2021

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖMER KILINÇ

T.C

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ORFF EĞİTİMİNİN 7-8 YAŞ KIZ SPORCULARDA ARTİSTİK CİMNASTİK TEMEL HAREKETLER ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer KILINÇ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI

Ankara, 2021

T.C

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ORFF EĞİTİMİNİN 7-8 YAŞ KIZ SPORCULARDA ARTİSTİK CİMNASTİK TEMEL HAREKETLER ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer KILINÇ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI

Prof. Dr. Seyfullah Oktay ARSLAN

Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

T.C

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Orff Eğitiminin 7-8 Yaş Kız Sporcularda Artistik Cimnastik Temel Hareketler Üzerine Etkisi

Ömer KILINÇ

Yüksek Lisans Tezi

Tez Savunma Sınav Tarihi: 21.06.2021

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Gamze ERİKOĞLU ÖRER

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Gamze ERİKOĞLU ÖRER

Doç. Dr. Mehmet ÖZAL

Doç. Dr. Pelin AKSEN CENGİZHAN

Okuduğumuz ve savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

Ankara, 2021

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve teklif haklarını ihlal edici etik davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

31.06.2021

Ömer KILINÇ

Prof. Dr. Seyfullah Oktay ARSLAN

Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlanması sürecinde ve Yüksek Lisans öğrencilik hayatımda desteğini ve rehberliğini hiçbir zaman eksik etmeyen, çalışmamın kurgulanmasında ve diğer aşamalarda sabırla bana yol gösteren, bilgi ve birikimlerini paylaşan ve her zaman yanımda olduğunu hissettiren danışman hocam Doç. Dr. Gamze ERİOKOĞLU ÖRER'e çalışmayı yapmamda salonunu bizlere açan Başkent Akademi Cimnastik Spor Kulübü Kurucusu Sema KUL'a serilerimizi değerlendiren bölge hakemimiz Buse YILDIRIMER'e Orff eğitimimizi veren Sündüz KANAT hocamıza tez istatistiği konusunda her türlü desteğini esirgemeyen Araştırma Görevlisi Gülsen TOSUN TUNÇ hocama araştırma ve tez çalışmaları boyunca yanımda olan arkadaşım Betül ŞAHİN'e teşekkür eder saygılarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **vi**

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **viii**

ŞEKİLLER DİZİNİ ..... **ix**

TABLOLAR DİZİNİ ..... **x**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Araştırmanın Amacı 7

1.2. Problem 7

1.3. Alt Problemler 8

1.4. Araştırmanın Önemi 8

1.5. Araştırmanın Varsayımları 8

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları 8

2. GENEL BİLGİLER **9**

2.1 Cimnastik 9

2.1.1. Artistik Cimnastik 10

2.1.2. Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı 13

2.1.3. Okul Spor Faaliyeleri Artistik Cimnastik Kategoriler ve Doğum Tarihleri 13

2.1.4. Okul Spor Faaliyeleri Artistik Cimnastik Genel Hususlar 14

2.1.5 Okul Sporları Faaliyetleri Artistik Cimnastik Teknik Açıklamalar 16

2.1.8 Minik B Kızlar Yarışma Seri ve Kuralları 19

2.2. Orff Eğitimi 20

2.2.1. Carl Orff'un Hayatı ve Yaşadığı Dönem 20

2.2.2. Orff Yaklaşımının Amaçları 22

2.2.3. Orff Çalgıları 23

2.2.4. Orff Yöntemi ve Süreci 30

2.2.5. Orff Yönteminin Bölümleri ve Özellikleri 30

2.2.6. Şarkı Söyleme 31

2.2.7. Çalma ve Eşlik Etme 31

2.2.8. Bedensel Müzik ve Ritim 32

2.2.9. Devinme ve Dans 32

2.2.10. Canlandırma 33

2.2.11. Müzikal Okur-Yazarlık 34

2.2.12. Ses Materyalleri İnşa Etme 34

3. MATERYAL VE METOD 36

3.1. Araştırmanın Amacı 36

3.2. Araştırmanın Modeli 36

3.3. Veri Toplama Araçları 36

3.3.1. Antropometrik Ölçümler 37

3.4. Orff Eğitimi 37

3.5.1. Artistik Cimnastik Yarışma Serisi Hareketleri 39

3.6. Seri Hareketlerinin Değerlendirilmesi 44

3.6.1. D Puanı Hakemi (Zorluk Derecesi Hakemi) 45

3.6.2. E Puanı Hakemi (Uygulama Hakemi) 45

3.6.5. E Notunun Hesaplanması 46

3.6.6. E Başlangıç Puanı 46

3.6.8. Kesintiler 47

4. BULGULAR 48

5. TARTIŞMA VE SONUÇ 52

6. ÖNERİLER 55

7. KAYNAKÇA 56

8. EKLER 62

ÖZET

Orff Eğitiminin 7-8 Yaş Kız Sporcularda Artistik Cimnastik Temel Hareketler Üzerine Etkisi

Bu araştırma orff eğitiminin 7-8 yaş kız sporcularda artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya daha önce herhangi bir yarışma tecrübesi olmayan 7-8 yaş (7.46 ± 0.52) aralığında 13 kız sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların yaşı 18'den küçük olduğu için ailelerine bilgi verilmiş gönüllüğün esas olduğu belirtilerek onam formu imzaları istenmiştir. Sporcuların ilk olarak boy ölçümleri (127.46 ± 4.89) ve ağırlıkları (30.23 ± 5.33) alınarak vücut kitle endeksleri belirlenerek bir deney grubu oluşturulmuştur. Bu deney gurubu sporcuları rutin olarak Pazartesi ve Cuma günleri 1 saat boyunca cimnastik antrenmanlarına devam etmişlerdir. Orff eğitimi için 8 hafta boyunca Salı ve Perşembe günleri eğitimi vermek için alanda uzmanlaşmış bir eğitmen tarafından 30 dakika boyunca deney gurubuna orff eğitimi verilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce ön testler için sporculardan okullar arası artistik cimnastik minik b serisini yapmaları istenmiştir. Sporcuların serisini profosyonel olarak yarışmalarda görev alan bir bölge hakemi değerlendirmiştir. Seriyi değerlendirmek için 7-8 yaş artistik cimnastik hakem ölçeği kullanılmıştır. Sporculara toplamda 8 hafta boyunca haftada 2 gün 30 dk orff eğitimi verilmiştir. 8 hafta sonucunda sporculara son testleri yapılmıştır.

Araştırmada, nicel araştırma tekniklerinden olan deneysel yöntem ön-son test kontrol grup deseni kullanılmıştır. Elde edilen bulgular literatür ile karşılaştırılmıştır. İstatistik için IBM SPSS Statistics 21 paket programı kullanılmıştır deney gurubunun sayısı 30'un altında olmasından dolayı parametrik testlerden wilcoxon testi kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda 7-8 yaş cimnastikçiler de 8 hafta sonunda orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisi pozitif olarak anlamlı etkisi bulunmuştur. Hakem ölçeğinde bulunan D puanı, E kesinti puanı, E başlangıç puanı, Tarafsız kesinti puanları arasında ön test ve son testler açısından anlamlı bir fark bulunmuştur(p=0,05). Hakem ölçeğinde bu notlara göre belirlenen son not olarak hesaplanan ve sporcunun başarılı olup olmadığını değerlendiren son not puanı arasında da pozitif açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur(p=0,05). Bu sonuçlarla orff eğitiminin 7-8 yaş kız sporcularda artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisi olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar kelimeler: Artistik cimnastik, orff, ritim.

ABSTRACT

The Effect of Orff Training on Artistic Gymnastic Basic Movements in 7-8 Years Old Girl Athletes

This research orff exercise in 7-8 year old female athletes on artistic gymnastics with small weighted movements.

13 female athletes between the ages of 7 and 8 who had no previous competition experience participated in the research voluntarily. Since the age of the athletes was younger than 18, their families were informed and they were asked to sign the consent form, stating that volunteering was essential. The experimental group was formed by taking the anthropometric measurements of the athletes and determining their BMI values. Athletes in this experimental group routinely continued their gymnastics training for 1 hour on Monday and Friday. For orff rhythm training, the experimental group was given orff rhythm training for 30 minutes by an expert trainer on Tuesdays and Thursdays for 8 weeks. Before starting the research, the athletes were asked to do the interschool artistic gymnastics mini b series for the pre-tests. The regional referee, who took part in professional competitions, evaluated the series of the athletes. The 7-8 age artistic gymnastics referee scale was used to evaluate the series. Athletes were given 30 minutes of orff rhythm training 2 days a week for 8 weeks. After 8 weeks, the athletes were given their final tests.

Experimental method, which is one of the quantitative research techniques, and pre-post test control group design were used in the research. The obtained findings were compared with the literature. IBM SPSS Statistics 21 package program was used for statistics. Since the number of experimental groups was less than 30, Wilcoxon test, one of the parametric tests, was used.

As a result of the study, it was found that the effect of orff rhythm training on the basic movements of artistic gymnastics in gymnasts aged 7-8 had a positive and significant effect at the end of 8 weeks. In the referee scale, a significant difference

was found between the D score, E deduction score, E initial score and Neutral deduction scores in terms of pre-test and post-test (p=0.05).

A positive and significant difference was found between the final score, which was calculated as the final grade determined according to these scores in the referee scale and evaluated whether the athlete was successful or not (p=0.05). With these results, it can be said that orff rhythm training has an effect on the basic movements of artistic gymnastics in female athletes aged 7-8.

Keywords: Artistic gymnastics, orff, rhythm.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

VKİ : Vücut Beden Kütle İndeksi

cm : Santimetre

kg : Kilogram

FIG : Federation Internationale de Gymnastique

FIG : Uluslararası Cimnastik Federasyonu

Gym : Cimnastik

OE : Orff Eğitimi

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yer Aleti 12
Şekil 2 Atlama Masası 20
Şekil 3. Açık Bacak Geçiş 20
Şekil 4. Elli Aşma 20
Şekil 5. Carll Orff Okulu 21
Şekil 6. Metalofon..... 25
Şekil 7. Ksilofon 25
Şekil 8. Glockenspiel 25
Şekil 9. Kastanyet 27
Şekil 10. Marakas 27
Şekil 11. Guiro 27
Şekil 12. Kabasa 27
Şekil 13. Ritim Çubukları 27
Şekil 14.Çelik Üçgen 28
Şekil 15. Parmak Zili 28
Şekil 16. Metal Agogo 28
Şekil 17. Shaker 28
Şekil 18. Bongo..... 29
Şekil 19.Davul 29
Şekil 20. Tef.…..... 30
Şekil 21. Trampet..... 30
Şekil 22. Orff Materyalleri..... 35
Şekil 23. Orff eğitimi 38
Şekil 24. Orff eğitimi 38
Şekil 25. Orff eğitimi 38

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Yaş ve Kategoriler.....13

Tablo 2. E puanı Kesinti Tablosu 18

Tablo 3. Atlama Masası Hareketleri Puan Tablosu 19

Tablo 4. Sporcuların demografik özellikleri…. 37

Tablo 5. Hareket Gruplarının Zorluk Değeri Tablosu 46

Tablo 6. Hareket Hatası Kesinti Tablosu.....47

Tablo 7. Sporcuların D puanı zorluk değerlerinin Wilcoxon tablosu.....48

Tablo 8. Sporcuların E başlangıç puanı – seri başlama puanı değerlerinin Wilcoxon tablosu…49

Tablo 9. Sporcuların E kesinti uygulama kesintileri değerlerinin Wilcoxon tablosu.49

Tablo 10. Sporcuların E puanı uygulama puanı değerlerinin Wilcoxon tablosu 50

Tablo 11. Sporcuların son not değerlerinin Wilcoxon tablosu..... 50

1. GİRİŞ

Gelişen çağ ile beraber, insanların farklı arayış ve yeni yaklaşımlara açık, modern ve beğeni düzeyleri yüksek toplumlar oluşturma çabasına girmeleri, 'eğitim' anlayışını daha da öne çıkarılmasında etkili olduğu gözlemlenmektedir. Bireysellik son yıllarda küçük yaşlarda çocukluk ve bebeklik döneminde kendine has olarak bir varlık olarak görülmesi gerektiği belirtilmektedir. Eğitimin ilk basamağı olan okul öncesi dönemde, kültür düzeyi yüksek kişiler yetiştirmek adına sanatla iç içe olan bir eğitimin vazgeçilmez bir unsur olması gerektiği vurgulanmaktadır (1).

Bireyin hayatındaki en önemli dönemin çocukluğu olduğu belirtilmektedir. Çocukluk, insanın en fazla öğrendiği dönem olarak bilinir. Çocukluk ve bebeklik dönemleri geçmiş zamanlarda yapılan çalışmalar ile geçmişten günümüze çocuğun nasıl tanımlandığını nasıl değerlendirildiğini anlamak için oldukça önem arz etmektedir. Dolayısıyla tarihsel olarak bir dönüşüm geçiren ve sürekli yeni tanımlamaların ortaya çıkmasına neden olan çocukluk öncelikle sosyal bilimler, sonrasında ise fen bilimlerinin tüm alanlarını doğrudan ve dolaylı olarak ilgilendiren geniş bir çalışma alanıdır. Geçmişten günümüze kadar çocuklar için farklı yorumlar ve tanımlar yapıldığı görülmektedir. Bu farklı tanımlamalar ve değerlendirmeler çocukluğun tarihsel gelişiminde açıkça gözlemlenmektedir (2).

Çocuk oyunları, çocuk eğitimi ile toplumsal kültür bakımından önemli bir durum olduğu gibi eğitim ve ruh bilimi yönünden de önem arz ettiği belirtilmektedir. Çocuk yaşadığı her şeyi ilk önce oyunlarla keşfeder oyun esnasında çocuklar birbirlerinden bilgi alıp verme, birbirleri ile iletişim kurma birbirlerine yardım etme gibi yaşamın içinden deneyim kazanırlar. Çocuğun kişiliğinin oyun içerisinde daha net çizgilerle ortaya çıktığı ve geliştiği gözlemlenmektedir (3).

Çocukluk döneminde hareketsiz yaşam stili farklı pek çok sağlık sorununa neden olmasından dolayı önem arz eden bir sağlık sorunu haline gelmektedir. Çocuklarda fiziksel aktivitelerin arttırılması ilerleyen zamanlarda halk sağlığı açısından da öncelikle bir durum olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Hareket etme, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı ve olumlu bir çocuk gelişiminin ön şartı olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bebeklik döneminde itibaren fiziksel olarak gelişen çocuklar zamanla kendi ihtiyaçlarını kendileri yapabilecek duruma geldikleri bilinmektedir, artık çevresine karşı daha meraklı daha hareketli ve çevresini daha iyi gözlemleyerek kendi benliğini oluşturduğu gözlemlenmektedir. Çocuklar için sağlıklı bir gelişim sağlanabilmesi için hareket etme alanlarında serbest fırsatlar oluşturulması gerekmektedir (4).

