öğrencilerin kulakları, gözleri ve beyinleri ile vücutları arasında gerekli koordinasyonu sağlayamadıklarını görür. Böylece eğitilmesi gereken ilk çalgı aletinin insanın bedeni olduğunu keşfeder (Akkuş, 1998: 5).

Yaptığı gözlem sonucu üç durum belirlemiştir.

Ritim Bozukluğu: Öğrenci yapıtı çalarken tempoya uymaz, takibi güçtür, vuruşlar dengesizdir.

Ritim Donukluğu: Öğrenci eseri çalarken vuruşlara hiç aksamadan uyar, her şey yerli yerindedir fakat donuktur. İçinde yaşam yoktur. Bir robot gibi mekaniktir.

Ritim Uyumluluğu: Öğrenci yapıtı çalarken vuruşlara beden de katılır. Vuruşlar arasında bir hareket, akış ve her vuruşta ayrı bir nitelik vardır. Bu müzik öğretim yöntemi, İsviçreli Müzik Eğitimsi Emile Jaques Dalcroze tarafından geliştirilmiştir. Dalcroze müzik öğretim yöntemi müziksel işitme, okuma, yazma, söyleme çalışmalarının bedensel, ritmik devinimler aracılığıyla uygulanmaktadır. Öğrencilerin duydukları herhangi bir müziği ve etkilerini bedensel olarak ritimlemeleri temeline dayanır. Müzik öğeleri eller, ayaklar ve kollar kullanılarak; hız, gürlük, ölçü, vuruş, ritim ve nüanslar bedensel devinimlerle ifade edilir. Müzik aracılığıyla, bedenle beyin arasında sıkı bir iş birliği oluşturmak suretiyle, ritimsel duygu ve düşünceleri ortaya çıkararak etkili bir müzik eğitimi uygulamak bu yöntemin amacıdır (Yılmaz, 2003).

Dalcroze genç müzikçinin ritim donukluğundan ritim uyumluluğuna geçebilmesi, müzikle uyumlu hareket edebilmesi ve bu uyumluluğun seyirciye yansımaları sağlamak için bir yöntem geliştirir (Ay, 2003: 21).

Eurhythmics çalışmalarında hareket müziğin temelini oluşturur. Dalcroze, derslere müziğin ritmine uygun yürüme hareketi ile başlar ve öğrencilerden ne duyuyorlarsa ona göre hareket etmelerini ister. Böylece yaratıcılığın temelleri doğaçlama ile atılmış olur. Öğretmen, piyano veya vurmali bir çalgıyla doğaçlama yapar, öğrenciler de duyduklarını hareketle ifade ederek doğaçlarlar. Konuşma, el çırpma, şarkı, hikâye, vurmali çalgılar doğaçlamada kullanılan araçlardır. Doğaçlama, öğrencilerin araştırma, keşfetme, ifade özgürlüğü gibi ihtiyaçlarını karşılar ve müzikal ifadenin kendiliğinden oluşmasını sağlar. Dalcroze metodunda, müziğin unsurları olan ritim, solfej ritmik jimnastik ya da beden hareketleriyle öğretilir. Bu ritmik hareket çalışmaları, çocuğun beyniyle bedeni arasında hızlı ve düzenli bir iletişim kurmasını sağlamayı amaçlar.

Dalcroze'un ritmik jimnastik metodunda, çocuğun sadece ritim duygusu değil, genel müzikalitesi de gelişir. Ritim duygusu gelişir, kendine güveni artar. Dalcroze metodunda ritim tüm vücutla ifade edilir. Fakat metod sadece beden eğitimini amaçlamaz ya da ritmik jimnastik bir dans metodu olarak kabul edilemez. Yöntemin amacı, ritmik bir zihniyet yaratmak için sinir sistemini ve kas sistemini geliştirmek, bunun sonucu olarak da müziksel ritim alt yapısı oluşturmaktır. Dönem itibarıyla çocuk her alanda olduğu gibi bedensel alanda gelişir. Çocuk böylece bedenini ve kendini fark eder.

Dalcroze'un müzikle hareket tarzı, “dans” olarak adlandırılmıştır. Bu hata piyano müziği ile hareket eden genç dansçıların görüntülerinden türetilmiş bir önyargıdır (www.muzikegitimcileri.net).

Dalcroze yaklaşımının üç yönü vardır: “Eurhythmics” (müzikle hareket), kulak eğitimi (solfej ve ritmik solfej) ve doğaçlama. Bu üç dalda başarıyı getiren temel özellikler Campbell tarafından “yaratıcılık, dinleyebilme yeteneği ve müzikal etkiye anında tepki verebilmek” olarak açıklanmıştır (Toksoy, 2005).

2.3.1. Dalcroze Metodunda Üç Temel Aşama

2.3.1.1. Eurhythmics

Bu terim Dalcroze tarafından ortaya atılmıştır ve günümüzde çoğunlukla yaklaşımın bütününe anlatmak için kullanılsa da, aslında yaklaşımı oluşturan üç temel ilkedен sadece bir tanesini ifade eder.

Chosky’e göre, “Dalcroze Eurhythmics” müzikteki temel öğenin ritim olduğuna ve bütün müzikal ritimlerin de insan vücudunun doğal ritimlerinde bulunduğu varsayımına dayanan bir müzik eğitimi yaklaşımıdır (Toksoy, 2005). Fiziksel hareketlerden oluşan halk oyunları ve halk oyunlarına eşlik eden müzikal ritimler öğrencilerin performanslarını ve müzikal değerleri algılayışlarını ve ritim duygularını güçlendirmek için kullanılabilen bir yöntemdir.

Dalcroze derslerinin ilk aşamasında orkestra şeflerinin el hareketlerini kullanmış, bir sonraki aşamada ise iki vuruşluktan on iki vuruşluk ölçüye kadar olan usulleri içeren el hareketlerini geliştirmiştir. Vücut ve bacak hareketlerini de, çeşitli nota değerlerine karşılık olacak şekilde bölmüştür. Campbell, Dalcroze'un müzikle hareket yöntemi geliştikçe, öğrencilerin en küçük uzunluk, zaman, yoğunluk ve yapısal ifade farklarını anlayabilecek kas ve sinir sistemi yetenekleri sergilediklerini dile getirmiştir (Toksoy, 2005).

Halk danslarına eşlik eden ritimlerin belirli kalıpları ve ölçü sayıları olduğundan vücudun hareketleri de ritimsel vurgulara şekillenmektedir. Böylece bu durum halk oyunları oynayan çocukların, duyulan ritim eşliğinde ve hızında bir ahenk ve uyum içerisinde olabilmelerine olanak sağlamıştır.

Öğrenilen müzikal hareketleri en iyi şekilde uygulayabilmek için, karışık eklem hareketleri repertuarı gereklidir. Çocukların müzikal hareketleri çok çeşitli olabilir. Bunlar, el, kol, baş, omuz ve vücudun birçok bölümünün birleşiminden oluşabilir. Çocukların hareketleri kişisel ve ani tepkilerden oluşur. Çocuklar tempo, ritim ve müzik ölçüsünü bedenleriyle işledikçe, müzikteki değişikliklere (ölçü, ritim, dinamikler veya uzunluk) aniden uyum sağlamayı öğrenirler ve ilerleme kaydederler (Toksoy, 2005).

2.3.1.2. Kulak Eğitimi (Solfej ve Ritmik Solfej)

Dalcroze solfej eğitimi, Eurhythmics ile bağlantısı anlamında benzeri olmayan bir çalışmadır; ses aralıklarının birbiriyle olan ilişkisini ortaya koymak için insan sesini kullanır ve bu deneyimi müzik teorisi ve notasyonu ile birleştirir (Dale, 1998).

Çocuklar; tonlar ve yarım tonlar ile bunların şarkılarla ve gamlarla olan ilişkilerini anlamaya yönlendirilirler. Dalcroze metodunu uygulayan birçok öğretmen "sabit do" (fixed do) sistemini destekler. Bu sistemde do –c bağımsız olarak başlangıç notasıdır. Dalcroze, do –C duygusunun kulak, kaslar ve zihinde yerleşince, çocukların "sabit perde" (absolute pitch) hissini geliştireceğini desteklemiştir. Her gama denk düşen ton ve yarım tonların fark edilmesiyle, gamların birbirleriyle olan ilişkilerinin kolayca anlaşılabilirliğini savunmuştur. Dalcroze yaklaşımıyla şarkı söyleme el hareketleriyle tamamlanır. Bu el hareketleri, boşlukta perde pozisyonunu veya parmakların kolun üzerinde, bir klavye üstündeymiş gibi bir duruşu temsil eder. Çocuklar armonik değişikliğe duyarak ve hareket ederek tepki vermeye yönelirler; tonik (anahtar nota) için merkeze, dominant (gamın beşinci derecesi) için sağa ve subdominant (dominant altı) akorlar için sola dönerler (Toksoy, 2005).

2.3.1.3. Doğaçlama

Dalcroze, yönteminin üçüncü aşaması olan doğaçlama, çocukları hareket, ritmik ve enstrümantal söylem yoluyla ifade özgürlüğüne davet eder. Önce öğretmenlerinin melodi, ritim ve hareketlerini izleyip taklit eden çocuklar daha sonra kendi kendilerine seçecekleri bir hareket ve müzikal düşünce repertuarı oluştururlar. Bu metot, müziği öğrencilere derinlemesine aktaran bir teknik bütünlüğe sahiptir. Bunun nedeni, hareketin müzikal tepkinin önemli bir parçası olarak bilinmesidir (Dale, 1998).

Dalcroze yönteminin bütününi oluşturan bu temel aşamalar birbirinden bağımsız değildir; aksine birbirleriyle iç içe geçmişlerdir ve kesiştikleri noktalar anlamında birbirlerini kapsarlar. Monica Dale (1998) bu durumu şöyle örneklendirir: Melodik bir söz öbeği karşısında doğaçlama hareketler geliştirmek Eurhythmics dersinde; insan sesiyle doğaçlama bir melodi verirken ritmik bir söz öbeğini kullanmak solfej dersinde; verilen bir melodi üzerine ritmik ve armonik varyasyonlar oluşturmak doğaçlama dersinde gözlemlenebilir. Tüm bu etkinlikler metodun tüm aşamalarıyla ilişkilidir. Solfej ve doğaçlama dersi için farklı bir ders saati ayrılmadığı zamanlarda, Eurhythmics dersi daha geniş içerikli, daha fazla alanı kapsayan bir yapıya dönüşür. Müziğin hiçbir alt dalı küçümsenmediği için, Dalcroze yaklaşımı müzikte bütünsel bir eğitimi hedefler –kulak eğitimi, şarkı söyleme, çalgı çalma, teori ve usta müzisyenlik (Dale, 1998).

2.3.2. Jacques Dalcroze ve Ritim Eğitimi

Ritme fiziksel tepki verme düşüncesini bir sisteme dönüştüren kişi Jacques Dalcroze (1865-1950) olup, Dalcroze eurythmics, “ritmik anlayış geliştirme” metodu olarak bilinmektedir. Dalcroze sisteminin temel hedefi, ritim aracılığıyla beyin ve vücut arasında hızlı ve düzenli iletişim yaratmak ve ritmin hissedilmesini fiziksel bir anlayış biçimi haline getirmektir. Halk oyunları da bu düzenli iletişimi kurmaya ve ritmin hissedilmesini fiziksel bir anlayış biçimi haline getirmeye yardımcı olacağından ritim eğitiminin hedefi, beyin, vücut ve duygular arasında denge ve uyumun oluşturulmasıdır.

2.4. Halk Oyunları ve Ritim

Dansın tarih içindeki gelişimi ile orantılı olarak ritim kavramı da gelişmiştir. Doğada bulunduğu materyallerden mütevazı şartlarda yaptığı ilk ritim araçları insan içinde var olan ritmik yapının dışarıya yansımaları sağlamıştır. Zaman içinde ritim kavramı değişim ve gelişim göstererek bugünkü şekillerini almıştır. Günlük hayattaki her türlü eylemde bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapılan ritmik bir uygulama görmek mümkündür. Ritim maddi enerjiyi yapılandırır, yaratır ve dile getirir. Ritim ve müzik, her çeşit dans ve halk oyunlarında temel unsurdur. Türk Halk oyunları için ritim tartışmasız en önemli unsurdur. Müzik olmadan oyun oynanabilir ama ritimsiz oynamak mümkün değildir. Oyuncu mutlaka ritmi duyma ihtiyacı hisseder. Oyuncu için ritmin vurguları çok önemlidir ve dansıyla çakışması gerekmektedir.

BÖLÜM 3: VÜCUT KOMPOZİSYONU

Vücut kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılarının orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden oluşur. Vücuttaki organ ve üyelerde benzerlik olmakla birlikte her insanın birbirinden farklı fiziksel kompozisyonu vardır (Zorba, 1995).

İnsan yaşantısını yakından ilgilendiren vücut kompozisyonunu etkileyen faktörler; yaş, cinsiyet, kas yapısı, fiziksel aktivite düzeyi, hastalıklar ve beslenme olarak sayılabilir (Zorba, 1995).

Performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı, başka bir deyişle fiziksel özelliklerdir. Çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir. Fiziksel yapı bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinin göstergelerinden sadece bir tanesidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Açıkada; Ergen, 1990).

Vücut ağırlığındaki fazlalık, yaygın ve ciddi bir sağlık problemidir. Bu durum, hipertansiyon, hiperkolestrolemi, diyabet ve koroner kalp hastalıklarıyla çok yakından ilişkilidir. Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde, yaygın olarak yağ ve yağsız doku komponentleri kullanılmaktadır (Bilgin, 1995).

Bir çok sporda optimal performans için bir yağ oranı belirlenmiştir. Toplam vücut yağındaki fazlalık ile kardiyovasküler hastalıklar arasındaki ilişki, uzun zamandan beri bilinmektedir. Geçtiğimiz yıllarda, vücut yağ miktarındaki fazlalığın yüksek hastalık ve ölüm oranıyla (Örneğin; glikoz intoleransı, kan-lipid bozuklukları, hiperinsülemi gibi) ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bilgin, 1995).

- Vücut Kompozisyonunu yağlı ve yağsız kütleler olarak iki gruba ayırabiliriz.
- Yağsız kütlelere; kas, kemik, su, sinir, damarlar ve diğer organik maddeler girmektedir.

- Yağlı kütlelerse; derialtı ve depo yağları ve esensiyal (öz) yağlar olarak sınıflandırılabilir.

