

Sportif Uygulamalarda Müzik: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Meryem ALTUN-EKİZ¹, Murat ATASOY²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay/Türkiye

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı insan yaşamının her alanında yer verilen spor ve müzik olgusunun öğrenciler üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Ahi Evran Üniversitesi BESYO’da öğrenim gören 576 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde demografik değişkenler için betimsel istatistikler yapılmıştır. İki ilişkisiz örneklem ortalaması arasındaki farkı test etmek için Bağımsız Örneklem t Testi, ilişkisiz üç ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre; erkeklerin sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında kadınlara oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni sportif uygulamalarda müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Yaş ve bölüm değişkenlerine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Sorumlu Yazar: Meryem ALTUN-EKİZ

Orcid ID: 0000-0003-1224-7927

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.06.2021

Kabul Tarihi: 09.08.2021

Online Yayın Tarihi: 28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid954189

Anahtar kelimeler: Müzik, Sportif uygulamalar, Sportif uygulamalarda müziğin etkisi

Music in Sports Activities: A Research on Kırşehir Ahi Evran University Physical Education and Sports School Students

Abstract

The aim of this study is to reveal the effects of sports and music, which are included in all areas of human life, on students. 576 students studying at Ahi Evran University Physical Education and Sports School Students voluntarily participated in research. The data were collected with the scale of Effect of Music on Sportive Practices developed by Karayol and Turhan (2020). In the analysis of the research data, descriptive statistics were made for demographic variables. Independent Samples t-Test was used to test the difference between two unrelated sample means, and single-factor analysis of variance (ANOVA) was used to determine the effect of three or more unrelated independent variables on the dependent variable, Pearson correlation analysis was applied to determine whether there is a relationship between two or more variables. As a result of the research, a statistically significant difference was found in favor of men according to gender in the effect of music in sports activities before, during and after sports practice. According to the analysis results; It was seen that men had higher arithmetic averages than women before, during and after sports practice. Accordingly, it can be said that the gender variable is a factor affecting the effect of music in sportive activities. There was no significant difference in the effect of music in sportive activities according to age and department variables. According to the results of the analysis, it can be said that the effect of music in sports activities in physical education and sports school students does not have a significant effect according to age and department variables.

Keywords: Music, Sports activities, Impact of music in sportive activities

Giriş

İnsanoğlunun yaradılışının temelinde hareket büyük rol oynamaktadır. İnsanların var olan koşullara uyum süreci, doğayla bütünleşmeye başlaması, benliğinde var olan başarıma ve kazanma güdüleriyle yaşamının her alanında harekete olan gereksinimi artmış, yapılan fiziksel aktiviteler geliştirilerek spor kavramı ortaya çıkmıştır. Alpman (1972)'a göre spor; insanın zihin ve ruh yapılarının eş koşumla hareketi sonucu vücudun belli amaçlar için eğitilmesi fikriyle, insanoğlunun evrendeki oluşumu kadar eskidir. Canlılığın en etken göstergesi olan hareket aynı zamanda bedensel eğitimin de en önemli aracıdır. Spor; estetik, eğlence, zevk, oyun, sağlık, boş zaman etkinlikleri ve sosyal ve bireysel ilişkileri geliştiren bir eylemdir (Fişek, 1998). Spor toplu veya ferdi olarak yapılan, kendine has kuralları olan bütününde bir yarışa dayalı zihinsel ve bedensel yetilerin gelişimini sağlayan eğiten aynı zamanda eğlendiren aktivitelerdir. Spor, kişiyi sosyalleştiren, becerilerini geliştiren, boş zaman etkinliklerini de içinde barındırmaktadır (Kılıçgil, 1985). Spor, savaşçı güçleri geliştiren, yarış ve rekabet üzerine kurulmuş disiplinli bir oyundur (Erkal, 1978). İnsan yaşantısında ve toplum sağlığında en önemli ve büyük yer tutan olaylar kümesidir spor (Özbaydar, 1983). İnsanoğlunun varlığıyla ortaya çıkan spor geçmişten günümüze amacı ve araçları değişmiş ve pek çok açıdan gelişim göstermiş olsa da sportif aktiviteler ile birlikte ortaya çıkan performans, kişinin biyolojik, fizyolojik ve psikolojik durumu gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.