Okul öncesi eğitim döneminde çocuklara yapılacak olan beden eğitimi ve spor aktivitelerini de içine alan eğitim programlarının, kişiler de ilerleyen zamanlar da doğru şekilde duruş alışkanlıkları, ince ve kaba motor hareketler lokomotor hareketler büyük ve küçük kas gelişiminin desteklenmesi yaşam boyu hareket ve spor alışkanlığının kazanılması, problem çözme, yaratıcılık geliştirme, düşünceyi bir noktada toplayabilme gibi özelliklerin gelişimine katkıda bulunması gibi özellikleri desteklemesi beklenmektedir (5).

Spor, insanların daha fazla bilinçlenmesiyle giderek önem arz eden bir bilim dalı haline gelmiştir. Sporun önceki zamanlarda bilinmeyen ya da üzerinde hiç durulmamış birçok yararı ortaya çıkmıştır. Günümüzde spor, hayatımızın ve sağlığımızın temel unsurlarından biri haline gelmiştir. Eğitim ve öğretim müfredatımızda çocuklara karşı ders olarak uygulanmaktadır. Çocuklar üzerinde ortaya çıkarmış olduğu fayda ve yarar sayesinde sporla eğitimin beraber ayrılmaz bir bütün olduğu ortaya çıkmaktadır (6). Spor, bir kültür ve çağdaşlık şeklinde algılanmaktadır. Bu değişim plan, program içindir. Zamanla farklı yaş gruplarının özellikle çocukluk döneminde kendini iyi tanıtabilme akranları ile iyi iletişim kurabilme zamanlı ve planlı çalışabilme gibi birden fazla kazanımı amaçlamaktadır (7).

Spor; antrenman ya da yarışma esnasında motorik becerilerin ve hareketlerin maksimum seviyede hem dinamik denge hem de statik dengenin birbirine paralel aynı anda yapılabilmesi olarak tanımlanabilir. Örneğin; bir sporcunun uçuşlu bir hareketten sonra dengesini kaybetmeden hareketi başarılı bir şekilde gerçekleştirip yere inmesi dengesini koruyabilmesi başarılı bir performans için şarttır (8).

Cimnastik spor branşı birçok farklı motor beceriyi gerektiren ve yüksek performans gerektiren, çok yönlü bir spor dalıdır. Çok yönlü ve çok fazla antrenman yapmayı gerektirir. Performansın belirlenmesinde motorik özellikler hız, kuvvet, dayanıklılık, çeviklik, esneklik, gibi becerilere gereksinim vardır. Cimnastik, antrenmanlarında ve performansı geliştirmek için bu parametrelerin önemli olduğu belirtilmektedir (9).

Cimnastik spor branşı izlemesi çok keyif veren bir spor dalıdır. Fiziki yeteneklerimizi göstermede birçok motor beceriyi aynı anda sergilememize neden olan modern çağa uygun bir branştır. Bu spor birçok sporun temelinde yer alır örneğin halk oyunları, modern dans, bale gibi spor branşlarında bulunan figürlerle birleştirilerek kişilerin yaratıcılıklarını geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Cimnastik geçmişten günümüze kadar her dönemde her olimpiyat oyunlarında ilgi görmüş ve bütün sporların temelinde yer alan teknik ve temel bir spor branşı olmaktadır (10).

Cimnastikte müziğin, alet ve vücut hareketleriyle özgün bir yaklaşımla tanımlanma ve bir bütünlük oluşturması önemlidir. Hareketin ritim, hız değişimi, alet tekniği ile birlikte sergilenmesi komposizyonlarının düzeyinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır (11). Cimnastik kişilerde müzik kulağı oluşturma ritimleri dinleyebilme müzik ritimleri ve hareketleri aynı anda yapabilme gibi kişilerin ritim yeteneklerini geliştirme de önemli bir rol oynamaktadır (12).

Ritim yeteneği, Sporcuların müzikler eşliğinde duydukları ritimlere göre hareket edebilme yeteneği ve bu hareketi her defasında birçok kez tekrar tekrar

yapabilmesidir. Başka bir deyişle bir motor eyleminde motor hafızasında oluşan bir ritmin tekrar üretilmesidir (13).

Motor becerilerin gelişmesi spor becerilerimizi ve uygulamamızı etkiler ve bu uygulamalar esnasında ritim yeteneğimiz de geliştirmek önemli bir yere sahiptir çünkü ritim yeteneğimizin denge, reaksiyon, birleştirtme gibi koordinatif özelliklerimizden birisi olduğu belirtilmektedir (14).

Temel olarak ritim yeteneği, pek çok oyun ve aktiviteye başarılı bir şekilde eşlik edilmesinin ön şartı olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi ve spor dersindeki hareketlerin birçoğunun ritimsel hareketler içerdiği görülmektedir. Önceki araştırmalar,spor aktivitelerinde ritim yeteneğinin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Yüzücülerin kollarını ve bacaklarını eşzamanlı vuruş biçiminde hareket ettirerek kendi ritimlerini oluşturdukları gözlemlenmektedir. Ayrıca eskrimcilerin ayak ritimlerinin müsabaka sırasında rakip sporcu ile arasındaki mesafeyle ilgili bizlere bilgi verdiği de görülmektedir (15).

Bütün çocuklar ilk doğduklarında kendilerine ait ritimli hareketler oluştururlar ve bunun neticesinde farklı sesler çıkarmaya başlarlar. Sesin bebekler için en doğal çalgı aracı ve sesleriyle taklitler yaptıkları, oyunlar oynadıkları gözlemlenmektedir. Oyunlar esnasında oynadıkları oyunlar sayesinde kendi iç dünyalarını ailelerine ve dış dünyaya karşı aktarırlar. Çocuklar orff eğitiminde yaşadıklarını dış dünyaya daha iyi bir şekilde aktarıp kendilerini iyi ifade etme duydukları kelimeleri düzgün ve eksiksiz tekrar etme cümleleri düzgün ve kelimeleri iyi heceleyebilme gibi özelliklerini geliştirebilirler. Orff eğitiminin özelliği, çocukların özgür bir biçimde hareket etmesini, doğaçlama yapabilmesini, kendini müzik vasıtasıyla daha iyi bir şekilde anlatmasını sağladığı görülmektedir (16).

Orff eğitimi ritim ve müzik eğitimine farklı bir bakış açısı kazandırmıştır. Orff eğitiminde müzik dans ve cimnastik ayrılmazdır. (16).

Orff eğitimi kişilerin ve çocukların sıçrama koşma asılı kalma sallanma gibi deneyerek buldukları onlara doğal olarak gelen ritimler üzerinden kurulduğu belirtilmektedir. Şarkılarla beraber yaratıcılıklarını kullanıp geliştirerek, doğaçlama ve farklı hareketlerle dans ettikleri gözlemlenmektedir. Böylece kendilerine güvenleri artmaktadır. Bu sayede çocuklar daha fazla odaklanıp ilgilerini arttırabilirler. Çocuklar oyun oynayarak şarkı söyleyerek koşarak eğlenerek farklı davranış içerisindedirler. Çocuklara rehberlik edilmesi beklenmektedir. Çocuklar duyduğu kelimeleri yaptığı hareketleri önce kendi başlarına deneyimler daha sonra gruba karşı anlatarak aktarırlar ve bunun sonucunda çocuklarda kendine olan özgüvenin arttığı gözlemlenmektedir (16).

Orff eğitiminin yaratıcısı olarak kabul edilen Alman besteci ve müzik öğretmeni olan Carl Orff kendi adını verdiği orff eğitimi için eğitim sırasında 'yaşayarak öğrenme vardır' dediği belirtilmektedir. Orff eğitiminin içinde koşan, hareket eden, zıplayan, tırmanan, müzik ritimleri oluşturup müziğe eşlik eden kişinin yaratıcılığını geliştiren iç dünyasını duygularını dışarı aktarmasını sağlayan bütün duyumlarımızla hissedeceğimiz etkinlikler olduğu görülmektedir (17).

Müzik içerisindeki ritim birçok hareketin doğasında bulunduğu hareket ve ritmin ayrılamayacağını işleyen bir eğitimdir aslında orff eğitimi. Orff eğitiminin müzikle birlikte hareket etme, şarkı söyleme gibi elementlere sahip olduğu bu doğrultuda belirtilmektedir (17).

Orff eğitiminin içerisinde bulunan müzik ve hareket eğitimi, kişinin duyma görme işitme gibi bütün duyularını içine almakta ve onları en aktif şekilde kullanmamızı sağlamakta olduğu görülmektedir. Farklı olarak orff eğitimi Gözlem yapmak, keşif yapmak, oyun oynamak, alıştırmalar yapmak, doğaçlama yapmak kişilerin daha fazla tecrübe ve kazanım sağlanmasını, ruhsal tatmini ve kendine uygun hareketlerin daha kolay bir şekilde bulunmasını sağladığı belirtilmektedir (17).

Carl Off, insanların çok yönlü kullanımını savunmaktadır. Bireylerin hareketlerini, müziği duymasını, sanatsal gücünü ortaya çıkarmasını ve aktarmasını, hayal gücünü geliştirmesini akıl ve ruh, "düşünce, kalp ve el" birliği, yani çoğu duyu organı tüm yönleri ile ortaya çıkardığı görülmektedir (18).

Müzik birçok ifade biçimi içerir. Ses fiziksel olarak algılandıktan sonra duyusal boyutlar devreye girer. Orff'un anlayışına dayanan temel müzik araştırması, çok yönlü ve çok boyutludur, çünkü çoklu duyuları kullanırlar ve farklı ifade alanlarının unsurlarını birleştirdikleri gözlemlenmektedir (19).

Müzik öğretiminin aşamalarından biri de elementer temel müzik eğitimidir. Bu elementer eğitim müzik ritim eğitiminin temelinde yer almaktadır ve günümüzde çok boyutlu bir hal almıştır. Sonuç olarak, müzik eğitiminin çeşitliliği de yeni kazanımlar elde etmiştir. Orff eğitimi elementer müzik uygulamalarında genellikle kullanılan eğitim metotlarından biri olarak kabul edilmektedir. Orff eğitimin de kullanılan bütün çalgı aletleri her bireye her yaş grubuna uygun ve birden fazla farklı aletlerden oluşmasıyla orff eğitiminin başından sonuna kadar bireylerin kendi fikirlerini duşa vurmasına neden olur. Bu sayede kişiler eğitimlerinde çok daha eğlenceli hızlı ve sürekli katılımlı bir öğrenme gerçekleştiği gözlemlenmektedir (20).

Çocuklar, kendi çevrelerinde mevcut olan duydukları tüm sesleri tüm hareketleri (insanların hareketleri, su sesi, kapı sesi gibi) öğeleri daha sonra hareketler ile ya da davul, çelik üçgen gibi çeşitli orff aletleriyle beraber duydukları farklı sesleri hareketleri taklit etmeye çalışmaktadırlar. Daha sonra ise insanların konuşma seslerini ses renklerini tonlarını tanıma taklit etme gibi konular üzerinde durulmaktadır. Son olarak ise duydukları sesleri gördükleri hareketleri ritimler eşliğinde yapmaya çalıştıkları belirtilmektedir (21).

Spor branşlarında başarı sağlanması fiziki becerilerimizin uygulanmasında ritim yeteneğimizin de iyi olması ve hareketleri koordineli olarak yapmamız

gerekmektedir. Ritim becerisi bir noktadan ya da farklı yerlerden gelen bir sesi verilen harekete uygun olarak uygulayabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (22).

Ritim yeteneği çok fazla teknik hareket gerektiren spor branşlarında önem arz etmektedir. (artistik cimnastik ritmik cimnastik veya buz pateni gibi).Müzik ile birlikte yapılan spor branşlarında da ayrıca başarılı olmak için geliştirilmesi gereken özelliklerden biri olduğu görülmektedir. Günümüzde ve ülkemizde de şu an da geçerliliğini yitirmemiş ve kullanılmaya devam edilen farklı pek çok ülkede kullanılan ve hala etkin olan eğitim ve yöntemlerden biri Orff-Schulwerk yöntemidir. Orff eğitiminde elementer müzik ve hareket eğitiminin temel noktasında çocuklar için kendi kendine hareket edebilen oyun oynayabilen birbirileri ile iyi iletişim kurabilen dans eden müzik aletlerini kullanıp ses ve ritim çıkarabilen kişiler vardır (23).

Literatüre bakıldığında, orff eğitiminin elementer müzik ve hareket eğitimi ile beraber kişinin tüm duyu ve algılama kapasitesini kapsadığı ve bunları çalıştırdığı ifade edilmektedir.

Orff eğitiminin artistik cimnastiğin temel hareketleri üzerine etkisini inceleyeceğimiz çalışmamızın, artistik cimnastik spor branşına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma artistik cimnastik branşında orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

1.2. Problem

Orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisi var mıdır?

1.3. Alt Problemler

Orff eğitimin artistik cimnastikte temel hareketler arasında ilişki var mıdır?
Orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine başarı sağlar mı?

Orff eğitimi artistik cimnastik temel hareketler üzerine başarısızlığa yol açar mı?

1.4. Araştırmanın Önemi

Artistik cimnastik branşını yapan sporcularda daha iyi performans sergilemek için orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler konusunda bilgi vermesi ve yol gösterici bir araştırma olarak Türk sporunun gelişmesine bilimsel anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Testler süresince bütün sporcuların üst düzey performans sergilemişlerdir.

2. Testler aynı ortamda ve aynı şartlarda yapıldığı için sporcuların çevresel faktörlerden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Ankara ilinde bulunan yaşları 7-8 arasında ritim eğitimi almamış ve yarışma tecrübesi bulunmayan kız sporcularla sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Cimnastik

Cimnastik, eski Yunan tarihine dayanan ve köklü bir geçmişe sahip olduğu belirtilen bir spor branşı olarak bilinmektedir. Sporcuların farklı performanslar gösterdikleri antik olimpiyatlarda ilk kez cimnastik olarak belirtilmiştir. Cimnastik 19.yy'da farklılaşıp modern hale gelirken Alman cimnastiği ile farklı hareket ve egzersizleri barındıran İsveç cimnastiği karşılıklı olarak birbirlerine karşı bir yarış halindeydi. Bu çatışma zaman içerisinde yerini birlik ve beraberliği bırakmış ve 19. yy'dan itibaren Avrupa'da açık hava cimnastik sahaları yapılmaya başlandığı gözlemlenmiştir. Cimnastik spor branşını uluslararası arenaya taşıyan FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) 1881 yılllarında Belçika'nın Liege şehrinde kurulduğu belirtilmiştir. FIG'nin kurulmasıyla beraber cimnastiğin tüm spor dalları yeni ve göze daha hoş gelen düzenlemelerle günümüzdeki yeni haline kavuştuğu gözlemlenmektedir (24).