3.1. Vücut Kompozisyonunu Etkileyen Faktörler

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Kas,
- Fiziksel Aktivite,
- Hastalıklar ve
- Beslenme

3.2. Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

- Esneklik
- Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçümleri
- Boy-Kilo Ölçümleri

3.3. Esneklik

Esneklik bir eklem bütünüyle hareket genişliğine ulaşabilmesi yeteneğidir. Esneklik eklem kemik yapısı, kasların büyüklükleri ve kuvveti, ligamentler ve diğer bağlayıcı dokular gibi faktörlerle sınırlanır. Esneklik gerdirme egzersizlerinin günlük rutine dahil edilmesi ile büyük bir oranda geliştirilebilir. Esneklik, kas, bağ ve kırıların gerilebilirliği ile hareket yeteneği kadınlarda daha yüksektir. Bu durum hormonal farklılıklara bağlanmaktadır. Yüksek östrojen düzeyi su retansiyonunu artırır, yağ dokusunu çoğaltır ve kas kitlesini azaltır. Bayanların esneyebilirliğinin yüksek olması dokuların daha gevşek oluşuna da bağlıdır (Akandere, 1993).

Yürüme, koşma, atlama gibi temel hareketler incelendiğinde vücuttaki bir takım açıların koordineli bir şekilde açılıp kapanarak fonksiyonel açıları oluşturarak eklem bütünüyle hareket etmelerini sağlar. Bütün vücut eklem bütünüyle hareketliliği denetlenebildiği ölçüde iyi bir esnekliğe ulaşabilmektedir.

Esneklik her türlü spor dalını ilgilendirdiği için insan sağlığı yönünden de önem taşımaktadır. Gerek spor alanında gerekse günlük hayattaki hareketlerde yumuşaklık ve estetik bir uyum gereklidir. Esneklik özelliği kas gerilimini azaltır ve vücudun rahatlamasını sağlar (Akandere, 1993).

Esneyebilirlik kas, kiriş ve bağ kapsülleriyle ilgilidir. Kas, kiriş ve kapsüllerin esneme kapasitesini belirli sınırlar içerisinde geliştirmek mümkündür. Kas elastikiyetini geliştirmek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan ilki; kasın mekanik karakterini, devamlı esnetme hareketleri yaparak, kimyasal ve yapısal düzeyde değiştirmektir. Bir diğeri ise; egzersiz türüne göre ısınma yapmaktır (Ziyagil ve diğ. 1994).

Esneklik, sağlıklı bir beden yapısı ve iyi bir görünüm yönünden de önemlidir. Yapılan araştırmalar esneklik alıştırmalarının adale ağrılarını azalttığını ve yine pasif esnetmelerin adale kramplarını giderdiğini ortaya koymuştur (Zorba, 2004).

İnsan vücudunun, gerek bütün vücut kitlesinin gerekse ayrı ayrı bölümlerinin harekete az veya çok bir açı içinde meydana gelmektedir. Yürüme, koşma ve benzeri hareketleri incelediğimizde, vücutta bir takım açıların koordineli bir şekilde açılıp kapanarak işlediğini görebilmekteyiz. Tabii açıklıklarını koruyarak fonksiyonlarını yerine getiren eklemlerin, doğal durumunun korunması vücudun esnekliği ile olmaktadır (Kasap, 1991).

Esneklik; fiziki uyumun, eklemlerin normal açıklığı çerçevesinde, fonksiyon yapabilme kapasitesi ya da kasları ve eklemleri tüm hareket sahası boyunca hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Eklem hareket açıklığının, tüm hareket sahası içinde rahat ve kısıtlılık olmadan yapılması önemli bir sağlık göstergesidir. Biyomotor yeteneklerden, kas performansının önemli bir parçası olan esneklik, bükme kapasitesi, uzaklaştırma yakınlaştırma, açma hareketlerin hepsini yapma anlamına gelir. Bunun yanında bükülme, özellikle dokuyu gerçek anlamda geriyor ya da uzatıyorsa, dokunun bükülmesi ya da kapanması anlamına da gelir. Kasların ve tendomların genişlemesi, esnekliğin gelişmesine yardımcı olur. Elastikiyetleri gergin haldeyken eski orijinal haline gelmelerine izin verir (Akandere, 1993; Uğraş ve Tuncel, 1998; Dinç, 2008; Şemşek, 2005).

Esnekliğin eklem ya da eklem serilerini, geniş açılarda hareket ettirme yeteneğinden dolayı, esneklik sportif başarı ve performans için değil aynı zamanda sakatlıklardan korunma açısından da büyük önem taşımaktadır. Aktif ısınma, kas gerilmelerine, burkulmalara ve tekrarlanan yaralanmalara karşı koruyucu olabilmektedir. Yapılan çalışmalar, düzenli olarak germe egzersizi yapanların daha az yaralandığını, esnek olmayanların daha fazla gerilme yaralanmalarına, maruz kaldığını göstermektedir (Doğan ve Zorba 1991; Wilson, 2003).

Statik esneklik eklemin pasif hareketi esnasındaki son noktasını tanımlarken, dinamik esneklik ise kas kasılması esnasındaki eklem hareketinin derecesini tanımlar. Statik esneklik yaralanmalardan korunmada önemliyken dinamik esneklik sportif performansta önemlidir (Dinç, 2008).

3.3.1. Esnekliğin Bağlı Olduğu Faktörler

- Eklem yapısı
- Kas lifleri ve derinin gerilme yeteneği
- Kasların ısınma derecesi
- Yorgunluk
- Merkezi sinir sistemi duyurma süreci
- Günün saatleri ve dış ısı
- Yaş ve cinsiyet farkı

3.3.2. Esnekliğin Yetersiz Gelişimi

- Öğrenme veya değişik hareketlerin mükemmelleştirilmesi azalır.
- Kişi yaralanmaya ve çabuk sakatlanmaya eğilimli olur.
- Kuvvet, sürat ve koordinasyon gelişimi olumsuz etkilenir.
- Bir hareketin kaliteli yapılma yeteneği sınırlanır (Bir şahıs esneklik rezervine sahip olduğunda, bir beceriyi hızlı, enerjik, kolay ve tesirli şekilde yapabilir).
- Postural bozukluklar oluşturur.

3.3.3. Esneklik Geliştirmede Kullanılan Metotlar

- Aktif metot
- Statik metot
- Balistik metot
- Pasif metot
- Kombine metot veya 1958’de geliştirilen proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) metot.

3.3.4. Düzenli Yapılan Egzersiz Hareketleri

- Kas gerilimini azaltır, vücudun rahat hissedilmesini sağlar.
- Daha rahat hareket etmemize izin vererek koordinasyonu sağlar.
- Hareket alanını genişletir.
- Kas sakatlıklarını önler.
- Kan dolaşımını hızlandırır.
- Vücudun uyanıklılığını geliştirir.
- Vücudun zihinsel olarak gevşemesine yardım eder.
- Kendimizi iyi hissettirir.

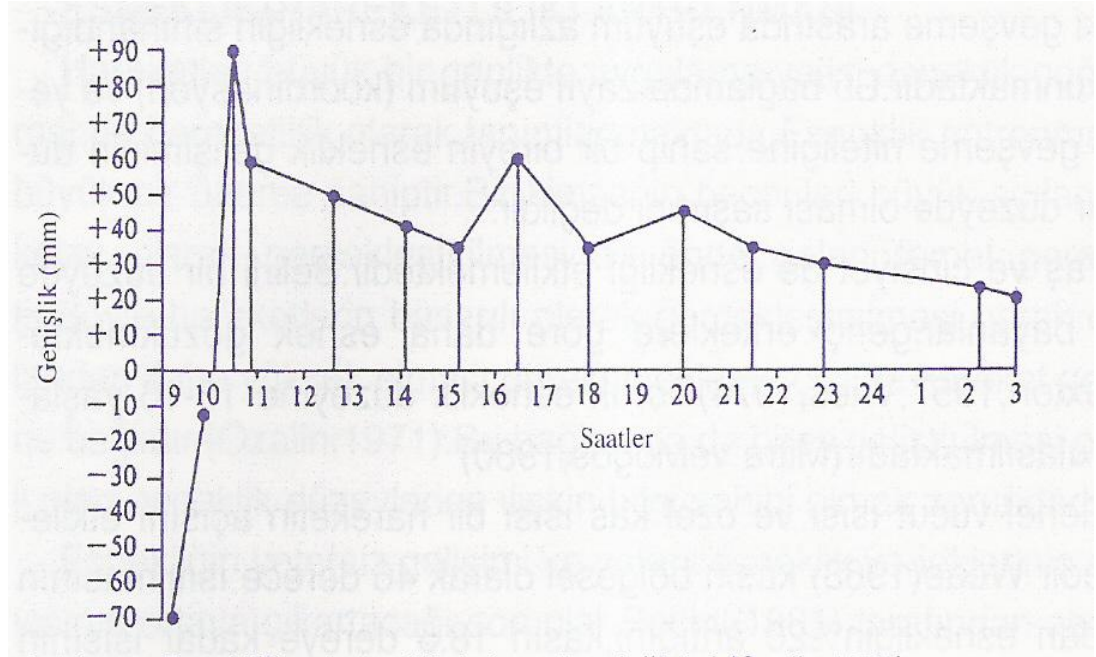
<http://www.erdalzorba.com/images/editor/dnotlari/3.ppt> 22.08. 2010 saat 18.35

3.3.5. Esnekliği Etkileyen Faktörler

1. Esneklik eklem yapısından etkilenir (Sevim, 2002). Kas liflerinin ve derinin gerilme yeteneği de esneklik düzeyini etkilemektedir. Herhangi bir harekete etkin bir rol oynayan agonist kasın kasılması, antogonist kasların gevşemesi veya gerilmesi ile birliktedir. Antogonist kasların az enerji harcaması gösterdikleri direncin yenilenmesini kolaylaştırır. Bir kas fibrilinin gerilme niteliği esneklik düzeyine bağlı olarak artmaktadır (Bompa, 2003).

2. Yas ve cinsiyette esnekliği etkilemektedir. Belirli bir yas süresine kadar bayanlar genç erkeklere kıyasla daha esnek görünmektedir. Maksimum esnekliğe 15- 16 yaşlarında ulaşılmaktadır (Zorba, 2001).
3. Hem vücut ısısı hem de kas ısısı hareket açısını etkilemektedir (Zorba, 2001; Sevim, 2002). Kasın bölgesel olarak ısıtılmasının ardından esnekliğinde arttığı, ısı düşürüldüğünde esnekliğin de düştüğü belirtilmektedir. Bir hareketin açısı normal ısınma alıştırmalarının ardından artmaktadır. Nedeni aşamalı artan bir fiziksel etkinlik kasta kan akımını hızlandırır ve kas fibrillerini daha esnek bir duruma getirir. Bu açıdan ısınmadan önce gerdirmeye alıştırmalarının yapılması önerilmemektedir. Isınmanın ardından yapılacak esneklik alıştırmaları germe alıştırmalarından sonra yapılmalıdır (Bompa, 2003).
4. Esneklik, günün değişik saatlerine göre değişim göstermektedir. En yüksek hareket açısı saat 10 ile 11 ve 16 - 17 arasında gösterilirken en düşük değer sabahın erken saatlerinde gözlenmektedir. Ayrıca, bazı kaynaklar esneklik açısından suyun diyet olarak önemli bir faktör olduğunu, daha fazla su içmenin fazla hareketliliğe vücudun gevşemesine neden olduğunu düşünmektedirler (Zorba, 2001; Yayla, 1999).
5. Yeterli kas kuvvetinin azlığı da değişik egzersizlerin hareket açılarını azaltabilir. Kuvvet esnekliğin önemli bir bölümüdür ve düzenli olarak çalıştırıcılar tarafından dikkate alınmalıdır (Zorba, 2001). Kuvvet ve esneklik birbirleri ile bağlantılı yetilerdir. Çünkü kuvvet kasın enine kesitine, esneklik ise kasın ne kadar gerileceğine bağlıdır (Bompa, 2003).
6. Bir kimsenin duygusal durumu ve yorgunluğu da esnekliği olumsuz etkilemektedir. Esnekliğin yorgunluk anında oldukça azaldığı testlerle ortaya konmuştur. Herhangi bir şok, düşmenin esnekliği engelleyeceği gibi, heyecansal duyular ise esnekliği arttırabilir (Bompa, 2003; Zorba, 2001; Sevim, 2002; Akgün, 1992).

Şekil:2 Esnekliğin Günü Dilimlerine Göre Değişimi.



7. Yetersiz kas kuvveti de değişik alıştırılmalarda ki hareket genişliğini azaltabilir. Bu bağlamda kuvvet, esneklik için önemli bir öge olarak görülmeli ve antrenörler tarafından göz önüne alınmalıdır. Buna karşın kuvvet artışının esnekliği sınırladığına ya da esneklik artışının kuvvet üzerinde olumsuz etkileri olduğuna inanan antrenörler bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar; kasın kütlesindeki artışın eklem esnekliğini azalttığı gerçeğine dayanmaktadır. Yinede kasın gerilme kapasitesi, onun kuvvet hareketlerini yapabilme kapasitesini etkilememektedir.

Birbirinden farklı düzenekler olmasına karşın birbirlerini etkilememektedirler. Jimnastikçilerin hem esnek hem de kuvvetli olması bu yaklaşımları doğrulamaktadır. Buna karşın doğru olmayan esneklik ve kuvvet geliştirme yöntemlerinin olumsuz sonuçlar çıkarabileceği gerçeği unutulmamalıdır. Bu bağlamda beklenmedik etkiler ile karşılaşmamak için kuvvet antrenmanı esneklik antrenmanı ile birlikte uygulanmalıdır (Akarsu, 2008).

8. Yorgunluk ve duygusal durumda esnekliği etkilemektedir. Olumlu duygusal durum olumsuz duygusal duruma göre esnekliği olumlu olarak etkilemektedir. Benzer biçimde yorgunlukta esneklik üzerinde olumsuz etkimekte bulunmaktadır. Bu durum genel

bitkinliğin bir sonucu ya da antrenman birimi sonuna doğru oluşan yorgunluğa bağlı olarak ortaya çıkabilir (Bompa, 1998).

Esneklik çalışmaları; klasik yöntem (jimnastik hareketleri-kültürfizik) ve stretching (kasın gerilmesi) yöntemi ile uygulanabilir. Stretching türü germelerin bu günlerde moda olması, klasik yöntemin önemini azaltmaz.

Unutulmaması gereken önemli bir nokta ise; hiç bir ön hazırlık yapmadan klasik yöntem esneklik hareketlerine başlanabilir, fakat stretching için mutlaka 5-10 dakikalık bir ısınma çalışması yapılması gerekmektedir.

3.3.5.1. Klasik Yöntem

Egzersizler tüm kas guruplarına yöneliktir. Bir kas gurubunun pasif (bir destek ya da bir eş yardımıyla), aktif (dış yardım olmaksızın) olarak, bir seride 8-10 kez tekrarlanmasını içerir. Çalışma her kas gurubuna 3-4 seri uygulanmalıdır.