Sportif performans yapısının karmaşıklaşmasının nedeni, neticeyi etkileyen faktörlerin çeşitliliğidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Bu faktörler arasında insanı harekete geçiren ve ortaya çıkan performansı etkileyen olgular arasında müziğin yadsınamaz bir yeri bulunmaktadır. Müzik kişilerin ve toplumların her alanına nüfuz etmiş, onlarla bütünleşmiş ve yaşamın her boyutunda karşılaşabileceğimiz bir kavram haline gelmiştir. Toksoy (2005)'a göre müzik, yaratıcı, üretken, düşünen ve sorgulayan bireyler yetiştirmek maksatlı etkili bir eğitim aracıdır. Müziğin yapı taşını, içinde bulunduğumuz evrenin doğal ritmik akışına ve uyumuna bağlayan ilkçağ düşünürleri, insan vücudunun yapısını ve işleyişini de müzik gibi ritim ve uyum öğelerini taşımasına bağlamışlardır (İlyasoğlu, 2001). Sosyal bir varlık olan insan, var olduğu dönemlerden beri duyumsadığı sesleri algılayıp, çözümleyip, değerlendirmiş ve zamanla anlatım şekline dönüştürmüş ve bu şekilde gerçekleştiren sesli anlatım sanatına “müzik” denilmiştir (Say, 1994). Müzik, tarih boyunca bireyleri ve toplumları sürekli ilgilendiren, en küçük toplumsal kümeden en geniş toplumsal kümeye kadar, farklı işlevleriyle bütünleşen, dünyaca kullanılan en geniş ve yaygın ortak bir dildir (Küçüköncü, 2000). Farklı bir deyişle müzik; belli bir hedef ve yöntemle, belli bir güzellik algısına göre özüm senerek birleştirilen seslerin meydana getirdiği estetik bir bütündür (Uçan, 1994). Yapılan tanımlamalar incelendiğinde müzik ve spora yönelik pek çok farklı tanım bulunmakla birlikte hayatımızın her alanında karşımıza çıkan bu olgular birbirleriyle iç içedirler.

Sportif uygulamalarda performans durumunu etkileyen faktörler arasında müzik bir pekiştirici olarak kullanılabilir. Stevens ve Lane (2001)'e göre müzik, pek çok sporcu tarafından, "ruh halini ayarlama" stratejisi şeklinde kullanılmaktadır. Sporcuların antrenman esnasında yüksek yoğunluğu yakalayabilme ve bu durumu uzun süre koruyabilmelerini sağlayan etkeni açıklamak adına birçok fikir ortaya atılmıştır. Sporcuların en üst düzey performansına ulaşabilmesi için müzikten faydalanma düşüncesi yurt dışındaki bilim insanlarının bu konuda çalışmalar yapmalarına neden olmuştur. Sportif uygulamalar esnasında kişide öz güven, motivasyon, stres vb. etkenlerle başa çıkabilme ve fiziksel aktiviteye isteklilik gibi durumlar üzerinde müzikten yararlanma fikri büyük önem taşımaktadır (Erdal, 2005). Müziğin çok çeşitli kullanım alanlarının olması yanında sportif uygulamalarda performansı arttırmak ve var olan performans direncinin korunmasını sağlamak amaçlı da kullanıldığı söylenebilir.

Bu çalışmanın amacı insan yaşamının her alanında yer verilen spor ve müzik olgusunun beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için yapılan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmaya AEÜ BESYO'da öğrenim gören 384'ü kadın, 192'si erkek olmak üzere toplam 576 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırma problemi ile ilgili olarak evrende yer alan çok sayıdaki durumdan tipik olan bir durumun belirlenerek bilgi toplanmasıdır (Büyüköztürk vd., 2012).

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		Frekans (n)	Yüzde (%)	Toplam
Cinsiyet	Kadın	384	66.7	576
	Erkek	192	33.3	
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	50.3	576
	Antrenörlük Eğitimi	170	29.5	
	Spor Yöneticiliği	116	20.1	
Yaş	18-22	235	40.8	576
	23-27	199	34.5	
	28 ve üzeri	142	24.7	

Tablo 1'e göre katılımcıların %66.7'si kadın (n:384), %33.3'ü erkek (n:192)'tir. Katılımcıların %50.3'ü (n:290) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %29.5'i (n:170) antrenörlük

eğitimi ve %20.1'i spor yöneticiliği bölümlerinde eğitim görmektedir. Katılımcıların yaş aralığı %40.8'i 18-22, %34.5'i 23-27 ve %24.7'si 28 ve üzeridir.

Veri Toplama Aracı

Veriler Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi leği ile toplanmıştır.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi leği: 5'li likert tipi dereceleme kullanılan ölçek 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; Motivasyon (1, 2, 3, 4, 5 / min. 5 max. 25), fiziksel g ve performans (6, 7, 8, 9, 10, 11 / min. 6 max. 30), psikolojik sağlamlık (12,13,14,15,16,17,18 / min. 7 max. 35). Ölçeğin genel güvenirliği $\alpha=0.885$ 'dir. Toplam madde değerleri 0,43 ile 0,57 arasındadır. Ölçek, Sportif uygulama ncesi, Sportif uygulama esnası ve Sportif uygulama sonrası olarak üç aşamada uygulanmaktadır.