Modern anlamda ülkemizde ilk cimnastik spor branşı uygulanması, Galatasaray Mektebi Sultaniyesi olduğu söylenmektedir. 1868 yılında Fransa'dan Beden eğitimi öğretmeni olarak gelen Monsieur Curel adlı cimnastik eğitmeni modern cimnastiği Türkiye'ye getiren kişi olarak bilinmektedir (25).

Cimnastik sporu branşlarına göre farklı yarışma aletlerinde belirli kurallar çerçevesinde, programlı ölçülü ve düzenli alıştırmaları zekâ, cesaret ve yüksek düzeyde beceri ile uygulama yeteneğine bağlı bir spor dalı olarak tanımlanır (26).

FIG'e bağlı 2019 yılı itibariyle 148 federasyon ve sekiz ayrı cimnastik branşı bulunmaktadır. Bunlar; (1) herkes için cimnastik, (2) artistik cimnastik (erkek), (3) artistik cimnastik (kadın), (4) ritmik cimnastik (kadın), (5) trampolin cimnastik (kadın/erkek), (6) akrobatik cimnastik (kadın/erkek), (7) aerobik cimnastik (kadın/erkek) ve (8) parkur (kadın/ erkek) (27).

2.1.1. Artistik Cimnastik

Artistik cimnastik spor branşı 1896'dan günümüze kadar her dört yılda bir kez yeni düzenlemeler getirtilen ve modern olimpiyatların hepsinde yer almış pek çok spor branşından birisi olarak bilinmektedir. Artistik cimnastik branşında yapılan ilk olimpiyatlara beş farklı ulustan 18 sporcu katılmıştır. İler ki yıllarda artistik cimnastik spor branşında alet sayısı, takım ve sporcu sayısı, yapılan serilerin düzeni ile ilgili pek çok farklı düzenlemeler yapıldığı görülmektedir. Aletli cimnastik spor branşı 1952 yılında Helsinki Olimpiyat oyunlarında günümüzde kullanılan formuna kavuştuğu gözlemlenmektedir (28).

Cimnastiğin tüm spor dallarında zekâ ve cesaret kullanma yeteneği önemlidir. Belli kurallar çerçevesinde metodik ve düzenli egzersiz yapılması önerilmektedir. Cimnastik spor branşında hemen hemen tüm egzersiz teknikleri, hız, denge, esneklik, dayanıklılık ve uygun pozisyon ve zamanda koordinasyon gibi farklı kuvvet uygulamalarında birçok işlevin kullanılmasını gerektirir. Farklı araçlarla olsa da asılı kalma, zıplama, dönme, kipe, bacak savuruşları, uçma gibi dinlenme pozisyonlarına ve özelliklerine sahip teknik ve hareket grubu zengin olan bir branş olarak gözlemlenmektedir (26).

Artistik cimnastik branşında kadın sporcular dört farklı alette yarışmaktadır. Bu aletler sırasıyla atlama masası aleti, asimetrik paralel aleti, denge aleti ve yer aletleridir. Erkek sporcular ise altı farklı alette yarışmaktadırlar. Bu aletler sırasıyla yer aleti, kulplu beygir aleti, halka aleti, atlama masası aleti, paralelaleti ve barfiks aletleridir. Her 11 alette ihtiyaç duyulan fiziksel beceriler genellikle nöromusküler güç, kuvvet, esneklik, sürat, koordinasyon, denge ve enerji sistemi olmakla birlikte farklılık göstermektedir (29).

Artistik cimnastik spor branşı yüksek efor ve zorluk derecesi yüksek karmaşık hareketlerden oluşmaktadır. Kuralları FIG tarafından belirlenmektedir. Her olimpiyat oyunlarından sonra tekrar düzenlenip güncellendiği belirtilmektedir (30). Kural

kitabına göre, atlayışların zorluk değerleri atlayıştan önce bellidir ve erkekler için yedi zorluk derecesi bulunmaktadır. A başlangıçtaki zorluk derecesini belirtirken, sonraki seviyeler ise B, C, D, E, F, G ve H derecesi olarak artış göstermektedir. Sonuncu olan H derecesi en büyük puana sahip olan hareketlerden oluşmaktadır. Kural kitabının bulunmasının asıl amacı tüm dünya ve hakemler tarafından objektif bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktır. Element sırasında belirsiz vücut pozisyonları uygulama (E) jürisi tarafından hata puanı kesintisi ile cezalandırılmakta ve zorluk (D) jürisi tarafından da daha düşük değerde bir atlayış olarak değerlendirilmektedir (31).

Artistik Cimnastik Spor Branşı Yaş Kategorileri; Artistik cimnastik spor branş yarışmaları 5 farklı kategori de yapılmaktadır. Artistik cimnastik kadınlarda yaş grupları;

- Minikler Grubu 7-8 yaş
- Küçükler Grubu 9-10 yaş
- Yıldızlar Grubu 11-13 yaş
- Gençler Grubu 14-15 yaş
- Büyükler Grubu ise 16 ve üstü yaş grubu olarak yapılmaktadır.

Sporcular yıldızlar grubuna kadar cimnastik federasyonu tarafından belirtilen yaş ve grubuna uygun yarışma serileri ile yarışmaktadırlar. Artistik cimnastik yıldızlar grubundan sonra FIG'ın belirlediği ve dünyada artistik cimnastik yarışmalarına katılan her sporcu için geçerli olan seriler ve kurallar ile yarışmak zorunda oldukları belirtilmektedir (31).

Artistik Cimnastik Yer Aleti ve Kuralları; Yer aleti, kadınların seri esnasında müzik ile yarıştıkları aletlerinden biridir. Bu alet artistik cimnastik spor branşında en fazla dikkat çeken, izlemesi ve beğenisi yüksek olan yarışma aletlerinden birisi olarak bilinmektedir. Yarışmacılar oluşturdukları hareketleri kendilerine özel müzik ve

ritimlerle birleştirerek yarışmalarda serilerini sergiledikleri gözlemlenmektedir. Seçtikleri müziklerde söz yoktur müziğin karakterine uygun ritimler ve koreografilerle kendilerine ait bir tarz oluşturarak serilerini yaptıkları gözlemlenmektedir (31).

FIG kurallarına göre yer aletinin ölçüleri güvenli alanı ile beraber 14x14 metre olarak bilinmektedir. Yarışmacıların kullanım alanı ölçüleri ise 12x12 metre olarak bilinmektedir. Yer aletinin alt zemininde yarışmacıların seri içerisinde bulunan yüksek zorluk içeren hareketleri sergileyebilmeleri için sıçratan bir mekanizma bulunduğu belirtilmektedir (31).



Şekil 1. Yer Aleti.

Sporcular serileri sırasında belirtilen alanın dışına çıkarsa puan kesintisi yapılmaktadır. Bir ayak ya da bir el ile çizginin dışına çıkarsa '-0.10' puan iki ayak ya da vücudun tamamıyla çizgi dışına çıkarlarsa '-0.30' puan kesintisi yapıldığı bilinmektedir. Egzersiz içeriğinin yapısını 8 hareketten meydana gelmektedir.

Bu çalışma Minikler B kategorisinde 5-7 yaş okullar arası artistik cimnastik yarışmasında yer serisinde yarışacak olan kız sporcular ile yapıldığı için diğer kurallar ve erkeklere ait kurallara yer verilmemektedir.

2.1.2. Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Spor Dalı

Türkiye Okul Sporları Federasyonu 08.06.2005 yılında ve 162 sayılı Bakanlık kararı ile kurulmuştur. Yurt dışı ve Yurt içi olmak üzere pek çok branşta okullar arası yarışmalar düzenlenmektedirler. Artistik cimnastik yarışmaları da bunlardan biridir. Okullar arası yarışmalarda kullanılan seriler ve yarışma kuralları ile Türkiye Cimnastik Federayonuna bağlı olan artistik cimnastik müsabakaları arasında küçük farklılıklar olabilir (Seri içerisindeki birkaç hareket gibi) (32).

2.1.3. Okul Spor Faaliyeleri Artistik Cimnastik Kategoriler ve Doğum Tarihleri

Okul Spor faaliyeleri artistik cimnastik kategori ve doğum tarihleri aşağıda tablo ve maddeler halinde verilmiştir.

Tablo 1. Yaş ve Kategoriler.

Kategorisi	Eğitim ve Öğretim Kademesi	Yarışma Aşaması	Doğum Tarihleri	Yaş Aralığı (2019 Yılı İtibariyle)
Minikler (B)	İlkokul	Mahalli	2012-2013 31.03.2014	5-7 yaş
Minikler (A)	İlkokul	Mahalli	01.09.20092010-2011	8-9 yaş
Küçükler	Ortaokul	Mahalli/Ulusal	2008-2009	10-11 yaş
Yıldızlar	Ortaokul	Mahalli /Ulusal	01.09.20052006-2007	12-13 yaş
Gençler	Lise	Mahalli /Ulusal	2002-2003-2004-2005	14- 17 yaş

-Minikler A grubunda yer alan 2010 doğumlu sporcular, ortaokulda öğrenim görmeleri kaydıyla küçükler kategorisinde yarışmaya katılabilmektedirler (32).

-Küçükler grubunda bulunan 2008 doğumlu sporcular yıldızlar grubunda yarışmaya katılabilmektedirler (32).

-Yıldızlar grubunda bulunan 2006 doğumlu sporcular lisede öğrenim görmeleri kaydıyla gençler grubunda yarışmaya katılabilmektedirler (32).

-Yarışmaya katılan sporcular, eğitim ve öğretim yılının altında olan hiçbir kategori ve grupta yarışamaya katılamazlar (32).

- Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olan yaygın eğitim ve öğretim kurumlarında kaydı bulunan öğrenciliği devam eden spor branşı uygulama esaslarında belirtilen grup ve yaş aralığında bireysel olarak lisanslandırılarak artistik cimnastik okullar arası yarışmasına katılabilirler (32).

2.1.4. Okul Spor Faaliyeleri Artistik Cimnastik Genel Hususlar

Okullar arası spor yarışmaları artistik cimnastik genel hususları aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

-Müsabaka alanının bulunduğu yere kafile listesinde bulunan sporcu antrenör ve idarecilerden başkasının girmesi yasaktır (32).

-Antrenör ve yöneticilerin; Mahalli grup ve Türkiye birinciliği müsabakalarına ‘Spor Bilgi Sistemi’ üzerinden alınmış “Saha Giriş Kartı” ile katılmaları mecburidir (32).

-Antrenörler tarafından; Bölge ve Türkiye şampiyonalarında bulunan kafile listelerinin “Spor Bilgi Sistemi” üzerinden çıkarılması ve müsabakalarda görevli hakem ya da İl Tertip Komitesi yetkililerine vermeleri zorunludur (32).

-Grup ve Türkiye müsabakalarına ait Mülki Amir Onayı ve Kafile listesinin Spor Bilgi Sistemi üzerinden yapılması mecburidir (32).

-Antrenör veya idarecilerin müsabakadan önce belirlenen tarih ve saatte teknik toplantıya katılmak zorunda oldukları belirtilmektedir. Teknik toplantıya katılmayan antrenör veya yazılı olarak geçerli mazeretleri bulunmaması halinde takımlar ve sporcular yarışmalara katılamazlar (32).

-Müsabakaların öncesinde bulunan teknik toplantılar da alınan kararlar ve çekilen kuralar zorunlu durumlar ve tabii afetler dışında herhangi bir değişiklik yapılamaz. Fikstür değişikliği yapılması halinde; söz konusu durum yarışmaya katılan antrenör ve idarecilere il tertip komitesi tarafından bildirilmek zorundadır (32).

-Sporcuların fiziki görünüşleri ile ilgili okul sporları faaliyetleri yönetmeliğinin 16. maddesinde bulunan hususlara göre İl Tertip Komitesi tarafından işlem yapılmaktadır (32).

-Okullar arası müsabakalarda mahalli grup ve Türkiye şampiyonalarında takım ve öğrenci sporcuların yanında bulundurulması gereken evraklar vardır. Evraklar aşağıda verilmiştir. Evrakları eksik olan sporcular müsabakalara katılamazlar (32).

- T.C. kimlik kartı/Nüfus cüzdanı (Gençler kategorisinde fotoğraf olma zorunluluğu vardır.)
- Öğrenci Sporcu Lisansı (Spor Dalına ait)

- Mülki Amir Onayı ve Kafile Listesi
- Esame Listesi (Tüm yarışmalarda zorunludur.)

-Sporcular, yaş ve kategorilerinde sadece kendi okullarını temsilen yarışmalara katılmak zorundadır (32).

Ancak öğrenci sporcuların;

-Kendi bağlı bulunduğu okulundan katılım olmaması durumunda, kendi okul müdürlüğünden izin almaları durumunda bağlı bulundukları ilde ve spor bakanlığının okul spor faaliyetlerine katılması uygun görülen okullarda temsilen yarışmalara katılma haklarına sahiptirler (32).

2.1.5 Okul Sporları Faaliyetleri Artistik Cimnastik Teknik Açıklamalar

Okullar arası artistik cimnastik spor yarışmalarında uygulanacak olan teknik açıklamalar aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

-Uluslararası yarışmalarda hakem, teknik görevli ve malzemeler ilgili federasyon tarafından sağlanacaktır. Nakliye ve personel görevlendirme ücretleri ilgili branş federasyonu tarafından karşılanacaktır.

- Yarışmalar okul takımları ve bireysel olarak yapılmaktadır.

-İl içerisindeki yarışmalara takım halinde katılan okullar sporcularını tecrübe kazanması için tasnif dışı yarıştırabilir ama herhangi bir derece ve ödülden yaralanamazlar. Takım olarak ya da tasnif dışı yarışacak sporcuların listesinin teknik toplantıda verilmesi gerekmektedir (32).

-Mahalli ve grup yarışmalarında takımı bir üst aşamadaki yarışmalara katılma hakkı elde edememiş öğrenci sporcular veya yarışmalara ferdi olarak katılan öğrenci sporcuların genel sıralamada ilk 20 dereceye girmeleri durumunda bir üst aşamadaki

yarışmalara katılma hakkı elde ederler. Grup yarışmalarında ilk 5 dereceyi elde eden takımlar Türkiye birinciliğine katılma hakkı elde edeceklerdir (32).

-Minikler A grubunda yarışmalar takım olarak ve bireysel olarak yapılmaktadır. Takımlar minikler A ve Minikler B kategorisinde 3+1 öğrenciden oluşabilmektedir. Yarışma aletlerinde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı, takım puanını oluşturacaktır (32).

-Küçükler kategorisinde yarışmalar bireysel ve takım yarışması olarak yapılmaktadır. Takımlar 3+1 öğrenciden oluşmaktadır yine yarışma aletlerinde en iyi üç öğrenci sporcunun puanı takım puanını oluşturacaktır (32).