Örnek; Aktif esneklik; ayakta pozisyonda gövdeyi 8-10 kez öne esnetmek,

Pasif esneklik; aynı pozisyonda, bir eş yardımıyla, karşılıklı omuzlardan kollar ile destek alarak 8-10 kez esnetmek.

Bu yöntem çalışmalarda, top, sağlık topu, sopa ve elastik band gibi yardımcı malzemelerden yararlanılabilir.

3.3.5.2. Stretching Yöntemi

Stretching, kasın kılıfı içerisinde saklı kalan boyunun uzatılması ve kasları gererek yumuşatma amacını taşır. Bu uygulama, kasların, tendonların ve bağların zedelenmelerinin önlenmesinde yararlı bir yöntemdir. Bir kasın güçlü olması onun yaralanmasını engellemez, esneklik yaralanma riskini gözle görülür bir şekilde azaltır. Yine de her iki özelliğe sahip olmak en ideal olandır. Ayrıca esneklik, çalışma esnasında biriken toksik maddelerin eliminasyonunu kolaylaştırır.

3.3.5.3. Çalışma Yöntemi

Genel bir ısınmadan sonra, ilgili kas gurubu 10-20 saniye gerilir, 1-2 saniye gevşeme döneminden sonra, aynı kas gurubuna 2-3 tekrar yapılabilir.

3.3.6. Kurallar

- Germe öncesi iyi bir ısınma yapılmalıdır,
- Germe esnasında soluk hareketleri devam etmelidir,
- Germeler asla ağırlı olmamalıdır, şayet kramp oluşursa, germe derhal durdurulur, ağrı kayboluncaya kadar birçok kere derin soluk alınır,
- İmkân var ise germe öncesi masaj yapılmalıdır,
- Sessiz ve sakin bir ortam seçilmelidir,
- Uygulama yavaş olmalı, ani ve sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

Esneklik geç kazanılan, çabuk kaybolan bir özelliktir, bunu önlemek için her gün 10-15 dakika esneklik çalışmaları yapılmalıdır.

<http://www.bedenegitimi.s5.com/esneklik.htm> 23.08.2010 saat: 02.24

3.3.7. Halk Oyunlarında Antrenmanın ve Esnekliğin Etkisi

Halk Oyunlarında halay bölgesi oyunlarının kuvvete bağlı sürat antrenmanı, hareketlilik ve beceri antrenmanlarıyla daha verimli çalışma olacağı kesindir. Bu bağlamda yapılacak çalışmalar halay yöresi oyunları için vücudu daha elverişli bir hale getirecektir. Omuz, bacak ve eklem yerlerinin faal çalışması dolayısıyla bu antrenmanlar sayesinde vücudun esnetilmesi ile istenilen seviyeye ulaşmada etkili olacaktır.

Eklemlerin hareket açıklığının artırılması, hareket yeteneğinin geliştirilmesi ile beraber dansçının beceri, koordinasyon ve proprioseptif duyusunun mükemmelleştirilmesi performansı arttıracığı gibi yaralanmaların önlenmesi amacına da hizmet edecektir. Halk oyunları oynayan dansçıların fiziksel performansının artışı, kasların ve eklemlerin geniş açıdaki hareket kabiliyetiyle direkt olarak ilgilidir. Bir eklem hareket açıklığını etkileyen etkenler arasında eklemün tüm bileşenleri ile birlikte o eklem hareket yaptıran kasların özellikleri de bulunmaktadır. Bütün bu özelliklerinden dolayı kaslar, eklem içerisinde geniş hareket kabiliyetine izin verirler.

Yeterli esnekliğe sahip olan dansçının bedenini kullanabilme kapasitesi yüksek, buna karşı sakatlanma riski düşüktür. Bu da bir dansçı için önemli bir avantajdır. Teknik hareketlerinin birçoğunu yapabilmek için belirli bir esnekliğe sahip olmak gerekmektedir.

Esneklik geç kazanılan fakat çabuk kaybedilen bir özelliktir. Esneme yeteneğinin geliştirilebilir olduğu saptanarak seçilen dansçı adayı, sabırla ve özenle çalışarak bu yeteneğini geliştirebilir. Esnekliğin kazanılması aşamasında daha yoğun fakat adaleleri yormayacak şekilde düzenlenmiş kısa sürelerde çok tekrarlanarak yapılan esnetme çalışmalarıyla beden istenilen esneklik seviyesine ulaştırılır. Ulaşılan seviyeyi korumak için her gün çalışma aralarında beden sıcakken uygulanacak kısa esnetme egzersizleri yeterli olacaktır (Gökçe, 2006).

Dansçılar sahnede, eser yorumlamaları sırasında yüksek fiziksel performans gerektiren hareketler veya figürler yaparak sanatlarını icra ederler. Başarılı dansçıların, bu oldukça yüksek sahne performansları için; uygun anatomik yapı ve doğal artistik yetenek gerekmektedir. Bu, profesyonel dansçı vücut yapısına ve yeteneğine ise çok az sayıda dansçı adayı sahip olabilmektedir. İşte bu sebeplerden ötürü bu yeni eğitim sisteminin amacı; uygun anatomik yapı ve artistik yeteneğe sahip dansçı adaylarının bedenini, mümkün olduğunca kısa sürede doğru teknik ve yoğun çalışma sistemi ile profesyonelliğe hazırlamaktır (Gökçe, 2006).

3.3.8. Halk Oyunlarında Isınma ve Stretching

Stretching de germe süresi, yapılan germe hareketinin şekline göre değişmektedir. Bob Anderson'a göre bu süre 4 saniye ile 60 saniye arasında değişir. Örneğin calf kası (alt arka bacak kası-baldır) ve aşıl tendonu için bu süre 15–30 saniye iken, boyun kaslarında süre 5 saniye olmaktadır.

Germe yapılan kas sertleşir. Germe sırasında acı hissedilirse, germe durdurulmalıdır. Birçok sporcu genellikle acıyıncaya kadar germe yapar. Bu inanç onlarda aşırı germenin, esnetme yeteneklerini daha çok ve çabuk artıracığı yolundaki yanlış bir mantıktan kaynaklanmaktadır. Bu yanlıştır. Çünkü germe sırasında duyulan acı, o kas grubunda bir mikrotravma olduğunun göstergesidir.

Aşırı germe (overstretch) mikroskobik dokuların yaralanmasına ve yara izlerinin oluşmasına neden olur. Eğer yara izleri geçici değilse, kasın elastikiyetini azaltacak ve kasta acı duyulmasına neden olacaktır. Bu noktada kas lifleri elastikiyetleri azalmış, elastik olmayan liflerin yerini alır, yoğun yara izleri dokuların kan dolaşımını engeller ve böylelikle taşıyıcı sinir alıcılarını rahatsız eder. Bundan dolayı ilgili kas liflerinde ve onu saran kas dokularında, daha çok yaralanmaya yol açar. Her aşırı germe sonucu, kötü kan dolaşımı oluşacaktır.

Sonuç olarak amaçlanan hedeften uzaklaşılır. Daha fazla bir esneklik amaçlanıp bunun için yapılan germe aşırı olursa, bu sefer tam tersi bir etki oluşturur. O kas grubunun esnekliği azalır. Sonuçta, bütün aşırı germeler tehlikeli ve faydasızdır. Germe sırasında duyulan acı ise bu olumsuzluğun başlangıcının bir ifadesidir.

Bir yarışma veya antrenman öncesinde, o yarışma veya antrenmanın gerektirdiği optimum performansı gerçekleştirebilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler dizisinin tümüne ısınma adı verilir. Kısaca ısınma, vücudun yarışmaya veya çalışmaya bir bütün olarak hazırlanmasıdır.

3.4. Vücut Yağ Oranı

Vücudun tamamını saran derinin altındaki yağ tabakasıdır. Vücudun ısınısını korurlar, vücuttaki yağların çoğunluğunu oluştururlar, depo yağların toplanma bölgeleri erkeklerde özellikle karın bölgeleri, kadınlarda ise kalçalar olarak görülmektedir. Esansiyel yağlar kalbin çevresinde, karaciğer, akciğer, kemik iliği, böbrekler, endokrin bezleri, bağırsaklar, kaslar ve merkezi sinir sisteminde bulunur ve bütün iç organların çevresini sararak dış darbelerden korurlar. Bunlar vücutta üretilmez, dışarıdan alınırlar (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Vücutta bulunan yağın vücut ağırlığına oranı vücut yağ yüzdesi olarak tanımlanmıştır. Yağsız vücut ağırlığı, toplam ağırlıktan dokuların ağırlığını çıkarmakla bulunur. Yapılan çalışmalar yağsız vücut ağırlığında yaş ve cinse göre değişen alt sınırlar olduğunu, diyet ya da egzersiz yoluyla, bu sınırın altına inmenin, önemli sağlık sorunları yaratabileceğini göstermektedir (Kalyon,1994).

Yağ hücrelerinin fazla olması kaslar üzerinde frenleyici etki yapacağından, kaslar görevlerini ekonomik ve etkili bir şekilde yerine getiremeyeceği için hareketleri

kısıtlayacaktır. Vücut yağ yüzdelerinin tespitinde birçok metot kullanılmakta olup, bunları alan ve laboratuvar metodları olarak ikiye ayırmak mümkündür (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Alan ölçüm metodları içerisinde deri altı yağ dokusu kıvrımının ölçümü (Skinfold) en yaygın ölçüm metodudur (Akgün, 1989).

BÖLÜM 4: REAKSİYON ZAMANI

Kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi reaksiyon zamanı olarak tanımlanmıştır (Bağırtan, 1982; Çolakoğlu, 1987).

Reaksiyon, kasa gelen bir uyarının sinirler yoluyla merkezi sinir sistemine ve burada karar oluşturarak tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emir doğrultusunda harekete geçmesidir. Koordinatif özelliklerden olan reaksiyon, önceden tahmini bilinmeyen değişik durumlara çabuk ve anında tepki gösterebilmek için çok önemlidir (Sevim, 2002; Şahin, 1995).

Reaksiyon zamanın; duyu organ zamanı, beyinde geçen zamanı, sinirsel zamanı ve kassal zamanları içine aldığı bildirilmiştir (Oxendine, 1982).

Bir tanıma göre reaksiyon zamanı bir uyarının verilmesi ile bireyin bu uyarana istemli olarak verdiği tepkinin başlangıcı arasında geçen süredir (Açıkada ve Ergen, 1990). Drever'e göre, algılama ya da herhangi bir şeyi tanıma veya ayırt etme süresidir (Drever, 1968).

Morgan ise RZ'yi şu şekilde açıklamıştır; her RZ bir zaman dilimine bağlı olarak bir uyarın gerektirir, bu uyarın ve tepki arasındaki zamana reaksiyon zamanı denir. Reaksiyon zamanı genel olarak duyu ve motor sistemlerinde rol alan sinapsların sayısına bağlıdır. Sinaps sayısı artıkça reaksiyon zamanı da artmaktadır. Basit refleks için yaklaşık 1/10 sn süre geçerken daha karmaşık reaksiyonlar için bu süre 2/10 sn'yi bulmaktadır (Morgtan, 1961).

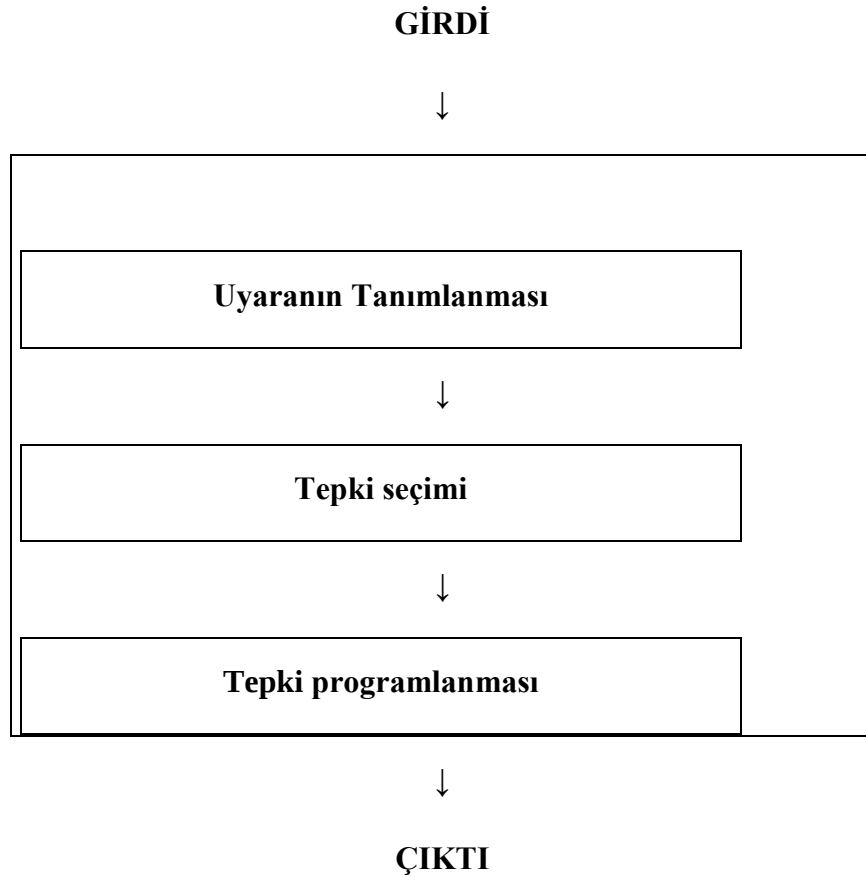
Bir başka tanımda, kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasındaki geçen zaman birimi reaksiyon zamanı olarak tanımlanmıştır (Akgün, 1986).

Reaksiyon zamanı, uyarının alınması ile cevap arasında geçen içsel zamanlama olarak ta tarif edilmiştir (Sevim, 1985).

Reaksiyon zamanı, uyarının verilmesi ile başlar ve hareket tepkisinin gösterilmesi ile sonlanır. Bu nedenle reaksiyon zamanı Şekil 3'te görülen üç işlem basamağındaki sürelerin toplamına ilişkin ölçümü kapsar. Bu basamakların bir veya daha fazlasını

uzatan her faktör, reaksiyon zamanını da uzatacaktır. Burada reaksiyon zamanı uyarının alınması ve bunu izleyen aşamalarda uyarının tanımlanması, tepkinin buna göre seçimi ve tepkinin programlanması aşamalarından geçerek tepki halinde ortaya konmasına kadar geçen süre olarak tanımlanır.

Şekil 3. Uyarının Alımından Sonra Üç İşlem Basamağı (Magill, 1989).