-Yıldızlar kategorisinde takımlar 2+1 öğrenciden oluşup yarışma aletlerinde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır (32).

-Gençler kategorisinde takımlar 2+1 öğrenciden oluşup yine yarışma aletlerinde en iyi iki öğrenci sporcunun puanı takım puanı oluşturacaktır (32).

2.1.6. Okul Spor Faaliyetleri Artistik Cimnastik Yarışma Kuralları

Okullar arası artistik cimnastik yarışma kuralları aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

-Yıldız kızlar ve genç kızlar kategorisi FIG yarışma kurallarına göre 4 ayrı alette yarışmaktadır(32).

-Atlama masası aletinde: Yükseklik: 1.25m olmak zorunda ve atlayışlar tek ya da çift tramplenden yapılmalıdır sporcu isterse burada trambolin kullanabilir ama trambolin kullanıldığında 1.00p kesinti yapılmaktadır32).

-Yıldız erkekler kategorisinde atlama masası aleti hariç diğer aletlerde, 7 farklı hareket yapılmak,ve hareketlerin 6 tanesi alette hareket 1 tanesi de bitiriş hareketi olarak yapılmak zorunda olduğu belirtilmektedir; altı hareketten fazla yapılan hareketlerin zorluğu tanınmayacak varsa puan kesintisi yapılmak zorundadır fakat bitiriş hareketi A olursa 0.30, B olursa 0.50 puan bonus verilecektir. Hareket gruplarına göre uygulanacak yapı ve estetik başlangıç notları (E hakemi) kulüplerarası yarışma talimatına göre hesaplanmaktadır (32).

-Atlama Masası Aleti: Yükseklik 1.25 m. olmak zorunda ve atlayışlar tek ya da çift tramplenden yapılmak zorundadır.

-Genç kız ve erkek öğrenci sporcular: FIG yarışma kurallarına göre kız öğrenci sporcular 4 alette (atlama masası aleti, kız paraleli aleti, denge aleti ve yer aleti), erkek öğrenci sporcular 6 alette (yer aleti, kulplu beygir aleti, halka aleti, atlama masası aleti, paralel aleti ve barfiks) aletlerinde yarışmaya girmek zorundadır (32).

Tablo 2. E puanı Kesinti Tablosu.

7 ve daha fazla hareket	Kesinti yok
5-6 Hareket	4.00 puan kesinti
3-4 hareket	6.00 puan kesinti
1-2 hareket	8.00 puan kesinti
0 hareket	10.0 uan kesinti

2.1.7. Okul Sporları Faaliyetleri Artistik Cimnastik Yarışma Grupları

Okullar arası artistik cimnastik yarışma grupları aşağıda verilmiştir.

Minikler B : Atlama Masası, Yer

Minikler A : Atlama Masası, Yer

Küçükler : Atlama Masası, Yer

Yıldızlar : Kızlar; Atlama Masası Aleti, Kız Paraleli Aleti, Denge Aleti ve Yer Aletidir.
Erkekler; Yer Aleti, Kulplu Beygir Aleti, Halka Aleti, Atlama Masası Aleti, Paralel Bar Aleti ve Barfiks Aletleridir.

Gençler : Kızlar; Atlama Masası Aleti, Kız Paraleli Aleti, Denge Aleti ve Yer Aletidir.
Erkekler; Yer Aleti, Kulplu Beygir Aleti, Halka Aleti, Atlama Masası Aleti, Paralel Bar Aleti ve Barfiks Aletleridir.

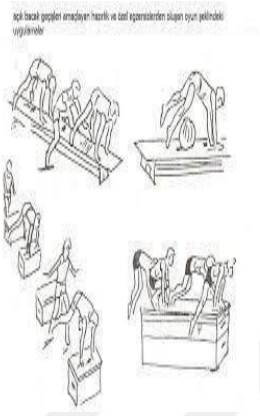
2.1.8 Minik B Kızlar Yarışma Seri ve Kuralları

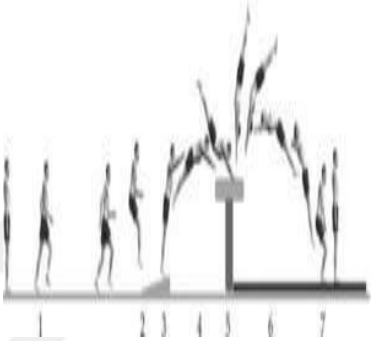
Atlama Masası: Atlama Masası aleti yüksekliği 1.10 metredir ve trambolin aleti kullanılarak yapılacaktır. Trambolinin arkasına tramplen konulduğu takdirde 1,00 puan kesinti uygulanır (32).

Tablo 3. Atlama Masası Hareketleri Puan Tablosu.

1.	Toplu Geçiş	1,00	**E puan** kesintileri FIG Kuralları doğrultusunda 10.00 puan üzerinden yapılmaktadır. 2 atlayıştan sadece bir tanesinin puanı alınmaktadır.
2.	Açık Bacak Geçiş	1,50	
3.	Elli Aşma (Überşlak)	2,00	







Şekil 2. Atlama Masası. **Şekil 3.** Açık Bacak Geçiş. **Şekil 4.** Elli Aşma.

2.2. Orff Eğitimi

2.2.1. Carl Orff'un Hayatı ve Yaşadığı Dönem

Carl Orff 10 Temmuz 1895 yılında Münih'de doğduğu ve 29 Mart 1982'de yılında öldüğü bilinmektedir. Annesi bir piyanist sanatçıdır ve ondan ders almıştır. Carl orff, kız çocuklarının eğitim alması için Münih'te bir okul kurduğu belirtilmektedir. Sonraki yıllarda okulunun Naziler tarafından kapatıldığı belirtilmektedir. O dönem içerisinde Carl Orff'un dans müziği ile ilgili çalışmalar yaptığı ve bunları kaydederek devam ettiği belirtilmektedir ve yine o yıllar içerisinde çocuklar için radyo programları başlatıldığı söylenmektedir (33).



Şekil 5. Carll Orff Okulu.

Carl Orff yurt içi ve yurt dışında besteler yaptığı ve bununla beraber müzik eğitimi vermeye devam ettiği belirtilmektedir. Orff yöntemini basit ritmik aletlerle müzikle birleştirerek geliştirmiş, bütün ülkede yaygınlaşmasını sağladığı gözlemlenmiştir. Eğitim yönü ise "Orff Metodu" adıyla karşımıza çıkmaktadır (34).

Carll orff, çocuklara müziği anlatabilmek için eğlenceli ve yeni bir yöntem bulmuştur ve bu yönteme 'Orff' adını vermiştir. Carl Orff bu yöntemi müzik dinleme birbirleri ile konuşabilme dans etme gibi unsurların üzerine kurmuştur. Müziksel aktivitelerde çocuklara ritimli ve dans doğaçlamaları, yaratıcı drama, basit ritmik çalgılar üzerine eğitim verdiği gözlemlenmiştir (34).

Orff yöntemi, 3-8 yaş grubundaki çocukları içine almaktadır. Çünkü o yaş grubunda bulunan çocuklar oyun döneminde oldukları için Orff eğitimi verilirken çeşitli eğlenceli ve oyun temeline dayanan etkinlikler yapılmaktadır. Bu etkinliklerde kullanılan enstrümanlar çocukların kendiliğinden yaratıcılıklarıyla keşfettikleri farklı çalgılardır. Masa, duvar, tencere gibi farklı materyaller örnek olarak kullanılmaktadırlar. Orff eğitiminde klişeleşmiş öğretim yerine modern belli bir plan ve hedef doğrultusunda ilerleyen eğitimler verilmesi gerektiği belirtilmektedir. Yapılan aktivitelere çocuk pasif olarak değil eğitmenlerle birlikte aktif bir şekilde öğrenerek katılım sağlanmalıdırlar. Eğitmen etkinliklerde öğrencileri yönlendirici durumdadırlar (34).

Orff eğitimi; ritim ve doğaçlamayı esas almaktadır ve deney esasına dayanan bir yöntem olarak kullanılmaktadır ve çocukların hareket ederek gerçekleştirdikleri beden dili ve sportif hareketlerle beraber kullanılmasıdır. Çocuk genellikle vücut hareketleriyle dans etmek ve şarkı söyleme yoluyla hayal güçlerini geliştirerek kendine olan güvenlerini arttırmaktadır. Çocuklar için bu yöntem oldukça ilgi çekmektedir. Çocuklar oyunlar oynayarak, farklı hareket ve aktiviteler yaparak, şarkı söyleyerek yaratıcılık geliştiren aktivitelerde bulundukları gözlemlenmektedir (35).

Müzik eğitiminin yapıldığı ortamlarda çocuklar her zaman hareketsiz durmaktadırlar ve eğitmen ise teorik olarak anlatım yapmaktadırlar. Çocuklar aktif değil pasiflerdir ve çalgılarda çeşitlilik az bulunmaktadır. Orff eğitiminde çocukların bireysel olarak daha özgür daha hareketli ve önce duyduklarını, hissettiklerini toplum içerisinde daha rahat ve özgür olarak ifade ettikleri gözlemlenmektedir. Bu şekilde çocukların kendine olan güvenlerinin arttığı gözlemlenmektedir (35).

2.2.2. Orff Yaklaşımının Amaçları

Orff yönteminin hedeflerinden biri müzikte kişisel yaratıcılığını artırmak ve kişinin kendisini, duygularını ve düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olması ile ifade edilmektedir.

Orff yöntemi tüm yaş gruplarına uygulanabilse de en uygun yaş kategorisi okul öncesi ve orta öğretim yaş kategorisi olarak gözlemlenmektedir. Çünkü bu yöntemin temeli bir oyundur. Bu yaştaki çocuklar için orff yöntemi eğlenceli, ilginç ve kullanımı daha kolay olduğu kabul edilmektedir (36).

Orff eğitimi, bütün çocukların rahatlıkla katılabileceği, çocuğu, bireyi, kişiyi merkeze alan bir yöntem olarak bilinmektedir. Orff yöntemi spesifik olarak bu alanda yeteneği olan kişiler için değil her çocuk her birey için tasarlandığı görülmektedir. Orff eğitiminde bütün çocukların birbirinden farklı olup bireysel farklılıklar göz önünde tutularak her çocuğa uygun bir eğitim şekli sunmaktadır. Bu nedenlerden dolayı

aslında bu yöntem tamamıyla çocuğu merkeze alan çok yönlü bir öğrenme şekli olarak karşımıza çıkmaktadır (37).

Orff eğitimleri içerisinde birden fazla aktivite bulunmaktadır. Bunlar oyun oynama şarkı söyleme, enstrümanlar çalma gibi aktiviteleri kapsamaktadır. Örneğin, bir şarkının en son haline gelene kadar verilecek birçok karar bulunmaktadır. Orff eğitiminde çocukların yer aldığı müzik aktivitelerinde son kararlar genellikle bu çocuklara bırakılmaktadır. Orff eğitiminin içinde bulunan müzik, dans etme, beden dili, yaratıcılık, ritim, doğaçlama gibi aktiviteleri öğrenciler istedikleri gibi kullanmakta özgür olduğu bildirilmektedir. Orff eğitimin, öğrenciden mükemmellik değil, öğrencinin kendini istediği gibi doğal bir şekilde aktarmasını istediği belirtilmektedir (38).

2.2.3. Orff Çalgıları

Orff yönteminde, ilk başlarda öğrencinin vücudunu kullanarak doğaçlama hareketleri ve enstrümanlarla beraber bilinçsizce sesleri çıkarmasından kısa bir zaman sonra öğrencinin eğitimi devam ettikçe zamanla bilinçli hareket etme ve ritim becerisinin geliştiği görülmektedir. Orff ritim enstrümanları bulan kişi bu eğitiminde kurucusu olan Carll Orff'dur. Orff enstrümanları olarak adlandırılmaktadır. Orff'un temel bir müzik stili yaratma fikri için, müzik aletlerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu enstrümanların genellikle ritim çalışmaları için tasarlandığı belirtilmektedir (39).

Orff enstrümanları eğitiminin en önemli parçası olarak kabul edilmektedir. Enstrümanlar öğrencilerin basitçe çalabileceği ve önceleri pratik yaptırma gereği duyulmayan basit enstrümanlardan meydana gelmektedir. Öğrenciler enstrümanları kullanarak, sınıftaki akranlarıyla beraber ortak bir oyun oynar gibi kendi orkestralarını kurdukları gözlemlenmektedir. Bu orkestra ile öğrenciler beraber iş yapabilme kabiliyetlerini bunun sonucunda uyum kurabilme becerileri geliştirdikleri gözlemlenmektedir (39).

Okul öncesi müzik eğitiminde kullanılmak üzere her sınıfta orff enstrümanlarının bulundurulması gerektiği belirtilmektedir. Orff eğitiminde kullanılan çalgılar okul öncesi ve ilköğretim düzeyinde aşağıda bulunan sebeplerden dolayı kullanılması gerekmektedir.

-Akort yapma gibi bir ihtiyaç bulunmamaktadır.

-Ses çubukları öğrenciler tarafından basit ve kolay bir şekilde değiştirilebilir.

-Hafif ve kolay aletler olduğu için taşıması rahat yapılabilir.

-Öğrencilerde ritim becerisi ve ezgi kavramını geliştirmektedir.

-Öğrencilerde oyun oynarken oyun içerisinde müzik duygusunun gelişmesine katkıda bulunur.

-Öğrencilerde motor beceri gelişimine destek olur.

-Alanına uygun olarak fiziki hareket etme becerisi kazandırır.

-Çocuğun farklı sesleri algılamasını sağlamaktadır.

-Beraber iş yapma alışkanlığı sağlamaktadırlar.

-Sorumluluk duygusunu geliştirir.

-Öğrencilerde düşünme yorum yapma çözümleme gibi davranışlara yönelmesini sağlar.

-Küçük ve farklı seslerin algılanmasına destek olur

-Birlikte çalışma ve beraber söyleme yeteneklerini geliştirir.

-Öğrenciler enstrümanları kullanarak sesler çıkararak müziği ritmi yaşayarak öğrenirler.

-Öğrenciler enstrümanları çalarken hem sesleri hem çaldığını duyarak yaptıkları hataları kolaylıkla fark eder ve hemen düzeltebilirler (40).

Orff enstrümanlarının; melodik ağaç ve metal enstrümanlar, ağaç enstrümanlar, metal enstrümanlar, davul ailesinden gelen vurmalı enstrümanlar ve blok flüt şeklinde gruplandığı belirtilmektedir (41).

a- Melodik Ağaç ve Metal Enstrümanlar: (Ksilofon, Metalofon, Glockenspiel)

Bu enstrüman olgunlaşmış ve kuru ağaçtan meydana gelmiştir. Kepçe uçlu bagetle çalınan, tuşları pesten tize doğru azalan ve yerlerinden çıkarılabilen enstrümanlardır (41).

-Ksilofon, Sesi yumuşaktır ve Güney Asya'dan çıktığı söylenmektedir.

-Metalofon, Ksilofonun metal tuşlu versiyonudur. Sesi ksilofona göre daha parlaktır.

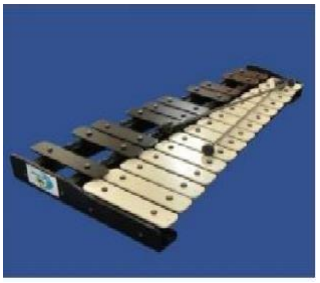
-Glockenspiel, Metal çubuklara tokmaklar eşliğinde vurularak ses çıkaran, küçüklerinden büyüklüğüne göre ses yükseklikleri beş oktava kadar çıkabilen enstrümanlardır (42).



Şekil 6. Metalofon.



Şekil 7. Ksilofon.



Şekil 8. Glockenspiel.

b- Ağaç Çalgılar Enstrümanlar

-Kastanyet, İp şeklinde olan kısımdan parmağa takılan, iki parçalı içi oyuk, dış tarafına doğru bombeli olan birbirine vurularak ses çıkartan enstrümanlardır.

-Guiro, Ağaçtan yapılan, balık şeklinde üstü tırtıklı ve tahta bir çubuk aracıyla tırtıklı olan kısma vurarak veya sürterek ses çıkaran enstrümanlardır.

-Marakas, Ağaç ya da plastikten meydana gelen ve oyuk içerisinde olan bitki tohumları ya da farklı parçacıklar sayesinde sap kısmından tutup sallanarak ses çıkaran ve iki parçadan oluşan enstrümanlardır (Bekler, 2009: 30).

-Ritim çubukları, Bir çiftten oluşan çift ahşap çubukların birbirine vurulması ile ses çıkartan enstrümanlardır.

-Kabasa, Ahşap bir çubuğun üstüne dik bir şekilde oturtulan makaranın etrafında metal bilezikler bulunmaktadır. Bu bilezikler çevrilirken boncukların birbirine sürtünmesiyle ses meydana getiren enstrümanlardır (42).



Şekil 9. Kastanyet.



Şekil 10. Marakas.



Şekil 11. Guiro.



Şekil 12. Kabasa.



Şekil 13. Ritim Çubukları.

c- Metal Enstrümanlar

-Çelik üçgen, Üçgen biçimindedir ve çelik bir çubuktan oluşmaktadır. Çubuğun üçgene vurmasıyla ses çıkaran enstrümanlardır (42).

-Parmak zili, İki yuvarlak metal maddenin birbirine vurulması sonucunda ses meydana gelir. Üstünde bulunan iple parmaklara bağlanan enstrümanlardır (42).

-Metal Agogo, İnek çanı sesi veren 2 veya 3 çanın bir kemer sayesinde tutturulmasıyla meydana gelen enstrümandır. Tahta bir çubuk aracılığıyla vurularak ses meydana getirir (42).

-Shaker, Yumurta veya silindir biçiminde kutuların içine sallandığı sırada ses çıkarabilecek maddeler konarak elde edilen enstrümanlardır (42).



Şekil 14.Çelik Üçgen.



Şekil 15. Parmak Zili.



Şekil 16. Metal Agogo.



Şekil 17. Shaker.

d- Davul Ailesinden Gelen Vurmalı Enstrümanlar

-Bongo, Silindir biçiminde görünen sert ağaçtan yapılan, metal çubuklar sayesinde birbirine tutturulan deri kısmına parmakla vurularak ses meydana getiren enstrümanlardır (42).

-Davul, Ağaçtan yapılıp silindir biçiminde olan, iki yüzüne düzgün bir şekilde gerilmiş olan deriye sert ağaç tokmaklarla sayesinde vurularak ses meydana getiren enstrümanlardır (42).

-**Trampet,** Gövde kısmının her iki tarafı da deriyle çevrilen davuldur. Ucu keçeden yapılan baget adı verilen araçlarla ses çıkaran enstrümanlardır (42).

-**Tef,** Tepesine zil konulan, aletin sallanmasıyla veya dikkatlice eğik vuruşlarla ses meydana getiren enstrümanlardır (42).



Şekil 18. Bongo.



Şekil 19.Davul.



Şekil 20. Tef.



Şekil 21. Trampet.

2.2.4. Orff Yöntemi ve Süreci

Orff eğitiminde çocuklar dans eğitimi ve ritim becerilerini, vücutlarını hareket ettirerek vücut dilini, fiziksel olarak kas gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Orff eğitimlerinin içinde kişileri taklit etme, keşif yapma, yaratıcı olma, doğaçlama yapma, koreografi oluşturma tarzında aktiviteler bulunması gerektiği söylenmektedir (43).

Orff eğitimi öğrencilere keyif alarak, katılarak, ritim oluşturarak ve enstrüman çalarak eğitim vermeyi amaçlaması gerektiği vurgulanmaktadır. Orff eğitiminin dilsel özellikleri ve vücut dilini geliştirdiği ve müzik eğitimi ile bütünlüğü sağladığı gözlemlenmektedir. Çocuklara müzik eğitimi verirken müzikten soğumamaları için ayrıca dans içerikli, hareketli, eğitici şarkılar basit ezgi ve ritimlerden oluşarak daha verimli hale getirilmelidir (44).

Orff eğitiminde, bireyler hissettiklerini, duygularını, düşüncelerini, isteklerini dans ederek, müzik ve hareketler eşliğinde daha anlaşılır aktarabildikleri gözlemlenmektedir. Doğaçlama ve yaratma orff eğitiminin temel amaçları içerisinde bulunmaktadır. Öğrenci drama ve doğaçlama metoduyla bir birey olmayı çevresine yararlı olup yaratıcı olmayı insanlarla iyi iletişimde olmayı ve kendini gerçekleştirmeyi öğrendiği gözlemlenmektedir (Çevik, 2007: 97-98).

2.2.5. Orff Yönteminin Bölümleri ve Özellikleri

Orff eğitimi öğrencilerin şarkı söyleme, dans etme, oyun oynama, ritim tutma gibi sevdikleri aktiviteler üzerine kurulmuş bir modeldir. Öğrenciler bu süre zarfında ilk başta müziği hissetmeye çalışırlar sonra müziği dinler en son olarak müziği okumaya ve müziğin ritmini yakalamaya çalıştıkları ifade edilmektedir (45).

2.2.6. Şarkı Söyleme

Orff eğitimi için enstrüman çalma ne kadar önemli olsa da ses çalışmaları orff eğitiminde büyük önem arz etmektedir. Öğrenciler genel olarak konuşma ve şarkı söylemektedirler. Anasınıfı öğretmenleri ses eğitimlerini öğretirken soyut kavramları somutlaştırarak ders içi aktivitelerde öğrencilerin etrafındaki simge ve nesneleri hayvan ya da yiyecek isimlerini örnek vererek ezgisel bir biçimde şarkı bütünlüğüne katmalıdırlar (46).

Küçük yaş çocuklarda çok iyi bir şarkı performansı beklenmemelidir, çünkü öğrenciler ses renklerini farklılaştırarak şarkı söyleyemezler. Okul öncesi dönemde çocuklar için tekerleme veya şarkı söyletmek çocukların kendi kültürleri açısından önemlidir hem kendi kültürlerini öğrenmiş olurlar hem de cümle kurmayı, cümle kalıplarını zekâ kapasitelerini iyileştirmekte ve arkadaşlarıyla uyum sağlamayı da desteklediği görülmektedir (46).

Off eğitiminde kullanılan şarkı söyleme becerisinde iki ayrı temel öğe vardır. Birincisi öğrencinin doğuştan gelen becerisidir. İkincisi ise kişilik oluşumuyla beraber çocuğun kültürleşme sürecidir. Her çocuğun şarkı söylemek için yeterli beceriye ve niteliğe sahip olduğu bilinmektedir. Çocukların, şarkı söylemeye ilk olarak annesi ile başladığı görülmektedir. Annenin yumuşak sesi bebekle beraber duygusal olarak bir bağ kurup çocuğu etkilediği görülmektedir. Çocuk bu etkiden sonra çevresinde duyduğu seslere şarkılara uyum sağlamakla beraber şarkı söyleyip hareket etmeyi de sevmeye başladığı görülmektedir (46).

2.2.7. Çalma ve Eşlik Etme

Enstrümanları çalarken ve onlara uyum sağlamaya çalışırken sözlerle beraber doğaçlama yapılması gerektiği bildirilmektedir. Sonrasında öğrenciler şarkıları ve

kendi kültürlerini öğrenmeleri bakımından basit halk türküleri ile çalmaya başlanması gerektiği belirtilmektedir (47).

Doğaçlama çalışmaları yaratıcılıklarını geliştirmede ve desteklemede önemlidir. Öğrenciler ilk başta çevrelerindeki simgeleri (masa, şişe) çalabilmeye sonrasında ise farklı basit çalgılarla şarkılara eşlik etmeye başlamaları gerekmektedir. Bu çalgılar 4-8 yaş grubunda olan öğrencilerin gelişim seviyelerini pozitif anlamda desteklemektedir (47).

2.2.8. Bedensel Müzik ve Ritim

Kalyoncu'ya göre (2006) "Orff eğitiminde ilk olarak çalma eylemine en başta beden çalgılarıyla başlanması gerektiği belirtilmektedir. Bu, kişinin müzik yapmak için doğal ve temel özelliklere sahip olduğunu ve bedeninin çeşitli melodileri elde etme imkânını farkına varması açısından önem arz ettiği" aktarılmaktadır (47).

Geçmişten günümüze kadar bakıldığında bedensel müzik özellikle 20.yy'da daha yaygın hale geldiği belirtilmektedir. Bedensel müzik, bir kalıp içerisinde el çırparak, ayakları yere vurarak, el şaplatmak gibi farklı tekniklerle yapıldığı gözlemlenmektedir. Bedensel müziğin en dikkat özelliklerinden biri de ona ait koreografilerdir. Koreografi, dansın müzik ve uyum içerisinde ahenkle birlikte oluşmasından meydana gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Çocuklar Orff yönteminde çalgılarla beraber beden perküsyonunu birleştirdiği gözlemlenmektedir (Kalyoncu, 2006: 9).

2.2.9. Devinme ve Dans

Orff eğitiminde devinme ve dans bütün sınıftaki çocukların katılım gösterdikleri ve farklı koreografilerden oluşan dans etkinlikleridir (48).

Bu yöntem, müziğin beden ile birlikte yaşanılan duyguyu karşı tarafa hissettirmesi olarak aktarılmaktadır. Müzik ve ritim ile koordineli olan el, kol, bacak hareketleri ve adımlardan oluşan bu bütünlük bazen koreografi bazen de doğaçlama olarak sergilendiği görülmektedir.

Müzik, ritim ve hareket bir araya geldiklerinde hepsi bir bütün olarak birbirlerini tamamladığı görülmektedir. İnsanların en iyi enstrümanının biri ses diğerinin ise beden dili olduğu bilinmektedir. Dans, hareket ve müziğin birleşimidir. Eğitimciler çocuklara müzik ile birlikte dans edip ritim tutarak kalıcı öğrenmelerini sağlaması amaçlanmaktadır. Resimdeki örnekte çocukların dans etkinliği görülmektedir (Çevik, 2007: 97).

Kalyoncuya göre Orff yönteminde devinme ve dansın iki aşama halinde gerçekleştiği belirtilmektedir. Birinci çalışma tipinde hareketten müziğe varmak esastır. Beden devinimlerine sözcük, ses, ritim kalıpları veya melodiler bulma gibi aşamalı çalışmalar örnek olarak gösterilebilmektedir. Harekete göre müzik çalışmalarında ise, vücut devinimlerinin dolaysız olarak beden hareketlerine, orff enstrümanları üzerinde ritmik veya melodik birimlere dönüştürülmesi esas amaç olarak hedeflenmektedir (Kalyoncu, 2006: 10).

2.2.10. Canlandırma

Canlandırma, kalıcı öğrenmeyi sağlayan en önemli unsurlardan biridir. Orff eğitiminde müzik ile canlandırma tekniğinin beraber kullanılması çocuklarda müziksel algıyı üst düzeye taşıyarak öğrenmeyi desteklediği gözlemlenmektedir (Kalyoncu, 2006: 10).

Canlandırma çalışmalarında müziğin mimari malzemesi ses ile ilgili özelliklerin, müziksel ve müzik dışı içeriğin çalışılması başta gelir (Kalyoncu, 2006: 10).

Ses kaynakları ve türleri ile beraber süre, yükseklik, hız, şiddet, renk gibi temel ses parametrelerinin oluşturulmasında canlandırma yönteminin genellikle tercih edildiği belirtilmektedir. Farklı dörtlük ve şiirlerin, şarkıların dramatize edilmesi de bu alandaki çalışmalarımızın esasına dayanmaktadır (Kalyoncu, 2006: 10).

2.2.11. Müzikal Okur-Yazarlık

Müzikal okur-yazarlık, çocukların müzikal sesleri tanımasını ve bu seslerden bir bütünlük oluşturması anlamında kullanılmaktadır. Çocuklar bu dönemde ritim tutmayı, şarkı söylemeyi bunları belirli düzen ve uyum birlikteliğinde yapmayı öğrendikleri gözlemlenmektedir. Bu becerilerle ilköğretim çağına gelen çocuk nota okuma ve yazma açısından akranlarına göre daha başarılı olmaktadır (Kalyoncu, 2006: 10).

2.2.12. Ses Materyalleri İnşa Etme

Bu çalışmalarda çocuklarda somut öğrenmeyle birlikte yaratıcılık olgusu gelişmektedir. Eğitimciler katılımcılar ses materyalleri için enstrüman oluştururken, yoğurt kovaları, karton, şişe gibi gereksiz malzemeleri kullandıkları görülmektedir.

Bu aşama ;

-Çocukların günlük yaşantılarında kullandıkları eşyaları basit ritim aletlerine dönüştürebilmelerini.

-El becerisi kazandırmayı hissederek, anlayarak, severek yapabilmelerini sağlayabilmektedir “Öğrenciler bu çalışmalarla, materyal üretimi imkânlarını ve

çeşitliliğini somut olarak görmektedirler. Ayrıca ürettikleri araçları ve basit çalgı aletlerini, Orff-Schulwerk etkinliklerinde de bizzat kullandıkları belirtilmektedir.” (Kalyoncu, 2006: 10).



Şekil 22. Orff Materyalleri.

3. MATERYAL VE METOD

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma 7-8 yaş artistik cimnastik branşını yapan kız sporcularda daha iyi performans sergilemek için orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, nicel araştırma tekniklerinden olan deneysel yöntem ön-son test kontrol grup deseni kullanılmıştır. Araştırma, Ankara il merkezinde, Başkent Akademi Cimnastik Spor Kulubünde aktif cimnastik sporu yapan 7-8 yaşlarındaki 13 kız sporcu ile yapılmıştır. Orff eğitimi 8 hafta süreyle haftada 2 gün günde 1'er saat şeklinde 8 hafta boyunca özel hazırlanan bir programla sporculara uygulanmıştır. Artistik cimnastik branşı için herhangi bir antrenman programı uygulanmamıştır.