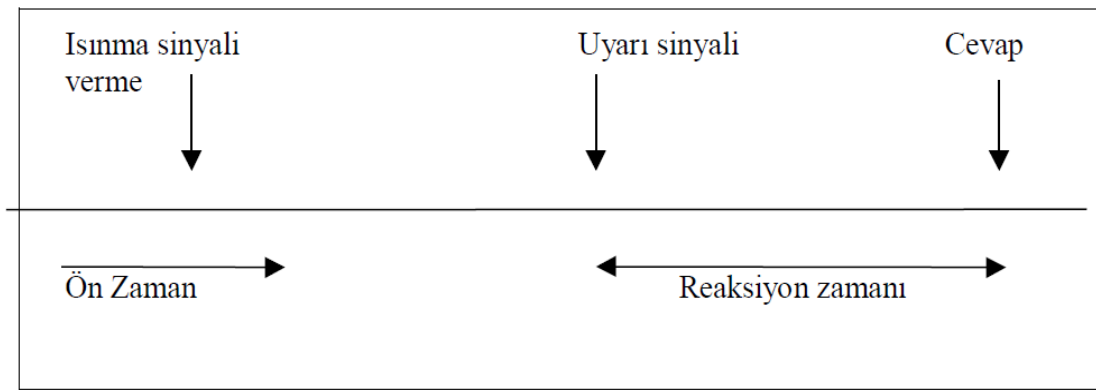


Reaksiyon zamanında serebral korteksin faaliyeti şarttır. Eksitasyonun birçok sinaps geçmesi gerektiği için, genellikle reaksiyon zamanı en karmaşık, refleks zamanından bile daha uzundur. Reaksiyon zamanının afferent sinir yollarından geçen süre, algılama ve tepkiye karar verme süresi, efferent sinir yollarında geçen süre ile sonuçta motor reaksiyonun gerçekleşmesi için geçen süre gibi çeşitli aşamaları kapsadığı kabul edilir (Magill, 1989).

Beyin primer motor alanı ya da motor korteksi, gruplar halinde nöron içerir ve bazıları “Betz” hücreleri olarak tanımlanmaktadır. Motor korteks, vücudun istemli spesifik hareketlerini yapabilmesine göre alt alanlara bölünmüştür. Motor kortekste lokalize üst motor nöronların aksonları, piramidal traktus yolu ile aşağıya, spinal korddaki nöronlara

uzanırlar. Alt motor nöronların aksonları, spinal kordun ventral kökünden çıkarlar ve spesifik kaslarda sonlanırlar. Bunların istemli hareketlerden sorumlu oldukları bilinmektedir. Bir uyarıyı takiben, duyu organlarından merkezi sinir sistemine nakledilen impuls kasa geri döner, bu devrede latent periyot görülmektedir. Kaslar daha sonra hareket için kasılırlar, bu hareketlerin hepsi beyin motor bölgesinden geçer. Reaksiyon zamanının, duyu organlarından geçen zaman, beyinde geçen zaman ve kassal zamanları içine aldığı bildirilmektedir (Magill, 1989).

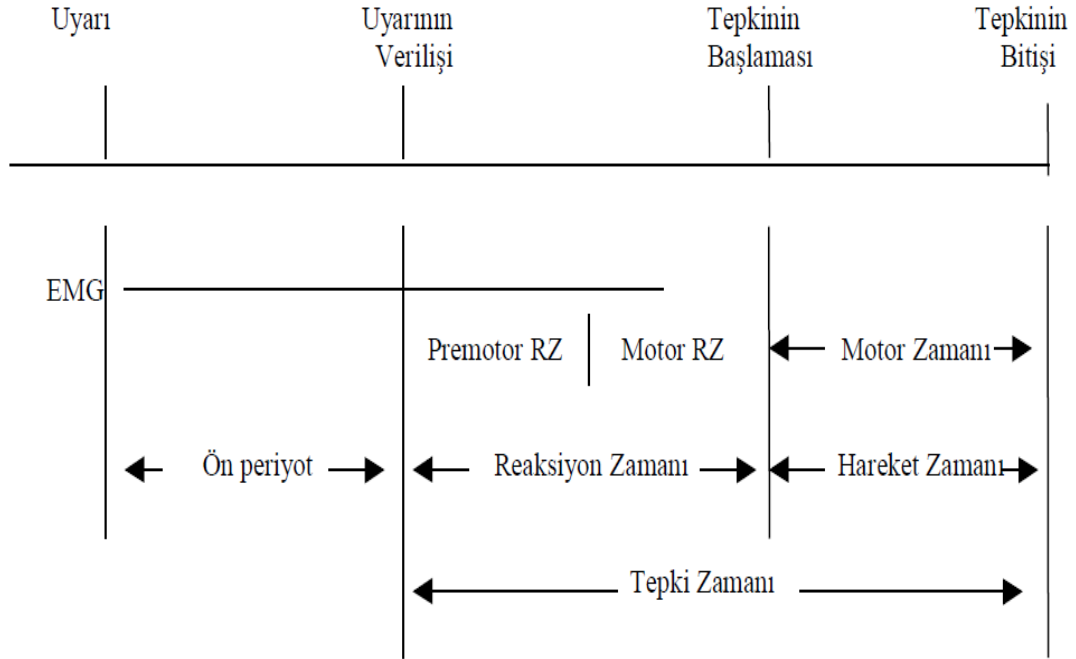
Şekil 4. Reaksiyon zamanı (Magill, 1989).



Fizyologlar ve psikologlar, tepki süresi boyunca içsel mekanik aktiviteler üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Reaksiyon zamanını premotor ve motor zamanı kapsadığı düşünülmüştür. Bu anlamda premotor reaksiyon zamanı; uyarının belirlenmesinde, potansiyel kas hareketinin değişikliğine kadar geçen süre, motor reaksiyon zamanı ise; potansiyel kas hareketinden, gerçek hareketin başlamasına kadar geçen süre olarak adlandırılmaktadır (Şekil 3) (Magill, 1989).

Bazı bilim adamları reaksiyon zamanının; premotor ve motor zamanı içerdiğini ileri sürmüşlerdir. Premotor zamanı uyarının verilmesinden kasın ateşlenmesine kadar geçen zaman olarak adlandırmışlardır. Motor zamanı ise gerçek tepki için kasın ateşlendiği noktayı zamanın yüksek ilişkisi olduğunu gösterirken, motor ve reaksiyon zamanı arasında doğrudan bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Singer RN, 1980).

Şekil 5. Reaksiyon Zamanı, Hareket Zamanı ve Tepki Zamanı (Singer RN, 1980).



Bireylerin özellikleriyle ilgilenen bazı araştırmacılar bu faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemek için bireylerin hareket zamanları ve reaksiyon zamanlarını karşılaştırmışlardır (bir başka deyişle, hızlı hareket zamanına sahip olan bir bireyin aynı zamanda hızlı reaksiyon zamanına da sahip olup olmadığı). Ayrıca reaksiyon zamanı ve hareket zamanı sporcu olanlarla olmayanlarda karşılaştırılmıştır (Singer RN, 1980).

RZ, uyarının verilmesi ile bireyin bu uyarana istemli olarak verdiği tepkinin başlangıcı arasında geçen süredir (Beehler ve Kamen, 1986). RZ yerine "Kasıtlı cevap zamanı" demenin daha doğru olacağını savunanlar da vardır (Deniz ve ark., 1987). Reaksiyon "Bir uyarının alınmasından bilinçli ve istemli bir reaksiyonun ortaya çıkmasına kadar geçen süredir" (Çağrı ve Ergen, 1987). Reaksiyon zamanı çeşitleri şunlardır;

4.1. Basit Reaksiyon Zamanı

Bu tür RZ deneyinde sadece tek bir uyarı ve buna verilen tek bir yanıt vardır. Örneğin, bilinen bir konumdaki işareti fark etmek, tek bir ses uyarısına reaksiyon göstermek gibi durumlar basit reaksiyon zamanını ölçer (Yalaz ve Hariri, 1979).

4.2. Karmaşık Reaksiyon Zamanı

Karmaşık reaksiyon zamanı birden fazla uyarı ile birden fazla seçeneği kapsamaktadır. Bunun içinde;

- a) Birkaç uyarıdan yalnız birine tepki verme şeklindeki ayırt etme özelliğine dayanan reaksiyon zamanı,
- b) Verilen uyarıların tanınmasından sonra tepki verilmesi şeklindeki tanıma özelliğine göre reaksiyon zamanı.
- c) Özel bir uyarıya belirli bir tepki verilmesi şeklindeki seçme özelliğine dayanan reaksiyon zamanı olarak şekillenebilmektedir.

4.3. Reaksiyon Zamanını Etkileyen Faktörler

Verilen uyarıya tepkinin ortaya çıkmasını etkileyen birçok etmenin olduğu bilinmektedir. Admirall ve Gutierrez (1987) bunları şöyle sıralamaktadırlar. Alternatiflerin sayısı birden, ikiye yükseldiğinde reaksiyon zamanındaki artış fazla olacaktır. RZ yaklaşık 190 sn'den (Basit Reaksiyon Zamanı), 300 sn'ye (Karmaşık Reaksiyon Zamanı) kadar artabilir (Schmidt, 1991).

İşitsel, görsel ve dokunsal uyarılar gibi çeşitli uyarılar bulunmaktadır. Araştırmacılar, en hızlı reaksiyon zamanının ortaya konmasına sebep olan uyarıları sırasıyla; dokunsal, işitsel ve sonra da görsel uyarılar şeklinde belirtmişlerdir. Nörolojik açıdan, bir uyarının aktarımında sinapsların sayısı ne kadar azalırsa, duyu sinirleri, bilgiyi uygun supraspinal merkeze o kadar hızlı gönderir (Beehler, 1986).

Bazı çalışmalarda reaksiyon zamanının antrenmanla kısalabileceği fakat belli bir değerin altına düşürülemeyeceği belirtilmektedir (Beehler ve Kamen, 1986).

4.4. Reaksiyon Zamanı, Hareket Zamanı ve Tepki Zamanı Arasındaki İlişki

Reaksiyon Zamanı uyarının verilmesinden hareketin başlamasına kadar geçen zaman dilimi ile sinir sisteminin fonksiyonel yeteneğine dayanmaktadır. Nöron boyunca olan sinir sisteminin uyarı sürati değiştirilemez. Bu nedenle reaksiyon zamanında herhangi bir önemli gelişmenin meydana gelmesi için, ilgili uyarılardan haberdar olmayı ve bunlara yerinde yanıtlar vermeyi, çalışmalarla sürekli tekrarlayarak geliştirmek

gerekmektedir. Bu tür çalışmalar sporcuların daha çabuk harekete geçmelerine yardımcı olmaktadır. Hareket Zamanı, hareketin başlangıcından bitimine kadar geçen süreyi kapsamaktadır.

Kişinin uyarana göstermiş olduğu tepki reaksiyonu ve hareket zamanlarını içermektedir. Reaksiyon zamanı ile hareket zamanı birlikte tepki zamanını meydana getirmektedir. Uyarıcı olarak rakibin topu vuruşu ve topun seyahatinin başlamasından ona karşı gösterilen tepkinin tamamlanmasına kadar geçen süre tepki zamanıdır. Reaksiyon zamanı, topa vurulması ve topun seyahate başlamasına karşı gösterilen ilk başlangıç hareketi ile karakterizedir. Hareket zamanı ise uyarıcı olarak topa gösterilen ilk başlangıç hareketi ile bu hareketin sonuna kadar devam ettirilerek tamamlanması sonucu belirlenmektedir. Kısaca söylemek gerekirse, bu durum şöyle formüle edilebilir;

$$\text{Reaksiyon Zamanı} + \text{Hareket Zamanı} = \text{Tepki Zamanı}$$

Süratli hareket etme ile süratli tepki gösterme birbirleriyle ilişkili olmayabilir. Süratli reaksiyon zamanına sahip olan bir tenisçi süratli hareket zamanına sahip olmayabilir. Bu nedenle tenisçilerin süratlerini değerlendirirken sadece bir sürat çeşidini temel alma ve diğer sürat çeşitlerini de buna bağlı olarak değerlendirme antrenörü yanılgıya götürür. http://www.antrenmanbilimi.com/1antrenman_bilimi/reaksiyon_zamani_hareket_zaman_i_tepki_zamani_arasindaki_iliski.html 26.08.2010 Saat 01:55

Birçok hızlı hareketi gerekli kılan spor branşlarında; sporcunun başarısı, ortama ya da rakip oyuncunun hareketine göre yapmış olduğu sürate bağlıdır. Sporcunun en kısa zamanda ne yapacağına karar verip harekete başlaması reaksiyonun önemini ortaya koymaktadır. Reaksiyon zamanı birçok becerinin temel komponenti olarak da görülmektedir (Ziyagil, 1993).

Halk oyunları branşında da bölgeden bölgeye değişik dansları ile sergilenen oyunlarımızın ritimsel anlamda da hızları farklılık göstermektedir. Halay bölgelerimizin birçok oyunu ve horon oyunlarımızın hızları oldukça yüksektir. Takım olarak oynanan oyunlarda gelecek komut ile bir oyundan diğer oyuna geçişi hızlı yapabilmek, reaksiyon zamanının önemini ortaya koyuyor.

Araştırmalara göre okul öncesi çağda hareketler yavaş gerçekleşir ve kaba beceri özelliklerini taşır. Ancak 5 ve 7 yaşları arasında genel hareket (aksiyon) süratinde bir

iyileşme görülür. Reaksiyon sürati de okul öncesi çağın sonlarına doğru gelişme gösterir. Ancak yetişkinlerle karşılaştırıldığında düşük orandadır. Süratin gelişimi, birinci okul çocuğu döneminde (6 ile 9 yaşları arasın da) en büyük ilerlemeyi kaydeder. Reaksiyon sürati gelişimi, bu dönemden başlayarak 13 yaşına dek çok hızlı bir artış gösterir. İyi bir reaksiyon zamanından ancak 9 -10 yaşlarında söz edilir. İkinci okul çağı döneminde ise reaksiyon sürati, hemen hemen yetişkinlerin değerlerine ulaşır. 11-12 ve 14 yaşları arasında aksiyon sürati, reaksiyon sürati, ve kompleks hareketlerde temel surat, yüksek artış oranları kaydetmektedir (Muratlı, 1997).

BÖLÜM 5: GEREÇ VE YÖNTEMLER

DENEKLER

Bu çalışmaya, ortaöğretime giden 15 – 18 yaş grubu 13 Erkek 12 kızdan oluşan bir öğrenci grubu katılmıştır. Kızların boy ortalaması 1,60 olup erkeklerin boy ortalaması 1,72 dir. Kızların kilo ortalaması 55, erkeklerin kilo ortalaması ise 66 kg dır. Haftanın 3 günü 2 saat olmak üzere toplam 16 haftalık bir halk oyunları çalışması yapılmıştır. Yöre olarak Siirt yöresi oynatılmıştır.