Araştırmaya başlamadan önce sporcular ve ebeveynleri ile toplantı yapılarak; araştırmanın amacı, gönüllülük esası araştırmanın süresi, araştırmada uygulanacak testler, çalışma esnasında oluşabilecek olası riskler ve çalışmadan elde edilecek yararlar hakkında detaylı bilgi verilmiştir sonrasında ise çalışmaya katılacak olan sporcuların ailelerine gönüllülüğün esas olduğu belirtilerek onam formu verilmiştir. Velilerden formu okuyarak imzalamaları istenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada uygulanan orff eğitiminin ön ve son test performanslarını ölçmek amacıyla Türkiye Cimnastik Federasyonu hakemlerinin okullar arası yarışmalarda kullandığı 7-8 Yaş Kızlar Yer Serisi hakem ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Antropometrik Ölçümler

Boy Uzunluğu Ölçümü; Boy ölçümü için duvar ve 5 metrelik starline marka metre kullanılmıştır. Sporcular ayakları çıplak bir şekilde boy ölçümüne girmişlerdir. Sporcu düz bir zemin üzerinde, duvar sırtı dönük ayak tabanları duvara temas halinde ve anatomik pozisyonda iken metre başın en üst kısmına değecek şekilde ayarlanmış ve okunan değer araştırıcı tarafından cm cinsinden kaydedilmiştir.

Vücut Ağırlığı Ölçümü; Sporcuların hepsi çorap, tayt ve tişört ile ölçümlere katıldı. Fakir marka baskül ile vücut ağırlıkları ölçülmüş olup göstergedeki veriler kg cinsinden kaydedilmiştir.

Çalışmaya katılan sporcular çeşitli özellikleri açısından incelenmiştir. Bu özellikler; yaş, boy ve kilodur.

Tablo 4: Sporcuların demografik özellikleri.

Demografik Özellikler	n	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	13	7.46	0.52
Boy (cm)	13	127.46	4.89
Kilo (kg)	13	30.23	5.33

Tablo 4 incelendiğinde; sporcuların yaş ortalamasının (X=7.46, SS=052) olduğu ve boy ortalamalarının (X=127.46, SS=4.89) olduğu görülmektedir. Sporcuların ortalama (X=30.23, SS=5.33) kiloya sahip olduğu gözlemlenmektedir.

3.4. Orff Eğitimi

Sporcularımıza özel olarak dışarıdan getirilen bir orff eğitmeni hocamız, haftanın 2 günü 1 saat boyunca orff eğitimi verdi bu eğitimler esnasında hocamıza ve kız sporcularımıza müdahale edilmeden eğitmenimizin kendi oluşturduğu 8 haftalık

orff ve ritim eğitimi programı sporcularımıza uygulanmıştır. Her hafta başka hareketlerin ve elementlerin olduğu program sporcularımızın yaşları da göz önünde bulundurularak ritim çalışmaları yapabilme, oyun kurallarına uyabilme, beraber keşfedebilme, doğaçlama yapabilme, fikirler oluşturabilme, dinleyebilme, melodiyi, jestleri taklit yapabilme, vücudumuz ve enstrümanlarımızla beraber aynı anda uygulayabilme, beden kontrolü çalışmaları yapabilme, şarkı söyleyebilme, hikâye yaratabilme, dans edebilme, farklı araçlar kullanarak, kendimizle, eşimizle, grupla birlikte farklı metotlar deneyimleyebilmeyi amaçlamaktadır.

Sporcularımızın antrenman saatlerini, yaşlarını, dikkat sürelerini göz önünde bulundurarak onları sıkmadan eğlenceli bir şekilde vakit geçirmelerini sağlayarak orff eğitimi programı uygulanmaya çalışılmıştır.



Şekil 23. Orff Eğitimi.



Şekil 24. Orff Eğitimi.



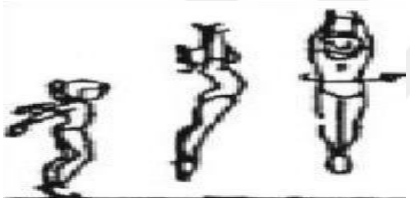
Şekil 25. Orff Eğitimi.

3.5. Artistik Cimnastik

Ritim eğitiminin sporcularımızın üzerinde etkisi olup olmadığını daha net bir şekilde anlamak için daha önce herhangi bir yarışma tecrübesi olmayan ve sadece hobi amacı ile cimnastik branşını yapan bir deney grubu seçilmiştir ve 8 hafta boyunca haftanın 2 günü 1'er saat şeklinde herhangi bir özel antrenman programı uygulanmadan ve bizim tarafımızdan herhangi bir müdahale olmadan rutin olarak kendi antrenmanlarına kendi antrenörleriyle birlikte devam etmiştir sporcular. Sporcular haftanın 4 günü antrenman yaptıkları salona gelmişlerdir 2 günü orff eğitimine ve 2 günü artistik cimnastik temel eğitimlerine katılmışladır.

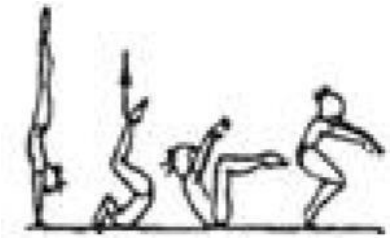
3.5.1. Artistik Cimnastik Yarışma Serisi Hareketleri

Sıçrayarak Tam Tur Dönüş



Sporcu vücut pozisyonunu bozmadan dik bir şekilde kolları yukarıda dirsekleri kulaklarını kapatacak şekilde kendi ekseni etrafında sıçrayarak 360 derece dönmesidir (31).

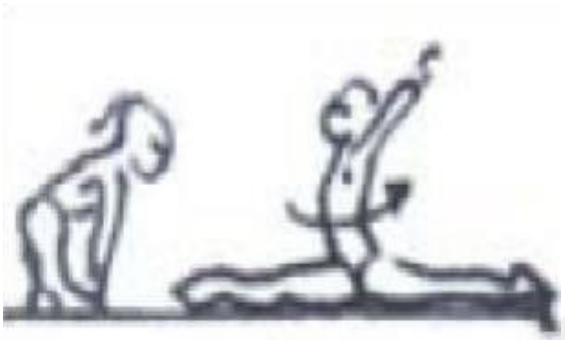
Amut Takla



Amuttan, amut taklaya geçiş aşamasında sporcu eller üzerinde dururken, dirseklerden bükülme ile alçalmaya doğru hareketi gerçekleştirirken

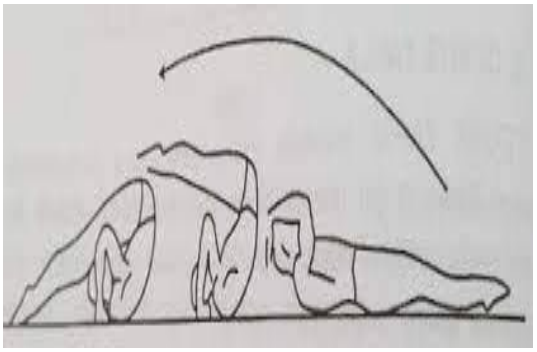
baş içeri alınarak ensenin üzerine yavaş bir iniş hareketi ile yuvarlanılır. Bacaklarla gövde arasındaki açı daraltılır ve vücudun bükülmesi sağlanır (31).

Kartal – Spagat (sağa-sola) oturuşu



Sporcunun kartal hareketi bacaklar iki yanlara tam olarak açık ve vücut öne bakıyor pozisyonda ve daha sonra spagat hareketi önce sola sonra sağa doğru dönerek vücut pozisyonu dik bir şekilde 2 ayrı yönlere dönerek yapılır (31).

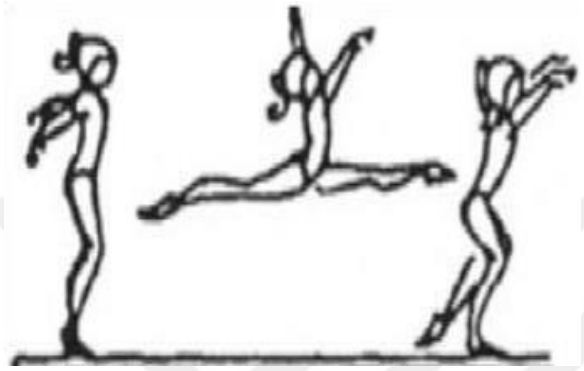
Geriye Kapalı Gergin Bacak Takla



Harekete ayakta temel duruş pozisyonunda başlanır. Geriye doğru dizler gergin oturuş yapılırken dikkat edilecek en önemli nokta, dizlerin düşey doğrultunun önüne geçmemesidir. Bu pozisyonda geriye doğru yere sırasıyla kalça, bel bölgesi, sırt ve

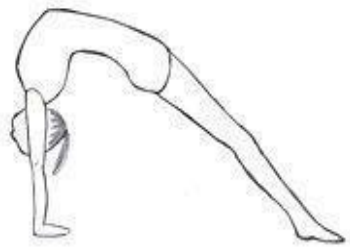
omuzlar temas edecek şekilde yuvarlanırken eller süratle başın iki yanına yere dayanma yapar ve yeri güçlü bir şekilde ittirir. Kolların gergin duruma gelmesiyle birlikte ayaklar gergin bir şekilde yere basar ve hareket tamamlanır (31).

Spagat Sıçraması



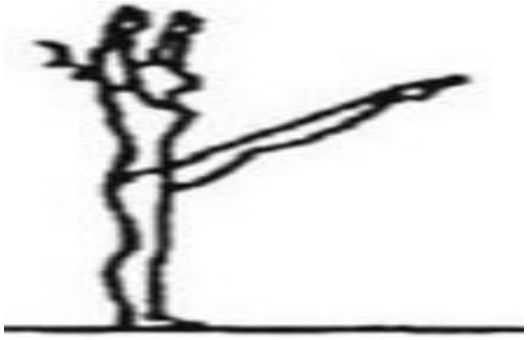
Spagat sıçraması kollar yukarıda bacaklar öne arkaya 180 derece açılmasıdır (31).

Ayaktan Köprü 2 Sn. Duruş (Bacaklar Kapalı Ve Gergin)



Harekete ayakta temel duruş pozisyonunda başlanır kollar yukarıda dirseklerle kulaklar kapalı bir şekilde ayaktan geriye doğru gözlerle ellerin arası takip edilerek sporcu köprü pozisyonuna gelir (31).

Bacak Önde 90º Nin Üzerinde Duruş Parmak Ucuna Kalkış 2 Saniye Bekleme



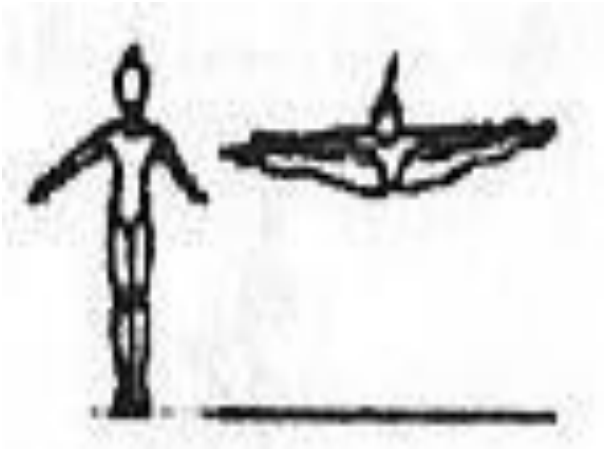
Harekete ayakta temel duruş pozisyonunda başlanır kollar yukarıda ve bir ayak gergin bir şekilde 90 derecenin üzerine çıkar ve altta duran diğer ayak ile parmak ucuna çıkılır ve 2 saniye beklenir (31).

Planör (2 sn.)



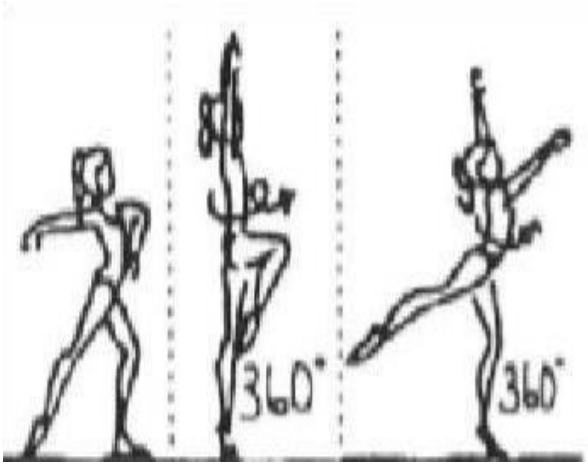
Harekete ayakta temel duruş pozisyonunda başlanır tek ayağın yerde ve vücut ağırlığının tek bir bacak üstünde olduğu bir cimnastik duruşudur. Bu duruşta diğer bacak gergin bir şekilde yukarıya kalkması beklenmektedir. Kollar omuz hizasındadır, yan tarafta açıktır. Gövde ile beraber yere paralel durumdadır (31).

Açık Bacak Sıçrama



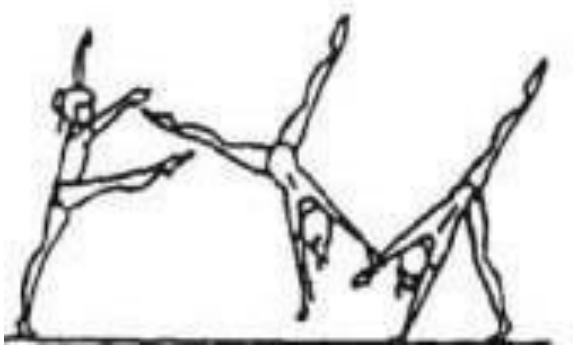
Harekete ayakta temel duruş pozisyonunda başlanır ve sporcu kollar yana açık şekilde zıplanır ve bacaklar 90 derece ve üzerinde yukarı zıplanır (31).

Parmak Ucunda 360º Dönüş



Sporcu tek ayak üzerinde (sağ+sol veya sol+sağ yönünde) dönüşe başlar inmeden önce parmak ucuna yükselir ve parmak ucuna yükselişte diğer ayak dönüş yapan ayağın diz kapağı bölgesine çekilir ve dönüş tamamlanır (31).

Çember



Çember hareketini yapmaya bir ayak önde bir ayak arkada ve kollar gergin bir şekilde yukarıya kaldırılır ve ileriye doğru büyükçe bir adım atılır, eller yere teker teker ve omuz genişliğinde birbirinden uzak olacak şekilde konulur ve arkada kalan ayak tüm vücudun üzerinden geçecek şekilde yukarıya savrulur ve hareket bitirilir (31).