Deneklere, halk oyunlarına başlamadan önce ön test olarak ölçümler yapılmış, daha sonra 16 haftalık süre sonunda son test ölçümleri alınarak değerlendirmeler yapıldı. Birinci ölçüm ve ikinci ölçüm arasındaki farklılığın tespiti için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Paired sample t-test(İlişkili örneklem t-testi) Sıralar Testi uygulandı. Bu çalışmada istatistiksel sonuçların elde edilmesi için SPSS paket programı kullanıldı. İlgilenilen değişkenler arasındaki anlamlılık değerleri $p<0,01$ ve $p<0,05$ olarak belirlendi.

5.1. Ritim Duygusunun Ölçülmesi

Ritme fiziksel tepki verme düşüncesini bir sisteme dönüştüren kişi Jacques Dalcroze(1865–1950) olup, Dalcroze eurythmics, “ritmik anlayış geliştirme” metodu olarak bilinmektedir. Dalcroze sisteminin temel hedefi, ritim aracılığıyla beyin ve vücut arasında hızlı ve düzenli iletişim yaratmak ve ritmin hissedilmesini fiziksel bir anlayış biçimi haline getirmektir. (Gehrken, 1944). Öğrencilerin aktif dinleme ve fiziksel tepki verme esasına dayanır.

2/4 lük 2 ölçüden oluşan 6 ritim sorusu hazırlanmıştır. Kalemle masaya vurarak tekrar edilmek üzere yapılan ölçümdür. Çeşitli ritim kalıplarından oluşan bu soruların iki ölçüsü aynı anda bir kez sorulmuş, ölçme yoluyla gözlem yapılarak sonuçlar tablolar halinde gösterilmiş ve SPSS programında Ön test ve Son test, Paired sample t-test (İlişkili örneklem t-testi) ile karşılaştırılmıştır.

Şekil 6. Ritim Ölçümü İçin Hazırlanan Ritim Kalıpları



5.2. Esneklik Ölçümü

Yere konulan 40 cm yüksekliğindeki bir denge tahtası üzerine yerleştirilen bir metreye, tahtanın üzerine yalın ayak çıkarak dizlerini bükmeden esneyip metreyi olabildiğince aşağıya sürüklemeye şeklinde yapılan uzan – eriş testi ile ölçüm sağlanmıştır. Bu ölçüm sonucu cm cinsinden kaydedilmiş, ön test ve son test sonuçları analiz edilerek tablolar halinde gösterilmiştir (Şekil 7).

Şekil 7. Uzan-Eriş Esneklik Testi



5.3. Boy - Kilo Ölçümü

Deneklerin boy uzunlukları ve ağırlıkları Philips marka baskül ile ölçülmüştür. Denek, yalın ayak veya kalın olmayacak bir çorapla ölçülmüş, deneğin ağırlığı iki ayağına eşit dağıtılmış, topuklar bitişik ve kollar serbestçe yanlara uzatılmış durumdadır. Ölçüm sırasında denekten dik pozisyonunu yerden ayırmaksızın tutması istenmiştir. Saçlar yeterli miktarda sıkıştırılarak okunan değer 1 mm hassasiyetle kaydedilmiştir.

5.4. Reaksiyon Zamanı Ölçümü

Tahmini, görsel ve işitsel olmak üzere 3 ayrı reaksiyon zamanı testi, bilgisayar destekli olarak Prof. Dr. Sacid KARAMÜRSEL tarafından geliştirilen bir program yardımı ile yapılmıştır. Testlerin her biri 2'er kez ve tekrar olarak yapıp ve en iyi derece kaydedilmiştir.

5.4.1. Tahmini Reaksiyon Zamanı

Hızı önerilen değerlerle belirlenen yatay düzlemde kayan bir çubuk, bilgisayar ekranının sol tarafından başlayarak sağa doğru hareket eder ve ekranın ortasında sabit duran başka bir çubuğun arkasına girer. Ancak diğer taraftan çıkmaz. Denek, hareket eden çubuğun; sabit olan çubuğun diğer tarafından çıkma zamanını tahmin ederek klavyedeki herhangi bir tuşa basar. Süre; hareketli çubuğun, sabit olanın arkasına

geçtiği andan, deneğin tuşa bastığı geçtiği ana kadar kaydedilir. Sonuçlar; gerçek değer, deneyin ortalaması-standart sapması ve başarı yüzdesi olarak dökülür. İstatistiksel analiz için, gerçek değer ve deneyin ortalaması arasındaki fark kullanılmıştır.

5.4.2. Görsel Reaksiyon Zamanı

Görsel uyarana verilen tepki olarak ölçülür. Denek, uyarının rengini kendisi seçer(kırmızı, beyaz, mavi, yeşil) 1cm karelik uyarın, siyah bilgisayar ekranına yansıdığı anda, elleri klavyede hazır bekleyen denek süratle herhangi bir tuşa basacaktır. Uyarın, bir deneme de 3 kez (tercihe bağlı olarak) bilgisayar ekranına gelmiştir. Uyarının ekrana yansıdığı an ile deneğin reaksiyon verdiği (tuşa bastığı) an sırasında geçen zaman kaydedilecek ve sonuç, deneyin görsel reaksiyon zamanı olarak 3 değerın ortalama ve standart sapması şeklinde dökülür.

5.4.3. İşitsel Reaksiyon Zamanı

İşitsel uyarana verilen tepki olarak ölçülür. Aralıkları düzenli olmayan işitsel sinyaller verilir ve denek bunları duyduğunda klavyedeki herhangi bir tuşa basacaktır. Uyarın bir denemede 3 kez ekrana gelecek şekilde ayarlanmıştır. İşitsel sinyalin geldiği an ile deneyin tuşa bastığı(reaksiyon verdiği) an sırasında geçen zaman, deneğin işitsel reaksiyon zamanı olarak kaydedilmiş ve sonuç, ortalama ve standart sapma olarak dökülmüştür.

Verilerin istatistiksel analizi SPSS for Windows 10.0 paket programla yapılmış, aynı grup arasındaki karşılaştırmalar için Paired sample t-test(İlişkili örneklem t-testi) kullanılmıştır.

5.5. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçümleri

Vücut yağ yüzdesini ölçmek, doğru vücut ağırlığı ve kompozisyonunu belirlemede kolay bir yöntemdir. Derinin altında, deri altı yağ tabakası vardır. Toplam vücut yağı yüzdesi, bir skinfold kaliperle vücutta seçilen noktalardan deri kıvrımı alınarak ölçülebilir.

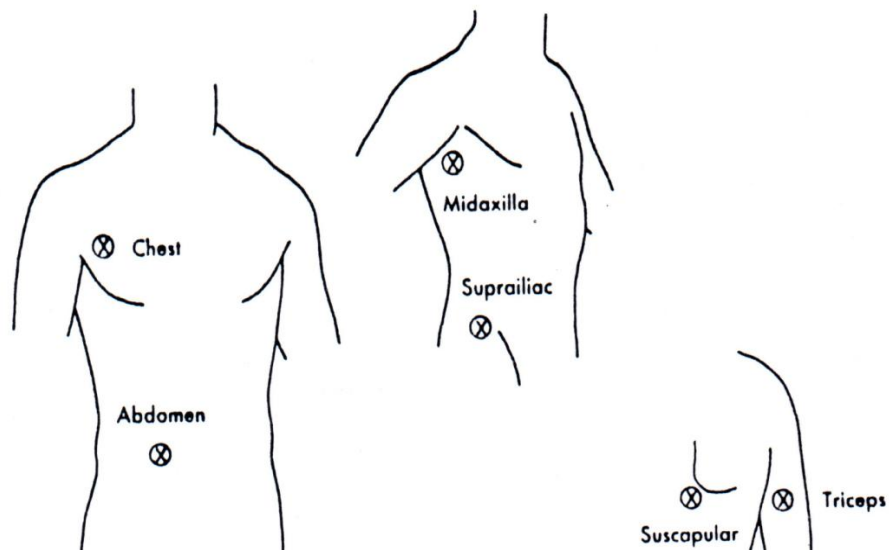
Şekil 8. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçüm Aleti



5.5.1. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçüm Bölgeleri

- Sırt (sub-skapula)
- Triseps
- Supra-iliak
- Karın (abdomen)

Şekil 9. Skinfold (Deri Altı Yağ Kalınlığı) Ölçüm Bölgeleri



Deri kıvrım kalınlığı ölçümü 0,2 mm hassasiyetteki “Holtain” marka Skinfold aletiyle 4 ayrı bölgeden (triceps, subscapular, suprailiac, ve abdominal) yapılmış ve “Yohaz Formülü” { %yağ=5.7888+0.153(triceps + subscapula + suprailiac + abdominal)} kullanılarak deneklerin vücut yağ %’leri hesaplanmıştır.

Subscapula: Skapulanın inferior açısının altından 45 derece diagonal katlanarak, denek ayakta kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumda iken ölçülmüş, okunan değer 1mm hassasiyetle kaydedilmiştir.

Şekil 10. Subscapula Ölçüm Bölgesi



Deri kıvrımı, dikey olarak kaldırılır ve skapulanın ucunun aşağısında ölçülür.

Triceps: Acromion ile olecranon arasındaki orta noktadan, denek ayakta kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumda iken ölçülmüş, okunan değer 1 mm hassasiyetle kaydedilmiştir.

Şekil 11. Triceps Ölçüm Bölgesi



Deri kıvrımı, üst kolun arkasında ortada saptanır. Kollar serbestçe bırakılır ve deri kıvrımı kolun uzun eksenine paralel kaldırılır.

Suprailiac: Midaksillar eksende iliak krestin üstünden 45 derece diagonal olarak, denek ayakları bitişik dik duruşta, kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumda iken ölçülmüş, okunan değer 1 mm hassasiyetle kaydedilmiştir.

Şekil 12. Suprailiac Ölçüm Bölgesi



Deri kıvrımı, iliumun tacının hemen yukarısında saptanır. Kıvrım, dikey olarak normal kıvrım çizgisine az bir açıyla kaldırılır.

Abdomen: Denek ayakta dik duruşta, karın kasları gevşek olarak normal nefes alır durumda, göbek çukurunun 3 cm yanından deri yatay katlanarak ölçölmüş, okunan değeri 1 mm hassasiyetle kaydedilmiştir.

şekil 13. Abdomen Ölçüm Bölgesi



Deri kıvrımı, göbekte bitişik, aynı çizgide ve solunda saptanır. Kıvrım, vücudun uzun eksenine paralel kaldırılır.

BÖLÜM 6: BULGULAR

6.1. Ritim Duygusu Ölçümleri Ön Test Sonuçları

Çalışmanın önceki bölümünde sergilenen kuramsal çerçevenin ışığında, çocuklarının eğitiminde ritim ögesinin kullanımına ilişkin olarak gözleme ve deneye dayalı uygulamalı bir çalışma tasarlanmıştır. Bu araştırma, Ortaöğretim öğrencilerinden seçilmiş olup; uygulanan ölçme materyalinde, 2/4 lük iki ölçüden oluşan altı soru hazırlanmıştır. Çeşitli ritim kalıplarından oluşan bu soruların iki ölçüsü aynı anda bir kez sorulmuş, ölçme yoluyla gözlem yapılarak sonuçlar tablolar halinde gösterilmiştir.

Soru 1.



Tablo 1. Yalın Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	25	100	22	88	22	88

Tablo 1’de görüldüğü gibi, ortaöğretim öğrencilerine uygulanan Soru 1’e 25 öğrenci katılmış, birinci ölçüyü 25 kişi, ikinci ölçüyü 22 kişi ve her iki ölçüyü birden 22 kişi doğru cevaplamış ve birinci ölçüyü bilme oranı %100, ikinci ölçüyü bilme oranı %88, iki ölçüyü birden bilme oranı ise %88 olarak belirlenmiştir.

Soru 2.



Tablo 2. Yalın, Asimetrik Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	15	60	6	24	5	20

Birinci ölçü ile ikinci ölçüdeki ritim kalıpları yer değiştirdiği zaman ortaya çıkan sonuç Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre, ölçüler arasındaki asimetrik değişiklik, ritmin öğrenciler tarafından algılanmasını güçleştirmiştir. Tabloda görüldüğü gibi, birinci ölçüdeki %60 lık oran, ikinci ölçüde 24 e tümünde ise %20’ye düşmüştür.

Soru 3.



Tablo 3. Karmaşık, Yinelemeli Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	12	48	4	16	4	16

Tablo 3’de görüldüğü gibi, birinci ölçüde sorulmuş olan ritim kalıbını 12 kişi %48’lik oranla bilmiş olup, ikinci ölçüde bu durum 4 kişiyle %16 oranında düşmüştür. Tümünde sorulan ritim kalıbını ise 4 kişi %16 oranında bilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak, Tablo 3’de, her üç aşamada da ritim kalıbının değiştirilmemesine rağmen gruplar arasında bilme oranlarına ilişkin bir düşüş gözlenmektedir. Ayrıca Tablo 2 ile kıyaslandığında sekizlik değerlerin yer aldığı ritim kalıplarının, onaltılık değerlerin yer aldığı ritim kalıplarına göre bilinme oranının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Soru 4.



Tablo 4. Karmaşık, Benzer Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	23	92	18	72	18	72

Soru 4'te, birinci ölçüden farklı olarak, ikinci ölçüde iki sekizlik ritim kalıbı yerine, bir dörtlük ritim değişken olarak gelmiştir. Tablo 4'te izlenebileceği gibi, bu ritim kalıbına birinci ölçüde 23 kişi %92 oranında, ikinci ölçü ve tümüne 18'er kişiyle %72'lik oranlarda doğru cevap verilmiştir. Tablo 1, 2, 3, 4 birbirleriyle kıyaslandığında ikinci ölçüyü bilenler ile tümünü bilenler arasındaki oranların birbirine çok yakın değerlerde olduğu gözlemlenmiştir.

Soru 5.



Tablo 5. Karmaşık, Farklı Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	22	88	4	16	4	16

İkinci ölçüyü bilme oranı tablo 2, 3 ve 4'e yakın olmasına rağmen; birinci ölçü ile ikinci ölçü arasındaki ritim kalıpları birbirinden farklı değerler içerdiğinde, çocukların iki ölçüyü birden akılda tutma oranlarının düştüğü gözlenmiştir. Birinci ölçüyü 22 kişi %88 oranında, ikinci ölçüyü 4 kişi %16 oranında ve tümünü ise 4 kişi %16 oranında bilmişlerdir.

Soru 6.



Tablo 6. Farklı Tartım Kalıpları Arasında Senkop Ritminin Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	16	64	7	28	6	24

Tablo 6’da ise, diğer tablolara kıyasla başarı değerlerinin her durumda daha düşük olduğu gözlenmektedir. Nitekim sorulan ritim kalıbına verilen cevaplar; birinci ölçü için 16 kişiyle %64, ikinci ölçü için 7 kişiyle %28 ve tümü için 6 kişiyle %24 oranları şeklinde sıralanmıştır. Diğerlerine göre daha karmaşık ritim kalıplarının yer aldığı altıncı soruda; karmaşık ritimle ilk karşılaştıkları birinci ölçüyü bilme oranının, ikinci ölçüye göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tablo 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 birbirleriyle kıyaslandığında, ilk ölçülerin akılda kalma oranını ikinci ölçülere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

6.2. Ritim Duygusu Ölçümleri Son Test

Soru 1.

**Tablo 7. Yalın Ritim Kalıplarının Sınanması**

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	25	100	25	100	25	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi, ortaöğretim öğrencilerine uygulanan Soru 1’e 25 öğrenci katılmış, birinci ölçüyü 25 kişi, ikinci ölçüyü 25 kişi ve her iki ölçüyü birden 25 kişi doğru cevaplamış ve birinci ölçüyü bilme oranı %100, ikinci ölçüyü bilme oranı %100 e çıkmıştır. İki ölçüyü birden bilme oranı ise %100 olarak ölçülmüştür.

Soru 2.



Tablo 8. Yalın, Asimetrik Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	21	84	9	36	9	36

Birinci ölçü ile ikinci ölçüdeki ritim kalıpları yer değiştirdiği zaman ortaya çıkan sonuç Tablo 8’de gösterilmiştir. Buna göre, ölçüler arasındaki asimetrik değişiklik, ritmin öğrenciler tarafından algılanmasını güçleştirmiştir. Tabloda görüldüğü gibi, birinci ölçüdeki %84 lik oran, ikinci ölçüde 36, tümünde ise yine %36’ya düşmüştür.

Soru 3.



Tablo 9. Karmaşık, Yinelemeli Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	19	76	11	44	10	40

Tablo 9’da görüldüğü gibi, birinci ölçüde sorulmuş olan ritim kalıbını 19 kişi %76’lık oranla bilmiş olup, ikinci ölçüde bu durum 11 kişiyle %44 oranında düşmüştür. Tümünde sorulan ritim kalıbını ise 10 kişi %40 oranında bilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak, Tablo 9’de, her üç aşamada da ritim kalıbının değiştirilmemesine rağmen gruplar arasında bilme oranlarına ilişkin bir düşüş gözlenmektedir. Ancak ön test ile karşılaştırıldığında bu oran anlamlı bir şekilde yükselmiştir. Ayrıca Tablo 8 ile kıyaslandığında sekizlik değerlerin yer aldığı ritim kalıplarının, onaltılık değerlerin yer aldığı ritim kalıplarına göre bilinme oranının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Soru 4.



Tablo 10. Karmaşık, Benzer Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	25	100	24	96	23	92

Soru 4’te, birinci ölçüden farklı olarak, ikinci ölçüde iki sekizlik ritim kalıbı yerine, bir dörtlük ritim değişken olarak gelmiştir. Tablo 10 da izlenebileceği gibi, bu ritim kalıbına birinci ölçüde 25 kişi %100 oranında, ikinci ölçüye 24 kişi ile % 96, ve tümüne 23 kişiyle %92’lik oranlarda doğru cevap verilmiştir. Tablo 7, 8, 9, 10 birbirleriyle kıyaslandığında ikinci ölçüyü bilenler ile tümünü bilenler arasındaki oranların birbirine yakın değerlerde olduğu gözlemlenmiştir.

Soru 5.



Tablo 11. Karmaşık, Farklı Ritim Kalıplarının Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	21	84	7	28	7	28

Birinci ölçü ile ikinci ölçü arasındaki ritim kalıpları birbirinden farklı değerler içerdiğinde, çocukların iki ölçüyü birden akılda tutma oranlarının düştüğü gözlenmiştir. Birinci ölçüyü 21 kişi %84 oranında, ikinci ölçüyü 7 kişi %28 oranında ve tümünü ise 7 kişi %28 oranında bilmişlerdir.

Soru 6.



Tablo 12. Farklı Tartım Kalıpları Arasında Senkop Ritminin Sınanması

Katılan	1. ölçü	%	2. Ölçü	%	Tümü	%
25	18	72	12	48	10	40

Tablo 12’de ise sorulan ritim kalıbına verilen cevaplar; birinci ölçü için 18 kişiyle %72, ikinci ölçü için 12 kişiyle %48 ve tümü için 10 kişiyle %40 oranları şeklinde sıralanmıştır. Diğerlerine göre daha karmaşık ritim kalıplarının yer aldığı altıncı soruda; karmaşık ritimle ilk karşılaştıkları birinci ölçüyü bilme oranının, ikinci ölçüye göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tablo 7, 8, 9, 10, 11 ve 12 birbirleriyle kıyaslandığında, ilk ölçülerin akılda kalma oranını ikinci ölçülere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 13. Deney Öncesi ve Sonrası Ritim Duygusu Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öntest-Sontest	n	Sıra Ort	Sıra Top	z	p
Negatif Sıra	0	0,00	0.00	-2.214	0.027*
Pozitif Sıra	6	3,50	21.00		
Eşit	0	---	---		

Tablo 13’de verilen test sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin ritim duygusu testinden deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.01$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, son test puan lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, halk oyunları oynamanın öğrencilerin ritim duygusunu geliştirmede etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrası Boy, Kilo ve Esneklik Değerleri

Değişken	Cinsiyet	Ort±SD On-Test	Ort±SD Son-Test	t-değeri	p.
Boy	Erkek	172.08±5.808	172.31±5.978	-1.897	0.082
	Kız	159.75±5.048	160.08±5.317	-2.345	0.039*
Kilo	Erkek	66.23±6.996	65.42±6.886	2.880	0.014*
	Kız	54.92±8.751	54.25±8.799	4.304	0.001*
Esneklik	Erkek	4.307±4.442	5.731±4.466	-4.198	0.001*
	Kız	5.250±4.693	7.333±6.125	-3.354	0.006*

Tablo 14’de verilen test sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin esneklik, boy ve kilo ölçüm değerleri deney öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, son test puan lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, halk oyunları oynamanın öğrencilerin esnekliklerini, boy ve kilolarını geliştirdiği söylenebilir.

Tablo 15. Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrası Tahmini Reaksiyon zamanı, İşitsel Reaksiyon zamanı ve Görsel Reaksiyon zamanı Değerleri

Değişken (ms)	Cinsiyet	Ort±SD On-Test	Ort±SD Son-Test	t-değeri	p.
Tahmini Reaksiyon	Erkek	206.92±131.2	131.54±111.34	2.056	0.062
	Kız	145.83±128.73	105.83±77.04	1.300	0.220
İşitsel Reaksiyon	Erkek	243.85±73.77	213.08±105.47	0.960	0.356
	Kız	265.83±86.17	208.33±90.64	1.435	0.179
Görsel Reaksiyon	Erkek	226.15±63.32	176.15±67.64	1.868	0.086
	Kız	238.33±62.79	204.17±57.28	1.487	0.165

Tablo 15’de verilen test sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin Tahmini Reaksiyon, İşitsel Reaksiyon ve Görsel Reaksiyon Zamanı Ölçülerinin deney öncesi ve sonrası ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 16. Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi ve Sonrası Deri Kıvrım Kalınlığı Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	Ort±SD On-Test	Ort±SD Son-Test	t-değeri	p.
Abdominal	Erkek	11,19±7.052	11.02±7.377	1.354	0.201
	Kız	18.93±4.353	18.58±4.235	3.230	0.008*
Suprailiac	Erkek	5.254±2.046	5.276±2.300	-0.217	0.832
	Kız	10.42±4.189	10.19±4.061	1.993	0.072
Triceps	Erkek	9.538±3.356	9.415±3.495	0.938	0.367
	Kız	17.68±3.165	17.52±3.275	1.345	0.206
Subscapula	Erkek	8.500±1.803	8.338±2.170	1.225	0.244
	Kız	10.38±2.395	10.18±2.455	1.482	0.167

Tablo 16’da verilen test sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrenciler üzerinde 4 ayrı bölgeden alınmış deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinin deney öncesi ve sonrası ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda sadece kızların Abdominal bölgede anlamlı bir fark bulunmuş, diğer bölgelerde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine bu yaşlardaki çocukların gelişim dönemleri de göz önünde bulundurularak sonuçların etkilendiği düşünülmektedir.

Tablo 17. Deneklerin Halk Oyunları Çalışması Öncesi Ve Sonrası Yuhasz Formülüne Göre Hesaplanmış Yağ Yüzdeleri

Değişken	Cinsiyet	Ort±SD On-Test	Ort±SD Son-Test	t-değeri	p.
% Yağ Oranı	Erkek	7.460±1.393	7.372±1.572	1.021	0.328
	Kız	10.738±3.286	10.56±0.978	1.523	0.156

Tablo 17’de verilen test sonuçlarına göre, Deneklerin Yuhasz formülüne göre hesaplanmış yağ yüzdelerinin Halk oyunları çalışması öncesi ve sonrası değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, 15-18 yaşları arası 13 erkek 12 kız toplam 25 çocukta aktif olarak yapılan 16 haftalık Halk Oyunları çalışmalarının ritim duygusu, vücut kompozisyonu ve reaksiyon zamanının gelişimi üzerine etkisi araştırılmıştır.

Ritim eğitimi, müzik eğitiminin başlangıç aşamasında, ton içinde kalarak şarkı söyleme ve işitme eğitimi gibi müziğin diğer boyutlarından daha öncelikli bir yere sahiptir. Çocuk ilk yaşlardan başlayarak el ve ayaklarıyla tartımsal devinimler yapar. Ezgileri tekrarlayamaz; fakat müziğe uyarak tempo tutmaya, dans etmeye çalışır (Sun ve Seyrek, 1993).

Her çocuğun içinde, işittiği bir müziğe fiziksel olarak cevap vermek için bir uyarıcı vardır. Fakat bu uyarıcının büyütülmesi, eğitilmesi, geliştirilmesi ve organize edilmesi gerekmektedir. Bu ritmik anlayış, çocuğun bedeninde olduğu kadar zihninde de önemli bir eğitimsel etkiye sahiptir (Dündar, 2003). Ritim Eğitimi ve Dans, öğrencilerin iç dünyalarında bulunan ritme cevap verme uyarıcısını düzenler ve bu uyarıcıyı eğiterek hareket ile ritim arasındaki uyumu sağlar.

Ritmik cevabın en basit çeşitlerinden biri el çırpmadır. Çocuk, büyük hareketlerle, kolun tamamının katılımıyla el çarpma işlemini yapmalı, büyük hareketlerle ritim vurma teşvik edilmelidir. Çünkü büyük hareketler ile kasın katılımı ve kassal öğrenme daha kolaydır. Kasın katılımı, ritmin hafızaya daha iyi yerleşmesine neden olur. Burada önemli olan el çırparken çıkarılan ses değil, kasların hareket etmesidir (Gehrkens, 1944).

Halk oyunları oynayan dansçılar da ritim eşliğinde oynarken hem ritim duygularını geliştirip vücutlarını daha iyi kullanmayı öğrenecek hem de kasların da hareketi sağlanacaktır.

Hareketler özgür ve geniş olursa ritim duygusunun gelişmesi kolaylaşır. Müziğin iki önemli unsuru ritim ve melodidir. Fakat hareket ifade eden ritim sözcüğüdür. Çocukların başlangıçta duydukları bir müziğe karşı fiziksel tepkileri basit ritmik hareketlerle olsa da zamanla hareketler daha iyi organize edilmiş ritmik hareketlere dönüşecek, duygu ve düşüncelerini hareketlerle ifade edebilecek hale geleceklerdir.

Çalınan müziğe (canlı performans ya da kayıt) uyumlu biçimde hareketlerle eşlik etme; şarkılı oyunlar; Orff çalgıları (ritimsel ve ezgisel); ritim kalıplarıyla zenginleştirilmiş hikâyeler; şiirler; müzik eşliğinde dans edilen halk oyunları ile hareketler, denge,- rahatlık, esneklik ve hız kazanacak, çocuklar ritmik-bedensel hareketlerde kendilerini ifade etme fırsatını bulmuş olacaklardır (Dündar, 2003).

Ritmik eğitim sayesinde zihni ve bedeni arasında oluşan denge, hareketlerine de yansır. Ritimde bireyi eğitmenin doğru yolu fiziksel hareketler ile mümkündür. Oysa çocuklar hissetmeden, bedensel bir tepkiye dönüştürmeden ritmi anlayamazlar. Ritmi önce bedende yaşatıp, daha sonra ritimsel notalamaya dökmek gerekir. Bir başka deyişle, matematik yerine, ritim öğretme düşüncesinden yola çıkılmalıdır. Aksi takdirde, kelimeleri iştmeden ya da konuşmadan bir çocuğa okumayı öğretmeye çalışmak gibi bir durum ortaya çıkacaktır.

Kendini yeterince ifade edemeyen çocuklar başka yönde çaba göstermeye başlarlar. Bu çaba, çocuğun normal gelişiminde problemleri davranışlarının önüne geçerek sosyal gelişiminde atılan önemli bir adım konumuna gelir. Ritim çalışmalarında gösterilen başarı halk oyunları ve müzikle ilişkilendirme sürecinde önem taşır. Bu anlamda bir şeyi basarmış olma duygusu çocukta bir rahatlık oluşturur. Bir şey ürettiği hissini kazanan çocuk psikolojik açıdan mutlu olur.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre Halk Oyunları oynayan gruba sorulan ritim kalıplarında, dördlük ve sekizlik değerlerden oluşan iki ölçülük basit ritimlerin, öğrenciler tarafından bilinme oranı halk oyunları çalışmalarından sonra %91,3 olup, en yüksek bilinme oranına sahiptir. Bu yaşlarda algılamada olduğu gibi müziğe verilen kassal tepkiler de, basit ritmik hareketlerle olacağından, bu gözlem sonucuna dayanarak, çocuklarda ritim eğitime, yalın ve kolay ritimlerle başlanması gerektiği söylenebilir. Ölçüler, basit ritim kalıplarından oluşsa bile, aralarında asimetri teşkil edecek farklılıklar olduğunda, bilinme oranı %60,8'e düşmektedir. Bu da ölçüler arasında zıtlık teşkil eden ani değişikliklerin, öğrenciler tarafından akılda tutulmasının daha zor olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Her iki ölçüsünde onaltılık, sekizlik ve dördlük değerlerin bulunduğu karmaşık ritim kalıplarının öğrenciler tarafından bilinme oranı ise %47,8'e düşmekte, ölçüler birbirinin

tekrarı olsa bile bu oran değişmemektedir. Ritimler farklılaşıp, karmaşıklıştıkça, çocukların bilme oranı düşmektedir.

Çocuklara yöneltilen iki ölçölük 6 ritim sorusunun 5'inde; ikinci ölçünün akılda kalma oranı birinci ölçüye göre daha düşük çıkmaktadır. Bu da ilk sorulan ritim kalıplarının hafızada daha kalıcı biçimde yer etmiş olduğu sonucunu akla getirmektedir.