3.6. Seri Hareketlerinin Değerlendirilmesi

Okullar arası yarışmalarda kullanılan Minik B Kızlar 7 Yaş Yer Serisi 11 hareketten oluşmaktadır ve her hareketin zorluk derecesine göre bir puan değeri vardır. Bu puanlar yapılan her hareketteki diz büküklüğü, yanlış açı, hareketin tam yapılamayışı ya da düşme gibi hareketin istenilen düzeyde olmamasından dolayı yapılan hatanın büyüklüğünü ve küçüklüğüne göre 0,10 0,30 0,50 ve düşmelerde 1 puan olacak şekilde hesaplanır.

Hakemler okullar arası minik b kızlar 7 yaş yer serisi değerlendirirken, hakem ölçeğinde bulunan D puanı, E kesinti puanı, E başlangıç puanı ve Tarafsız kesinti puanlarına göre seriyi değerlendirirler ve son notu belirlerler (31).

3.6.1. D Puanı Hakemi (Zorluk Derecesi Hakemi)

D1 ve D2 olmak üzere iki ayrı hakemden oluşabilir veya tek kişi olarak da serinin zorluk değerini belirleyip D puanını belirleyebilirler. D puanı hakemi genellikle serinin içerisindeki hareketlerin zorluk değerini, iki hareket arasında bulunan bağlantı hareketlerinin zorluk değerlerini ve bitirişte yapılan hareketin zorluk değerlerini hesaplayarak D puanını belirler (31).

3.6.2. E Puanı Hakemi (Uygulama Hakemi)

E hakemleri 6 ayrı hakemden oluşmaktadır. Görevleri serinin içerisinde bulunan hareketlerin teknik sunumunu pozisyon hatalarını hareketlerde oluşan teknik ve estetik hataları her hareket için her durum için ayrı ayrı kesintiler yaparak E Puanını hesaplamaktır (31).

3.6.3. Puanlama Sistemi

-D jürisi seri başlangıç notunu çıkarır. E notu 10 puandan başlar;

Minik hatalarda -0,10 puan

Küçük hatalarda -0,30 puan

Büyük hatalarda -0,50 puan

ve düşmelerde -1 puan şeklinde kesintiler uygulanır.

Bu hatalar:

-Estetik ve uygulama hataları,

-Teknik ve kompozisyon hataları

-Bir hareketin içerisinde hem teknik hem de estetik hatalar varsa E hakemi her hata için ayrı ayrı puan kesintileri yapmak zorundadır (31).

3.6.4. D Notunun Hesaplanması

-Bütün hareketlerin zorluk dereceleri önceden belirlenmiş bir tabloda yer almaktadır (31).

Tablo 5. Hareket Gruplarının Zorluk Değeri Tablosu.

Zorluk	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**
Değeri	**0,10**	**0,20**	**0,30**	**0,40**	**0,50**	**0,60**	**0,70**

Artistik cimnastik branşında yapılan her hareketin, her bağlantının, her bitiriş hareketinin bir zorluk değeri vardır ve bu zorluk değerleri Alfabetik sıraya göre A ve G arasındadır A'dan G'ye gidildikçe hareketler zorlaşır ve karmaşık bir hal alır bu hareketlerin zor olması sayesinde D puanımız da artar serimizin zorluk değeri yani D puanımız artar (31).

3.6.5. E Notunun Hesaplanması

6 hakemin verdiği puanlardan en yüksek ve en düşük olan puanlar atılır. Geriye kalan 4 notun aritmetik ortalaması alınır. Elde edilen not 10 puandan çıkarılarak sporcunun E notu hesaplanır.

-Serinin sonuç notu D ve E notlarının toplamı ile bulunmaktadır (31).

3.6.6. E Başlangıç Puanı

Hakemler hareketi olması gerektiği gibi görmezse hareketi geçerli bulmazlar ve hareket sayılmaz. Sayılmayan hareket zorluk değeri puanı alamaz ve yine uluslararası cimnastik federasyonun (FİG) belirlemiş olduğu kurallar devreye girer

sayılamayan hareketlerin kesintileri devreye girer ve 10 Puan olan E başlangıç puanından çıkarılarak E başlangıç puanı belirlenir (31).

3.6.7. Tarafsız Kesinti Puanı

Sporcunun;

-Serisi esnasında çizgi dışına çıkması,

-Giymiş olduğu mayosunun FİG standart ve kurallarına uygun olmaması bu kesinti puanında kesintiye neden olur. Ayrıca kullandığı yer aletinin belirtilen kurallar dışında kullanması gibi kesintileri kapsar (31).

3.6.8. Kesintiler

Hareketlerde mükemmelden yapılan sapmanın derecesine göre puan kesintisi yapılır. Düşme veya hatalardan sonra sporcu kalkıp serisine kaldığı yerden devam edebilir.

Tablo 6. Hareket Hatası Kesinti Tablosu.

Hata Türü	Küçük Hata	Orta Hata	Büyük Hata	Düşme
Kesinti Puanı	**0,10 P**	**0,30 P**	**0,50 P**	**1.00 P**

4. BULGULAR

Literatür incelendiğinde gözlem sayısının 30'un altında olması halinde parametrik olmayan testlerden seçim yapılması gerektiği belirtilmiştir (Doğan, 2013; Kamuk, 2020; Set, 2015). Bu çalışmada örneklem sayısı 13 olduğu için non-parametrik testler kullanılarak analizler yapılmıştır (49,50,51).

Tablo 7: Sporcuların D puanı zorluk değerlerinin Wilcoxon tablosu.

	n	**Sıra ortalaması**	**Sıra toplamı**	**z**	**p**
Negatif sıra	0	0.00	0.00		
Pozitif sıra	12	6.50	78.00	-3.070	**0.002***
Eşit	1				

***p<0.05**

Tablo 7 incelendiğinde; D puanı zorluk değerlerinin ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-3.070$, $p<0.05$).

Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre uygulanan antrenman sporcuların D puanı zorluk değerlerine yansıyacak becerilerini geliştirme noktasında etkili olmuştur denilebilir.

Tablo 8: Sporcuların E başlangıç puanı – seri başlama puanı değerlerinin Wilcoxon tablosu.

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	p
Negatif sıra	0	0.00	0.00		
Pozitif sıra	7	4.00	28.00	-2.428	**0.015***
Eşit	6				

***p<0.05**

Tablo 8 incelendiğinde; sporcuların E başlangıç puanı – seri başlama puanı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-2.428$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre uygulanan antrenman E başlangıç puanı – seri başlama puanı becerilerini geliştirme noktasında etkili olmuştur denilebilir.

Tablo 9: Sporcuların E kesinti uygulama kesintileri değerlerinin Wilcoxon tablosu.

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	p
Negatif sıra	11	7.45	82.00		
Pozitif sıra	2	4.50	9.00	-2.555	**0.011***
Eşit	0				

***p<0.05**

Tablo 9 incelendiğinde; sporcuların E kesinti uygulama kesintileri ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($z=-2.555$, $p<0.05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farklılığın negatif sıraların lehine yani ilk testin lehine olduğu

anlaşılmaktadır. Buna göre uygulanan antrenman E kesinti uygulama kesintileri puanını anlamlı biçimde azalmıştır.

Tablo 10: Sporcuların E puanı uygulama puanı değerlerinin Wilcoxon tablosu.

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	p
Negatif sıra	0	0.00	0.00		
Pozitif sıra	13	7.00	91.00	-3.183	**0.001***
Eşit	0				

***p<0.05**

Tablo 10 incelendiğinde; sporcuların E puanı uygulama puanı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (z=-3.183, p<0.05). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre uygulanan antrenman E puanı uygulama puanı becerilerini geliştirme noktasında etkili olmuştur denilebilir.

Tablo 11. Sporcuların son not değerlerinin Wilcoxon tablosu

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	p
Negatif sıra	0	0.00	0.00		
Pozitif sıra	13	7.00	91.00	-3.180	**0.001***
Eşit	0				

***p<0.05**

Tablo 11 incelendiğinde; sporcuların son not ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (z=-3.180, p<0.05).

Fark puanlarının sıra ortalamaları ve sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farklılığın pozitif sıraların lehin yani son testin lehine olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre uygulanan antrenman son not puanı becerilerini geliştirme noktasında etkili olmuştur denilebilir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcularda 7-8 yaş cimnastikçiler de orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisinin olup olmadığı belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisinin anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür (p=0,05).

Çalışmamızda 8 hafta süreyle hafta 2 gün 1'er saat uygulanan orff ritim eğitiminin artistik cimnastik hareketler üzerinde olumlu bir şekilde etkili olduğu desteklenmektedir.

Literatüre bakıldığında bilgisayar öğretiminde 3 farklı eğitim modelinden biri olan ritim ile eğitim modelini kullanmışlardır ve ritim eğitimiyle yapılan eğitimin beceri öğretimini kolaylaştırdığı sonucunu buldukları görülmektedir (52).

Geçmiş çalışmaların birinde müzik derslerinde verilen ritim eğitiminin ritim becerilerinin öğrenimi üzerine etkisini araştırmışlar ve müzik eğitimi ve beden eğitimi dersinde metronomla ritim eğitimi çalışan grup ile sadece beden eğitimi dersinde ritim eğitimi alan grubun başarı puanları arasında anlamlı bir fark buldukları gözlemlenmiştir (53).

Yapılan başka bir çalışmada küçük yaş anaokulu öğrencilerinde müzik ve hareket eğitimi derslerinde ritmik motor yetileri üzerine etkisini incelemişlerdir. 20 haftalık eğitimler sonrasında ritim ile hareket eğitimi alan gruptaki öğrencilerin ritmik motor test puanlarının kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamı olduğunu bulmuşlardır (54).

Genel ya da spora özgü ritmik aktivitelere katılım sağlamak, ritim becerisi performansının gelişmesini neden olmuştur. (Atılgan 2005, Söğüt ve ark. 2012, Zachopoulou ve ark. 1998"a, 1998"b, 2000, 2004) ritmik yeteneğin gelişiminin becerilerin öğrenimi ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (22).

Martins ve arkadaşları (2018) de yaptıkları Orff temelli müzik eğitimi ile çocukların el becerilerini ve iki el koordinasyonlarının gelişimi adlı çalışmalarında çocukların ince ve kaba motor hareketlerinin gelişmesinde anlamlı bir artış olduğunu belirtmişlerdir (22).

Ritim eğer kişinin kendi içinden gelirse, kişiyi harekete geçiren bir olgu olduğu belirtilmektedir. Ritim, hareketin kişiliği ve ruhu olarak tanımlanmaktadır hareketlerimizi ritmik olarak ayarlayabilmemiz için yeterli kondisyona ve kuvvete dengeye ve koordinasyona ihtiyacımız olduğunu hareketlerin ritmik olarak öğrenilmesi vücudumuzun ve bizim için enerji tasarrufu sağladığını belirtmektedir (22).

Yapılan başka bir çalışmada atletizmde koşu branşlarında ritim öğesinin ve ritmikleştirme becerisinin önemli olduğu ve atletin iyi bir başarıya sahip olabilmesi için kendi koşu ritmini oluşturması gerektiği görüşündedir (22).

Çalışmamızda ön test ve son test sonuçları birbirleri ile karşılaştırıldığında kullanmış olduğumuz okullar arası 7-8 yaş yarışma serisi hareketlerinde ön test ve son test arasındaki fark anlamlı bulunmuştur($p=0,05$). Sporcularımızın serisi esnasında değerlendirilen D puanı zorluk derecesi hakeminden aldıkları puan ön test ve son testler sonrasında pozitif olarak anlamlılık bulunmuştur($p=0,05$). Sporcularımızın serisi esnasında değerlendirilen E başlangıç puanı – seri başlama puanları arasında yapılan ön test ve son testler sonrasında pozitif olarak anlamlı bulunmuştur($p=0,05$). Sporcularımızın serileri esnasında değerlendirilen E puanı uygulama kesintileri puanları arasında ön test ve son testler sonucunda pozitif olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($p=0,05$). Sporcularımızın serileri esnasında değerlendirilen diğer tüm puanların birleşimi olarak ortaya çıkan son not değeri ve bizim için asıl önemli olan not değeri de istatistiksel olarak pozitif olarak anlamlılık bulunmuştur ($p=0,05$).

Çalışma da orff eğitimi alarak kullanılan eğitim anlamlı olarak pozitif yönde verim ve fayda sağlamıştır. Bu konuda yapılan benzer çalışmalar araştırmamızı pozitif olarak desteklemektedir (22,52,53,54)

Müzik, cimnastiğin öğretimi ve antrenman süreci için olması gereken bir olgudur. Özel yeteneklerin "becerilerin" öğretilmesi ve geliştirilmesi için kullanılması gerektiği belirtilmektedir. Kullanılan beceriler daha çok müzik hareket uyumu ile bağlantılıdır. Müzik ve cimnastiğin birliği, çalışmaların gelişmelerini ve mükemmelleşmelerini sağladığı görülmektedir. Çalışmaların müzik ile beraber yapılması hareketlerin temel öğelerini (kas gerginliği, hız, ritim) kontrol etmeye yardımcı olduğu gözlemlenmektedir. Müzik, cimnastikteki sanatsal kompozisyonlarla doğrudan bağlantılı ve çoğu zaman da temelini oluşturduğu belirtilmektedir (22).

Bu çalışmada artistik cimnastik serisinde bulunan seri hareketlerinin orff eğitimi verildikten sonra seri içerisinde bulunan hareketlerin daha kolay ve daha iyi bir hazır bulunuşlukla yapılıp öğrenilebileceği hipotezinden yola çıkılmış ve eğitimden önce ön test ve eğitimden sonra son testler ile karşılaştırılmıştır ve istatistiksel sonuçlar sonrasında hareketler açısından olumlu bir gelişim olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak;

8 haftalık orff eğitiminden sonra yapılan ön test ve son testler sonucunda artistik cimnastik temel hareketler üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,05$).

Artistik cimnastiğin içinde müzik eşliğinde serilerin yapımı kadınlarda zorunludur. Fakat hem profesyonel anlamda hem de okul içi beden eğitiminde yapılan eğitsel cimnastik ya da 7-8 yaş okullar arası yarışmalarda müzik kullanımı neredeyse hiç yoktur. Bu araştırmada, özellikle orff eğitiminin elementer ve hareket içeren bir ritim eğitim türü olmasından bu ritim eğitimi türü kullanılmış ve artistik cimnastik temel hareketler üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

6. ÖNERİLER

-Profosyonel olarak yapılan her branş için ritim eğitimi alınabilir.

-Bu çalışmaya daha fazla sayıda sporcu katılabilir.

-Ülkemizde elit düzeydeki sporcuların ritim eğitiminden sonra birbirleriyle karşılaştırmaları yapılabilir.

-Artistik cimnastik spor branşı dışında diğer spor branşları ile yapılabilir

-Orff eğitimi üst yaşlarda daha zor seriler için denenebilir.