Ritim algılamada ilk üç soruda kolaydan karmaşığa doğru oluşturulmuş tartım kalıpları nedeniyle başarı yüzdesinde adım adım düşüş sergilenirken aynı soruların son testinde başarı yüzdesinde yükselme gözlenmektedir. Karmaşık ritimlerin arka arkaya gelmesi algılayışı ve akılda tutmayı zorlaştırmıştır. Bu ritim kalıplarında başarı yüzdesinin çok düşüktür ve genelde istikrarlı başarı yüzdesine tezat oluşturur. Genel bulgular ışığında bu ritim kalıplarının seçilik özelliği düşüktür.

Mertoğlu (2002)' na göre, 5-6 yaş çocuklarının genel ritim algısı ile ritim vurma arasındaki ilişkide, aşamalı (basitten karmaşığa) bir bağ olduğu, aynı araştırmada farklı ritmik yapıların, algılama ve uygulama düzeylerinde farklı sonuçlar doğurduğu belirtilmiştir.

Üçlemenin (triole) olduğu kalıplarda, özellikle uygulama öncesi ön testte, başarı düşüklüğü saptanmıştır. Çocuklar üçleme kalıbını sekizlik kalıp gibi düşündükleri ve tartımı bu şekilde tamamladıkları saptanmıştır.

Arka arkaya gelen benzer tartımların oluşturduğu kalıplarda, başarı oranları daha yüksek olduğu görölmüştür.

Yapılan test sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin ritim duygusu testinden deney öncesi ve sonrası puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görölmektedir ($p<0.01$).

Çocukluk çağında esnekliğin derecesi yüksek iken yaş ilerledikçe esneklik özelliğinde azalma olur. Yani yaşa bağlı azalma vardır. Ama bu azalma sedanter insanlarda büyük oranda olurken aktif yaşam tarzı olan hareketli insanlarda daha azdır. Hatta bu çalışmaları düzenli yapan kişilerin esnekliğinde artış gözlenir. Esneklik ve germe çalışmalarının diğeri bir etkisi kendini de rahat hissettirmesi ve potansiyel sakatlıklardan korumasıdır (Zorba, 1995).

Esnekliğin eksikliğinde akut ve kronik yaralanmalar ve bel ağrısı problemleri artacaktır. Düzenli stretching hareketleri kazanç sağlarlar ve yaşlı kimselerde özel bir ihtiyaçtır. Çünkü yaş ile elastik olma özelliği azalır (Akgün, 1993).

Esneklik, cinsiyet, yas, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesinden etkilenmektedir ve vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ile esneklik arasında negatif bir korelasyon vardır (Uyanık 1998).

Pekel ve ark. (2007), spor yapan 10-13 yas grubundaki kız çocukların bütün yaş gruplarında erkek çocuklardan daha yüksek esneklik performansı sergilediğini belirtmişlerdir. Kızların tüm yaşlarda erkeklerden daha esnek olmaları ve en büyük cinsiyet farklılığı, ergenlik atılımı ve cinsiyet olgunlaşma sırasında görülmektedir. Yaş ve cinsiyetle bütünleşmiş esneklik ölçümü ergenlik dönemi sırasında alt ekstremitelerin ve gövdenin büyümesi ile ilgilidir (Özer ve Özer 2005).

Kız çocukların erkek çocuklarından daha esnek olmalarında diğer bir etkende, esnekliğin kuvvetle olan ilişkisidir. Kasların bir dirence karşı koyma gücüne kuvvet denir. Her kasın bir antagonisti vardır. Antagonist kasın gevşeme yeteneği az ise hareket kısıtlanır. Kas, kuvvet yönünden gelişmiş olsa dahi, yeterli kas esnekliği yok ise fiziki aktivitede başarısızlık gösterir (Akandere, 1993).

Haftanın üç gününde yapılan, 15-18 yaşlarındaki halk oyunları oynayan 12 kız ve 13 erkek çocuklar ile yapılan bu araştırmada, halk oyunlarının esnekliği arttırdığı görülmüştür.

Özellikle, esneklik çalışmaları sırasında dansçının yapabilirlik sınırları zorlanarak ilerlemeler kaydedildiğinden ve esneklik açısından verimli sonuçlar alındığından; deneklerin sakatlanmasına sebep vermeden optimal ilerlemenin sağlanabilmesi için, deneklerin yapabilirlik sınırları minimal zorlamalarla aşılarak esnekliklerinin geliştirilmesine çalışılmıştır. Bu sayede çalışma boyunca hem önemli ve büyük bir sakatlık yaşanmamış hem de istenilen performansın ve oyunlardaki estetiğin esneklik sayesinde daha da arttığı gözlemlenmiştir. Halk oyunları oynayan sporcular için esneklik önemli bir unsurdur. Dansçıların, genç yaşlarda istenilen estetik esnekliğe ulaşmaları gerekmektedir.

Tablo 14’de verilen test sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin esneklik ölçüm değerleri deney öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Bu sonuçlara göre, halk oyunları oynamanın öğrencilerin esnekliklerini geliştirdiği görülmüştür.

Yapılan Halk Oyunları çalışmaları sonucunda aşağıda belirtilen sonuçlara varılmıştır;

1. Oyun oynamadan önce yapılan özel stretching ve ısınma programlarının esnekliği anlamlı derecede arttırdığı görülmüştür.
2. Bu çalışmada Halk oyunları oynayan deneklerden oluşan aynı grubun ön test ve son testine bakılarak vücut kompozisyon değerleri arasında boy ve kilo oranlarında anlamlı farklar bulunmuş, vücut yağ oranlarında ise bazı bölgelerde anlamlı farklar görülmüş fakat diğer bölgelerde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Çocuklarda beslenme çevresel ve genetik faktörlerin büyümeye etkisinin olduğu bilinmektedir.

Antrenmanlar sonucunda vücuttaki toplam yağ miktarında meydana gelen azalma ve sporcuların yaptıkları spora göre daha aktif olarak kullandıkları vücut bölgesinde oluşan kas hipertrofisi sonucunda bölgesel deri altı yağ kalınlıklarının azaldığı bildirilmektedir (Sönmez, 2002; Turgut ve diğ., 1998; Alpkaya ve diğ., 2001).

Turan ve arkadaşları (1997), Cumhuriyet Üniversitesi’nde okuyan sedanter bireyler ile antrene sporcular arasında derialtı yağ kalınlıkları açısından yaptığı çalışmada, sporcuların daha düşük yağ kitlesine sahip olduğunu göstermişlerdir (Turan ve diğ., 1992).

Kin (1996), 8 haftalık step ve aerobik dans uygulamasını fizyolojik değişkenler üzerine olan etkisini ODTÜ de öğrenim gören 48 kız öğrenci üzerinde araştırmıştır. Step yapan denek grubu yağ ağırlığında, baldır çevresinde yağsız vücut ağırlığında esneklikte anlamlı artışlar gözlemişlerdir. Kontrol grubunda ise hiçbir aktiviteye katılmadığından vücut ağırlığında, uyluk çevresinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Vücut yağ yüzdesinde denek gruplarından hem step hem aerobik dans grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Ancak Kin ve arkadaşlarının çalışmasında step ve aerobik dans grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Kin, 1996).

Bir diğerk çalışmada ise, skinfold ölçümlerinde derialtı yağ kalınlığında aerobik-step grubunda suprailiac ve triceps verilerinde anlamlı azalma gözlenmiştir. Pilates grubunda ise sadece triceps derialtı yağ kalınlığı ölçümünde anlamlı bir azalma görölmüştür. Vücut yağ yüzdesinde her iki grupta da anlamlı fark gözlemlenmiştir. Bu çalışmada orta ve üzeri yaş bayanlarda 2 grup halinde 8 hafta uygulanan aerobik-step ve pilates egzersizi sonucunda vücut yağ yüzdelerinde her iki grupta da azalma bildirilmiştir (Öztürk, 2008).

Bu çalışmada ise tablo 16’da verilen deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinin deney öncesi ve sonrası ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda sadece abdominal bölgede anlamlı bir fark bulunmuş, diğerk bölgelerde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Tablo 17 de ise kızlarla erkeklerin karşılaştırılması sonucunda yine sadece kızların abdominal bölgesinde anlamlı bir fark bulunmuş, diğerk bölgelerde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 18’de verilen test sonuçlarına göre, Deri Kıvrım Kalınlığı ölçümleri için vücudun 4 ayrı bölgesinden alınan değerlerin Yohaz formülü ile çıkan sonuçların deney öncesi ve sonrası ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Fox ve arkadaşlarının (Fox ve diğ., 1999), performansı yüksek sporcuların reaksiyon zamanının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir.

Bompa’ya gore reaksiyon zamanı düzenli antrenmanlarla geliştirilebilir (Bompa, 1998). Dündar reaksiyon zamanının, antrenmanlarla 0.12 msn kadar geliştirilebileceğini (Dündar, 1996). Çolakoğlu ve arkadaşlarının da yapmış oldukları çalışmada uzun süre yapılan fiziksel antrenmanlarla reaksiyon zamanının kısaltılabileceğini belirtmişlerdir (Çolakoğlu, 1993).

Çimen ve arkadaşları, sekiz haftalık çabuk kuvvet çalışmalarından sonra masa tenisi sporcularının reaksiyon zamanlarının %12 oranında iyileştiğini belirtmiştir (Çimen; Günay, 1996). Bayar ve Koruç, masa tenisçiler ve spor yapmayanları karşılaştırmışlar ve masa tenisçilerin görsel reaksiyon zamanlarının daha kısa olduğunu bulmuşlardır (Bayar; Koruç, 1992).

Hareket süratinin bir parçası olan reaksiyon sürati bir sinyalin verilmesinden sonra isteyerek, bilinçli hareketin başlatılmasına kadar geçen süredir. Nörofizyolojik

özelliklere ve bazı kurallara bağlıdır (Muratlı, 1998). Görsel, İşitsel ve dokunma uyaranları ile oluşur. Basit reaksiyonlar eğitimle % 10-15 karmaşık reaksiyonlar ise %30-40 oranında kısaltabilir (Muratlı, 1998).

Sporda reaksiyon zamanının önemi gittikçe artmaktadır. Kondisyonel ve teknik kapasiteleri aynı olan sporculardan reaksiyon zamanı kısa olan daha başarılı olur. Zaman faktörü sporcular için çok önemlidir. Bir atletin tabanca sesi ile hemen harekete başlayabilmesi, bir tenis oyuncusunun gelen topa doğru zamanda vurması, halk oyunlarında oyun geçişlerinde gelecek komutu veya ani değişiklikleri çabuk kavrayabilmesi, performansın değerlendirilmesinde önemlidir.

Yapılan bu çalışmada halk oyunları oynayan grubun verilen test sonuçlarına göre görsel (0,101), tahmini (0.340) ve işitsel (0.026) reaksiyon zamanı ölçümlerinin deney öncesi ve sonrası ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada haftanın 3 günü 2 saat olmak üzere toplam 16 haftalık bir halk oyunları çalışmasında Siirt yöresi oynayan 15 – 18 yaş grubu 12 kız 13 Erkekten oluşan denekler üzerinde yapılan çalışmaya göre öğrencilerin halk oyunları oynadıktan sonra ritim duygularında bir artış görülmüş ve anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin esneklikleri halk oyunları çalışmaları, ısınma ve strecing ile beraber gelişme göstermiştir.

Deri Kıvrım Kalınlığı ölçümleri için vücudun 4 ayrı bölgesinden alınan değerlerin Yohaz formülü ile çıkan sonuçların deney öncesi ve sonrası ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sadece abdominal bölgede olumlu yönde bir azalma ve anlamlı bir fark bulunmuş, diğer bölgelerde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

KAYNAKÇA

- AÇIKADA, C. Ergen, E (1990), *Bilim ve Spor*, Büro - Tek. Ofset Matbaacılık, Ankara.
- AKANDERE, M (1993), *17-22 Yaş Grubu Kız Sporcuların Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Statik Ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Etkisi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- AKARSU, Sedi (2008), *Sedanter ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adelösan ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- AKGÜN, N. (1986), *Egzersiz Fizyolojisi*, Ege Üniversitesi Basımevi, 12-17, 101-106,118, 330-332. İzmir.
- AKGÜN, N. (1989), *Egzersiz Fizyolojisi*. 3. Baskı. Cilt 11.27-29, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara.
- AKGÜN, N. (1992), *Egzersiz fizyoloji*, E.Ü. Mat. 2, s: 281
- AKGÜN, N. (1993) *Egzersiz Fizyolojisi*. 4.Baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; s: 53, İzmir.
- AKIŞ, Selami (2009), *Türk Halk Oyunlarında Tür Sorunu*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Folklor ve Müzikoloji Ana Bilim Dalı.
- ALPKAYA, U. ERKUT, (2001), “Orta Yaş Grubu Bayanlarda 10 Haftalık Egzersiz Programının Beden Kompozisyonu Üzerine Etkisi”, *Spor Araştırmaları Dergisi*, Aralık 5 (2, 3), s: 31 – 39.
- AND, Metin (1974), *Oyun ve Bügü*, İş Bankası Kültür Yayınları 144, Baha Matbaası, s:168, İstanbul.
- ANLIATAMER, F. ÜNAL, Ş. (2004), *Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği*, Beyaz Yayınları, İstanbul.

- ATALAY, Besim (1940), *Divan-ı Lügat-it Türk*, Modern Türkçe Çevirisi, Türk Dil Kurumu Basımevi, C.1, C.3, Ankara.
- ATAMAN, Sadi Yaver (1975), “*100 Türk Halk Oyunu*” Tifdruk Matbaacılık, s: 102, İstanbul.
- ATILCAN, İhsan Coşkun (1991), “*Erzurum Barları ve Yöresel Giysileri*”, Dinç Ofset, s: 36, İstanbul.
- AY, Melike (2003), *Müzikte Hareket Ve Beden İlişkisinin Pedagoji Yöntemleriyle Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BAĞİRTAN, T. (1982), *Sürat Çalışmaları*, s: 18-19, Ankara.
- BAYAR P. KORUÇ Z. (1992), ” *Reaksiyon Zamanı El ve Göz Koordinasyonu Ölçer İki Aracın Türkiye Normlarının Saptanmasına Ön Çalışma Sonuçları*, ” H.U, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını, Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri, s: 130-135, Ankara.
- BAYKURT, Şerif (1946), “*Türk Halk Oyunları*”, Halk Evleri Genel Merkezi Yay. Kalite Mat. s.:18, Ankara.
- BAYKURT, Şerif (1965), *Türk Halk Oyunları*, Halk Evleri Genel Merkezi Yay. Kalite Mat., Ankara.
- BEEHLER P. J. and KAMEN, G. (1986), " *Fractional Reaction Time Response to Auditory and Electrocutaneous Stimuli*."Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 57 no: 4. s: 298 -307.
- BEKTAŞ, Burcu (2001), *Okul Öncesi (3-6 Yaş Grubu) Çocuklarının Müzik Eğitiminde Karşılaşılan Sorunları ve Çözümleri Üzerine Bir araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- BİLGİN, A. (1995), *Kadında, Fitnes Programının Vücut Kompozisyonu ve Aerobik Kapasiteye Etkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 9 Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- BOMPA, T.O. (1998), *Antrenman Kuramı ve Yönetimi*. Çeviri: Keskin I, Toner B., Bağırhan Yayınları, Ankara.
- BOMPA, T.O. (2003), *Antrenman Kuramı Ve Yöntemi*, Bağırhan Yayınları, s: 395-399, Ankara.
- ÇİMEN, O. GÜNAY, M., (1996), *Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16 -18 Yaş Grubu Erkek Masa Tenisçilerin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi*, HÜSBD,7(3), 3-11, Ankara.
- ÇOLAKOĞLU, H. AKGUN, N., YALAZ, G., ERTAT A., (1987), *Antrenmanlarını Akustik ve Optik Reaksiyon Zamanlarına Etkisi*, Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 1, s: 22.
- DALE, Monika (1998), *Teaching Methods: The Dalcroze Method*. Music Teacher Directory. <http://www.musicstaff.com/Lounge/article15.asp>. 01.04.2008
- DEMİRSİPAHİ, Cemil (1973), Türk Halk Oyunları, *Eski Hayat Ansiklopedisi*, C. 12, Ankara s: 576, Ankara.
- DEMİRSİPAHİ, Cemil (1975), *Türk Halk Oyunları*, İş Bankası Kültür Yayınları, ss.238- 239, Ankara.
- DİNÇ, C. (2008), *Sporcu Yaralanmalarında Korunma*, İstanbul Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi, Klinik Gelişim, s: 57, İstanbul.
- DOĞAN, A.A. ZORBA, E. (1991), *Esnekliğin Geliştirilmesinde Kullanılan Farklı Esnetme Tekniklerinin Etkinliği*, HA Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, Yıl 2, Sayı 4, s: 41-48.
- DOĞU, Nurcan (1998), *Trakya Karşılamalarının Ritmik ve Melodik Özellikleri*, İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Bitirme Ödevi, İstanbul.
- DREVER, J. (1968), *Dictionary of Psychology*, Penguin Books, Aylesbury, Buck, s: 116-117.

- DÜNDAR, U. (1996), *Antrenman Teorisi*, Bağırhan Yayınmevi, Sporsal Kuram Dizisi, 3.Baskı, s: 133-135, Ankara.
- ERDAL, Gülsen (2005), “*Müzik Öğretim Yöntemlerinden Dalcroze Metodu ve Kullanımı*”. Erciyes Üniversitesi GSF Müzik Sempozyumu, 14-16 Nisan.
- ERGÖNÜL, Zuhâl, “*Postür*” Ders sunusu (ppt) Erişim: 16.05.2006. saat: 10.45
- EROĞLU, Türker (1999), “*Halk Oyunları El Kitabı*”, Mars Basım Hizmetleri, İstanbul.
- EROĞLU, Türker, (1995), “*Doğu ve Güneydoğu Anadolu’da Halayların İncelenmesi*” Kılıçarslan Matbaacılık, Ankara.
- EVLİAOĞLU, Sait ve BAYKURT, Şerif, (1987), “*Türk Halk Bilimi*” Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık, s: 120, Ankara,
- FOX, EL., BOWERS, RW., FOSS, LM., (1999), “*Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temeller*” Çev. Cerit, M. Bağırhan Yayınmevi, s: 15, Ankara.
- GAZİMİHAL, Mahmut Ragıp (1941), “Halk Rakslarımızdan Halaylar”, *Ülkü Dergisi*, Cilt:3, Sayı: 5, s: 99.
- GEDİKOĞLU, Haydar (1996), *Horon*, Akçaabat Belediyesi Kültür Yayınları, Trabzon.
- GEHRKENS, K. (1944), *Music In The Grade Schools*, Boston: Colonial Press
- GEREK, Z. (1998), “Türk Halk Oyunlarında Fiziksel-Fizyolojik Güç Uyumunun Geliştirilmesinde Uygulanacak Yöntemler” Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, I. Spor Kongresi Bildirileri, 16-18 Mart, Erzurum.
- GEREK, Zinnur (2002), *Halk Oyunlarının Tarihsel Gelişimi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÖKÇE, E. (2006), *Profesyonel Dans Eğitimi Alan Dansçılarda 20 Haftalık Özel Stretching (Germe) Egzersiz Programının Fleksibilite (Esneklik) Ve Dans Performansı Üzerine Etkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sahne Sanatları Anasanat Dalı Bale Programı.

GÖKTAN, Ay (1999), *Folklor*, Pan Yayıncılık, s:180, İstanbul.

GÜNER, Mahmut (1992), *Halaylarda Aynı İsmi Taşıyan Oyunların İncelenmesi*
Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü Türk Halk Oyunları Programı s: 29, İstanbul.

GÜRLER, Engin Şafak, (1992), *Sözsüz Zeybeklerin Tezene Özellikleri*, Yayınlanmış
Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

HAKALMAZ, Orhan (1993), *Ege Bölgesi Ağır Zeybeklerinin İncelenmesi*,
Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü.

HANDEL, Stephen (1989), *Listening*, Massachusetts Institue Of Technology, U.S.A.s
Harvard Dictionary Of Music, 1981, 2 nd Edition 13 th Printing, U.S.A.

<http://www.erdalzorba.com/images/editor/dnotlari/3.ppt> 22.08. 2010 saat 18.35

[http://www.tdk.gov.tr/tdk_sözlük/soz_bul.asp?kelime=ritm & sub mit/.SAY](http://www.tdk.gov.tr/tdk_sözlük/soz_bul.asp?kelime=ritm&submit/.SAY), Ahmet.
(1995).

KALYON, T.A. (1994), *Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı Ve Spor Sakatlıkları*. 2. Baskı.
23 – 24, GATA Yayınları, Ankara.

KASAP, H. (1991) , *7-11 Yaş Türkiye Elit Cimnastikçilerde Esneklik Tespitinde Norm
Geliştirme Araştırması*, Spor Bilimleri, 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 4, s:
34-44

KİN, Ayşe (1996), *Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fizyolojik
Parametrelerine Etkisinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi,
Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KÖSEOĞLU, Egemen (2002), *Menemen Yöresi Ağır Zeybek Oyunlarının Melodik ve
Ritmik Yönünden İncelenmesi*, İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Bitirme
Ödevi, İstanbul.

- MACMILLAN, Publishers, (1996), *Oynayan Futbolcuların Bir Kısım Kuvvet ve Dayanıklılık Özellikleri*, Birinci Futbol ve Bilim Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Ege Üniversitesi Basım Evi, İzmir.
- MAGILL. (1989), *Motor Learninig Concepts and Applications*. Boston: McGraw- Hill Companies.
- MERTOĞLU, Ercan (2002), *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5- 6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim(Tartım) Algılamalarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MORGÜL, Mahiye (2001), *Müzik Nasıl Öğretilir*, Yurtrenkleri Yayınevi, Ankara.
- MORGÜL, Mahiye (2004), Evrende Ritim ve Biz, *Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi* Sayı:878 s:34.
- MURATLI, S. (1997), *Çocuk ve Spor*, Bağırhan yayınevi, 2.baskı, s: 174 -175, Ankara.
- MUZAFFER, Sarısözen (1941), *Halk Rakslarından Halaylar Ülkü Halkevleri ve Halkodaları Dergisi*. Cilt;17Sayı; 98, Ankara İktisadi ve Ticari Bilimler Akademisi, s: 113, Ankara.
- Müzik Tarihi, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara.
- OĞULTÜRK, Halil (1976), Türk Halk Oyunlarında Zeybek Oyunları, *1. Uluslar arası Türk Folklor Kongresi Bildirileri*, Cilt:3, s: 271-280.
- ORGTAN, C.T. (1961), *Introduction to Psychology*, Mc Graw Holl Book Company, Inc, New York Sec. Ed, 605.
- OXENDINE, J. (1982), *Psychology Of Motor Learning II* . .Newyork,
- ÖNGEL, Hasan Basri (1992), “*Türk Halk Oyunlarının Kökeni Oluşumundaki Etkenler ve Sınıflandırılması*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

- ÖZAL, Kadir (2007), *Çocuklarda Müzikal Gelişim Ses Aralığı, Melodi, Ritim*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, GSEB Müzik Eğit.
- ÖZBİLGİN, Mehmet Öcal (2002), Zeybek Danslarında Doğaçlama ve Kişisel Tavrı, *Zeybek Kültürü Sempozyumu*, Muğla Üniversitesi Yayınları Cilt:1 s: 448
- ÖZBİLGİN, Öcal (1999), *Türk Halk Oyunlarında Tür ve Biçim Sorunu*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZER, S., ÖZER, K. (2005), *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayınları, Baskı- 4, s: 177, 182-183, Ankara.
- ÖZKAN, Nevzat (2006), *Ritim Eğitimi ve Modern Dans*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ÖZTÜRK, Nezahat Liman (2008), *Sedanter ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adelösan ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet Ve Esneklik Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- SARISÖZEN, Muzaffer (1949), *Halk Rakslarımızdan Halaylar*, Türk Folkloru Araştırmaları Dergisi, Cilt: 16, s: 7371, İstanbul.
- SAY, Ahmet (1985), *Müzik Ansiklopedisi*, Sanem Matbaası, Cilt:3, Ankara.
- SCHMIDT, R.A. (1991). *Motor Learning And Performance*, Human Kinetics Books, Illinois.
- SEMSEK, D. (2005), *Taekwondocuların Esneklik Düzeyleri ve Yaralanma İlişkisi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.
- SEVİM, Y. (1985), *Hentbol*, Adam Yayınları, Mart, s: 42-48.
- SEVİM, Y. (2002), *Antrenman bilgisi*, Nobel Yayınları, s: 84-87, Ankara.
- SİNGER, R.N. (1980), *Motor Learning and Human Performance*, Third Ed.

- SİVRİKAYA, Sebahattin (2002), *Notalarıyla Elazığ Yöresi Halkoyunları Müzikleri*, Ecem Matbaası, İstanbul.
- SÖNMEZ, Tiryaki, G. (2002), *Egzersiz ve spor Fizyolojisi*, Ata Ofset Matbaacılık, Bolu.
- SÖZER, Vural (1986), *Müzik ve Müzisyenler Ansiklopedisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- SUN, M. ve SEYREK, H.(2000), *Okulöncesi Eğitiminde Müzik*, Mey Yayınları, İzmir.
- ŞAHİN, R. (1995), *Erkek Hentbolcularda Kalecilerle Saha Oyuncularının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- TECER, Ahmet Kutsi, (1993), “Oyunlarımızın Bölge ve Tipleri Hakkında”, *Türk Folklor Araştırmaları Dergisinde Yayınlanan Makaleler*, Tek Ofset, Şubat
- TOKSOY, Atilla Coşkun (2005), “Günümüz Müzik Eğitiminde Kullanılan Metotlar ve Yaklaşımlara Genel Bir Bakış”, *Müzik ve Bilim*, (4 Eylül 2005).
- TURAN T. KAYSERİLİOĞLU, A. ŞENTÜRK, D. SUBAŞI, F.F. GÜLER, Ç. (1992), Sedanter Bayanlarda 8 Haftalık Submaximal Egzersiz Programının Fizyolojik Parametrelerine Etkisi, *Spor Bilimleri 2.Ulusal Kongresi Bildirileri*, s: 214, Ankara .
- TURGUT, A. ÜNAL, N. KÖSE, N. ÖZDEN, H. GÖKTÜRK, E. SEBER, S. DEMİRÜSTÜ, C. (1998), Spor Yapan ve Yapmayan Genç Bayanlarda Vücut Yağ Oranları ve Yağ Dağılımları, *Spor Hekimliği Dergisi*, 33: 67 – 75.
- TÜRK DİL KURUMU, <http://www.tdk.gov.tr/> “ritim” erişim 11.06.2009 saat: 11.00
- UĞRAŞ, A.F. (1998), Tuncel F. Anatomy of Basketball, Karatepe Yayınları, s: 66, 67,78, Ankara.
- URFİOĞLU, Ayşe (1989), *Bebeklik ve Okulöncesi Dönemde Müziğin Gelişimi ve Eğitimi*, Ya-Pa Yayınları, İstanbul.

- UYANIK, M. (1998), *Germe Egzersizlerinde Farklı Bekleme Sürelerinin Esneklik Gelişimi Üzerindeki Etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- VUILLERMOZ, Emile (1973), *Histoire de la Musique*, Librairie Artheme Fayard, Paris.
- WILSON, GJ. (2003), Muscle: Stiffness and Flexibility: Implications for performance enhancement and injury prevention, Centre for Human Movement Science Sports Management The University of New England-Northern Rivers, NSW.
- YALAZ, G. ve HARİRİ, İ.N., (1979), Motorlu Araç Kullananlarda Alkolün Reaksiyon Zamanına Olan Etkisinin Araştırılması, *Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(1) s: 41- 55.
- YAYLA, E. (1999), *Ritmik Cimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- YILDIZ, Gökay (2002), *İlköğretimde Müzik Öğretimi Birinci Kademe*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- YILMAZ, N. SEVİNÇ, M. (2003), *Türkiye’de Okul Öncesi Eğitimi, Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*, Morpa Yayınları, İstanbul.
- ZİYAGİL, M.A. TAMER, K., ZORBA, E. (1993), *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi*, Emel Matbaacılık, s: 35-36, Ankara.
- ZORBA, E. (2004), “*Yaşam Boyu Spor*”, 1. Baskı. Nobel yayın Dağıtım; p.20–25, Muğla.
- ZORBA, E. (2001), “*Fiziksel Uygunluk*”, Gazi Kitabevi, 2. Baskı, s: 148,278,277, Muğla.

ZORBA, E. KARTAL, R. (1995), “*Sağlığınız ve Egzersiz*”, p.8-9-20, Ankara.

ZORBA, E. ZİYAGİL, M.A. (1995), *Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları*. 1. Baskı, Gen Matbaacılık, p.2, s: 219-220, Trabzon.

ÖZGEÇMİŞ

1977 Siirt'te doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Siirt'te tamamladı. 2002 yılında Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölümü Özel Yetenek Sınavı'na girerek bu bölümü kazandı. 2006 yılında bu bölümden mezun olduktan sonra aynı yıl Kocaeli Üniversitesinde Tezsiz Yüksek Lisans yaparak pedagojik formasyon eğitimini tamamladı. 2008 Şubat ayında da müzik öğretmeni olarak atandı. 2008 yılında yine Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalında tezli yüksek lisans programında eğitim hayatını sürdürmektedir.