-Erkek sporcular için yapılaması gerekebilir.

7. KAYNAKÇA

1. Sungurtekin, Ş. Orff Çalgılarının Okul Müzik Eğitimindeki Yeri ve Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki Uygulamalarının Değerlendirilmesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2005.

2. Toran, M. Okul öncesi eğitimine giriş. Avcı, N.(Editör), Çocukluğun ve erken çocukluk eğitiminin tarihi ve kuramsal temelleri. Ankara: Eğiten Kitap 2012 s. 1-19.

3. Özer A, Gürkan A, Ramazanoğlu O, Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 2006, 4(3), 54-57.

4. Orhan, R. Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019 9(1), 157-176.

5. Özkan, İ. Motor gelişim ve hareket eğitiminin değerlendirilmesi Özyürek A. (Editör) Erken çocuklukta beden eğitimi ve spor. Vize Yayıncılık: Ankara 2017: Ss 00-117.

6. Demirdağ M, Sporun öğretilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri üzerine etkisinin araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2010.

7. Kasap H, İnan M, Aydın O, Pehlivan A, Çotuk M, Çoknaz D, Küçüktepe C, Spor kültürü ve olimpik eğitim kılavuz kitabı. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınevi, İstanbul 2004: 55-61.

8. Erkmen N, Suveren S, Göktepe AS, Yazıcıoğlu K, Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *Spor Metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2007 3(2) : 116-122.

9. Başturk D, Çatalkaya Z, Seyhan ME, Açıkalın Y, Hondoroğlu K, Karataş H, Cimnastikte sürat çeviklik ve denge ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi,* 2019 2(5): 133-140.

10. Cesur N, 15 yaş arası kadın artistik ve aerobik cimnastikçilerin mental rotasyon dinamik denge parmak vuru ve reaksiyon zamanlarının incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2019.

11. Altay F, Hazır T, Açıkada C. Ritmik cimnastiğin kuvvet ve kardiyovasküler sistem üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi,* 1997, 8(4): 4-8.

12. Shaffer LH, Rhythm and timing in skill. Psychological Review, 1982, 89:109-122

13. Minz AK, Relationship of coordinative abilities to performance in badminton. Lakshmibai National Institute of Physical Education Degree of Master of Physical Education, India: Deemed Universty, 2003.

14. Güler MŞ, Yüksek S, Karakoç Ö Eroğlu, H Ayan, V Ömercan, Oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanlarının erkek çocukların motorik becerileri üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2019, 21(12): 40-41.

15. Dizdar Y. Ortaokul öğrencilerinde dikkat ve ritim becerisinin teniste oyun beceri seviyesi üzerine etkisinin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi 2019.

16. Çevik DB, Müzik öğretim yöntemlerinden, orff müzik öğretisine genel bir bakış. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi,* 2007, 9(6): 95-100.

17. Özaltunoğlu Ö, Deşifre şarkı söyleme eğitimine yönelik öğretim metodu önerisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.

18. Jungmair, UE, Geçmişe ve geleceğe bakış. *Orff İnfo Dergisi,* 2003, 3(5): 18–27.

19. Kisker R, Carl Orff and early musical education. Transferring, transculturing and understanding journals, 2017, 77-166

20. Dönmez L, Köse HS, Orff yaklaşımı destekli elementer müzik uygulamalarının iletişim becerileri bağlamında incelenmesi. *The Journal Of Academic Social Science,* 2018 6(8): 556-567.

21. Akıncı MŞ, Alpagut U, Müzik öğretmenlerinin kaynaştırma öğrencilerinin şarkı ve çalgı eğitimlerine ilişkin görüşleri. *Mersin University Journal of the Faculty of Education* 2019, 3:15-20

22. Atılgan OE, Pınar S, Ritim eğitiminin kompleks cimnastik beceri öğrenimi üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2005, 9(7): 11-24.

23. Sökezoğlu, D, Ritim, hareket ve şarkı öğretimi temelli müzik eğitiminin 7-11 yaş grubu çocuk yuvası öğrencilerinin sosyal gelişimleri üzerine etkisi Afyonkarahisar ili örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 2010, 12(9): 162-166.

24. Turgutoğlu ÖD, (2021). Artistik cimnastik atlama masası aletinde gerçekleştirilen seçili elementlerin kinematik yöntemlerle incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, 2020.

25. Kangal B, 9-12 yaş grubu aerobik cimnastik ve ritmik cimnastik sporcularının fiziksel, fizyolojik ve performans özelliklerinin karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2008

26. Akdoğan HE, Artistik cimnastikcilerde bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2008.

27. Atiković A, Smajlović N, Relationship between vault difficulty and biomechanical parameters in male artistic gymnastics. *Journal of Gymnastics Science,* 2011, 3(7): 91-105.

28. Özgören, N. Barfikste ters ve düz devir hareketlerinin biyomekanik analizi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi 2014.

29. Moeskops S, Olıver J, Read PJ, Cronin JB, Myer GD, Lloyd RS, The physıologıcal demands of youth artıstıc gymnastıcs; applıcatıons 4 to strength and condıtıonıng. *Journal Of Strength And Conditioning*, 2018, 5(8): 6-10

30. Atiković A, New regression models to evaluate the relationship between biomechanics of gymnastic vault and initial vault difficulty values. *Journal of humankinetics*, 2012, 35(17): 119-126.

31. Artistik Cimnastik Kadınlar Kural Kitabı Https://Www.Tcf.Gov.Tr/ARTISTIK-CIMNASTIK-BAYAN/KURALLAR.Html (Erişim Tarihi, 10.03.2021)

32. Uygulama Esasları.Pdf ARTİSTİK CİMNASTİK (Erişim Tarihi, 12.03.2021) (Http://İstanbul.Gsb.Gov.Tr/Sayfalar/1206/432/Duyurular.Aspx)

33. Orff Eğitimi Bilgileri http://www.orffmerkezi.org (Erişim Tarihi, 12.03.2021).

34. Sandıkçı EA, (2017). Orff çalgılarının anasınıfı çağındaki çocukların ritim becerilerinin geliştirilmesi üzerindeki etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik ve Sahne Sanatları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi 2017.

35. Kaleci Z, Zihinsel yetersizlik gösteren bireylerin orff çalgıları yolu ile müzik becerileri öğretimi üzerine bir inceleme. Eğitimi Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi 2017.

36. Özbayraktar A, (2016). Öğretmen ve öğrenci merkezli orff yaklaşımı müzik öğretim yaklaşımlarının öğrencilerin derse olan tutumları üzerindeki etkileri Şanlıurfa Siverek Mehmetçik İlköğretim Okulu Örneği. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi,* 2019, 5(6): 199-213.

37. Özcan V, Orff öğretisinin ve yaratıcı dramanın uygulandığı ve uygulanmadığı okullarda öğrencilerin müzik dersine olan tutumlarının karşılaştırılması.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi 2007.

38. Scott JK, Orff Schulwerk Teacher Educators' Beliefs About Singing. University Of Rochester. Doctor Of Philosophy. New York Https://Www.Proquest.Com/Docview/527714429?Pq-Origsite=Gscholar&Fromopenview=True (Erişim Tarihi 20.03.2021).

39. Karataş Y, Kılıç İ, Ortaöğretim düzeyi müzik derslerinde kullanılan okul çalgıları ve bu çalgıların öğretiminde karşılaşılan sorunların incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 2017, 9(26): 565-601.

40. Öziskender G, Güdek B, Orff yaklaşımı ile yapılan okul öncesi müzik eğitiminin öğrencilerin sosyal becerilerinin gelişimine etkileri. International *Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume* 2013, 8(3). 213-232.

41. Kandemir T, İlköğretim sınıf müzik eğitiminde orff yaklaşımıyla doğaçlama çalışmalarının müziksel yaratıcılık sürecine etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi 2009.

42. Aktaş M, Erdoğan Kaya, 8. Sınıflarda geometrik cisimler öğretiminde orff yaklaşımı kullanımının akademik başarıya etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017 14(1), 47-72.

43. Yücesan E, Okul öncesi öğretmenlerinin müzik etkinliklerinde orff yaklaşımını kullanma durumları. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi,*2021 27(46), 82-91.

44. Eren B, Müzik eğitiminde kaynaştırma uygulamaları ve orff-schulwerk. *Trakya Üniversite Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2021, 2(2), 14-25.

45. Doğan T, Çetin T, Üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 2008, 5(2), 1-19.

46. Kalyoncu N, Türkiye'de orff-schulwerk uygulamaları. *Yaratıcı Drama Dergisi,* 2006, 1(2), 89-104.

47. Kılıç I, Müzik öğretim yöntemlerinin yaratıcı dramayla birlikte kullanılması: diyafram nefesi ve ses çalışmaları alt öğrenme alanında bir uygulama örneği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011 30(2), 29-53.

48. Doğan G, Parametrik ve parametrik olmayan testler. Hacettepe Üniversitesi http://yunus.hacettepe.edu.tr/~umutal/lesson/bby606/hafta-8-9_t-testleri-anova_par-norpartests.pptx) (Erişim Tarihi 10.05.2021)

49. Kamuk YU, Spor bilimleri alanında yayınlanan makalelerde kullanılan istatistiksel yöntemlerin incelenmesi. *Spormetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 2020* 18(3), 73-85.

50. Set T, Test istatistiğinin seçilmesi. karadeniz teknik üniversitesi tıp fakültesi. http://www.ktu.edu.tr/dosyalar/17_02_15_799cc.pptx) (Erişim Tarihi 10.05.2021)

51. Fulop AC, Kirby, RH, Coates GD, Use of rhythm in acquisition of a computer-generated tracking task. *Perceptual and motor skills Journals*, 1992, 75(1), 59-66.

52. Bompa TO, Antrenman Kuram ve yöntemi. Çeviri: Keskin Tuner AB, Bağırgan Yayınevi, Ankara: 1998.

53. Venetsanou F, Donti O, Koutsouba M, The effect of a music/movement program on preschooler's motor rhythmic ability. *European Psychomotricity Journal,* 2014, 6(1), 60.

54. Martins M, Neves L, Rodrigues P, Vasconcelos O, Castro SL, Orff-based music training enhances children's manual dexterity and bimanual coordination. *https://www.frontiersin.org/journals/psychology* (Erişim Tarihi 15.05.2021).

8. EKLER

Ek-2. Yarışma Serisi Ölçüm Formu.

ÖLÇÜM FORMU

MİNİK BOKULLAR ARASI YER SERİSİ

	Sıçra Tam tur dönüş	Amut Tekle	Kartal Sağ/Sol Spagat	Gergin Bacak Geri Tekle	Spagat Sıçraması	Ayakta Küpeli 2 Saniye Bekleme	Bacak Önde 90 Derece Bekle	Planör 2 saniye bekle	Açık Bacak Sıçrama	Parmak Ucu 360 Dönüş	Çember	D Puanı	E kesinti puanı	E Başlangıç	E puanı	Tarafsız Kesinti	SON NOT
	1.00 P.	2.00 P.	0.50 P.	0.50 P.	1.00 P.	0.50 P.	0.50 P.	1.00 P.	1.00 P.	0.50 P.	1.50 P.	-	-	-	-	-	-

Ek-4. Orff Ritim Eğitim Programı.

HAFTA	***ANTRENMANIN İÇERİĞİ***	***SÜRE***
1.Hafta	Bedenini kullanarak ritim çalışması yapılması basit dans adımları öğretilmesi.	30 DK
	Bedenini kullanarak ritim çalışması yapılması açılan bir müziğe uygun şekilde öğrenilen dans adımlarını uygulama.	30 DK
2.Hafta	Bedenini kullanarak ritim çalışması yapılması dans adımları art ardına yapılması.	30 DK
	Bedenini kullanarak ritim çalışması yapılması dans adımları ile kolları ritmik bir şekilde uygulama.	30 DK
3.Hafta	Müzik eşliğinde müziğe uygun hareketler bulunması ve ritmik bir şekilde doğaçlama yapılması istenilir.	30 DK
	Müzik eşliğinde ritmik şekillerde tekrarlı hareketler oluşturulması istenilir.	30 DK
4.Hafta	Açılan bir müzik eşliğinde karton bardaklar eşliğinde seslere eşlik edilmesi istenilir.	30 DK
	Müziksiz olarak bardaklarla bedensel hareketler kullanılarak ritimli sesler çıkarılması istenilir.	30 DK
5.Hafta	Grup olarak eğitmenin yönlendirmesiyle bardaklar eşliğinde sesli ritim çıkarılması sağlanır.	30 DK
	Grup olarak eğitmenin yönlendirmesiyle bardaklar eşliğinde müzik açılarak açılan müziğe uygun ritim çıkarılması sağlanır.	30 DK
6.Hafta	Müzik açılarak ritim çubukları ile grubun müziğe eşlik edilmesi istenilir.	30 DK
	Müziksiz bir şekilde eğitmen tarafından ritim çubukları kullanarak ritim çıkarılır ve bu ritimlere uygun hareketler verilerek uygulanması istenilir.	30 DK
7.Hafta	Gruptaki çocuklara eğitmen bir davulla eşlik eder ve bu ritime göre çocuklardan doğaçlama olarak hareket etmesi istenilir.	30 DK
	Eğitmen tarafından belirli bir ritim ve hareket verilir. Grubun buna uyması istenilir.	30 DK
8.Hafta	Eğitmen bir müzik açar ve çocukları teker teker çıkararak müzik sonuna kadar ritim eşliğinde hareket etmesini ister.	30 DK
	Çocuklardan bir müzik ve bir koreografi oluşturulması ister ritim eşliğinde çocuklar koreografilerini sergilerler.	30 DK

2019-2020 Eğitim ve Öğretim Yılı
Okul Spor Faaliyetleri
Artistik Cimnastik Spor Dalı Uygulama Esasları

YER

		Hareketin Adı		**D Puanı**
TEK BANT	1		Sıçrayarak tam tur dönüş	1.00
	2		Amut takla	2.00
	3		Kartal – Spagat (sağa-sola) oturuşu	0.50
	4	Geriye kapalı gergin bacak takla		0.50
	5		Spagat sıçraması	1.00
	6	Ayaktan köprü 2 sn. duruş (bacaklar kapalı ve gergin)		0.50
	7		Bacak Önde 90° nin Üzerinde Duruş Parmak Ucuna Kalkış	0.50
	8		Planör 2 sn.	1.00
	9		Açık Bacak Sıçrama	1.00
	10		Parmak Ucunda 360° Dönüş	0.50
	11		Çember	1.50
TOPLAM				**10.00**

Not: Tüm E Paneli kesintileri FIG Değerlendirme Kuralları doğrultusunda yapılacaktır. Serilerde yapılması gereken hareketlerin yerleri değiştirilirse son nottan 0.50 puan kesilir.

Ek-5. Artistik Cimnastik Yarışma Serisi