İşlem

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden niversite öğrencilerine araştırmanın amacı konusunda bilgi verilmiştir. Katılımcıların görüşlerini Sportif Uygulama ncesinde, Esnasında ve Sonrasında olmak üzere üç aşamada ifade etmeleri istenmiştir. Daha sonra Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi leği'nin google formlar üzerinden lme aracı uygulanmıştır. Araştırma için Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 25.05.2021 tarihli ve 2021/3/5 karar sayılı etik kurul raporu alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programından yararlanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde demografik değişkenler için yüzde (%), frekans dağılımları ve betimsel istatistikler yapılmıştır. İki ilişkisiz örneklem ortalaması arasındaki farkı test etmek için Bağımsız rneklem t Testi, ilişkisiz üç ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Seçer, 2013).

Bulgular

Tablo 2.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel İstatistik Analiz Sonuçları

	Alt boyutlar	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
Sportif Uygulama Öncesinde	Motivasyon	576	22.28	3.72	5.00	25.00
	Fiziksel Güç ve Performans	576	24.96	4.98	6.00	30.00
	Psikolojik Sağlamlık	576	28.82	5.82	7.00	35.00
	Toplam	576	76.07	13.43	18.00	90.00
Sportif Uygulama Esnasında	Motivasyon	576	21.82	3.97	5.00	25.00
	Fiziksel Güç ve Performans	576	24.38	5.50	6.00	30.00
	Psikolojik Sağlamlık	576	29.03	6.05	7.00	35.00
	Toplam	576	75.44	14.48	18.00	90.00
Sportif Uygulama Sonrasında	Motivasyon	576	21.65	4.25	5.00	25.00
	Fiziksel Güç ve Performans	576	24.78	5.25	6.00	30.00
	Psikolojik Sağlamlık	576	29.32	5.98	7.00	35.00
	Toplam	576	75.76	14.66	18.00	90.00

Tablo 2’de sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutlarının betimsel istatistik analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

Tablo 3

Cinsiyet Değişkenine Göre Independent Samples t Testi Sonuçları

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Sportif Uygulama Öncesinde	Kadın	384	74.15	13.84	-4.937	.000
	Erkek	192	79.90	11.70		
Sportif Uygulama Esnasında	Kadın	384	73.35	14.79	-4.996	.000
	Erkek	192	79.62	12.87		
Sportif Uygulama Sonrasında	Kadın	384	73.98	14.92	-4.180	.000
	Erkek	192	79.32	13.48		

Tablo 3’te cinsiyete göre sportif uygulamalarda müziğin aşamalarına bakıldığında, sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre; erkeklerin sportif uygulama öncesinde ($x=79.90$), esnasında ($x=79.62$) ve sonrasında ($x=79.32$), kadınlara oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni sportif uygulamalarda müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Tablo 4

Yaş Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analiz Sonuçları

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Yaş	N	X	Ss	sd	F	P
Sportif Uygulama Öncesinde	18-22	235	76.37	13.70	2/573	.123	.894
	23-27	199	76.01	12.43			
	28 ve üzeri	142	75.66	14.39			
Sportif Uygulama Esnasında	18-22	235	75.44	14.79	2/573	.001	.999
	23-27	199	75.42	14.11			
	28 ve üzeri	142	75.47	14.55			
Sportif Uygulama Sonrasında	18-22	235	75.77	14.75	2/573	.064	.938
	23-27	199	76.00	14.43			
	28 ve üzeri	142	75.42	14.93			

Tablo 4'teki yaş değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi yaş değişkeninin göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 5

Bölüm Değişkenine Göre One-Way ANOVA Analiz Sonuçları

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Bölüm	N	X	Ss	sd	F	P
Sportif Uygulama Öncesinde	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	75.94	12.78	2/573	.198	.821
	Antrenörlük Eğitimi	170	75.81	15.04			
	Spor Yöneticiliği	116	76.76	12.59			
Sportif Uygulama Esnasında	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	75.35	13.75	2/573	.026	.975
	Antrenörlük Eğitimi	170	75.41	15.82			
	Spor Yöneticiliği	116	75.71	14.29			
Sportif Uygulama Sonrasında	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	290	75.88	13.77	2/573	.736	.479
	Antrenörlük Eğitimi	170	74.78	16.65			
	Spor Yöneticiliği	116	76.90	13.73			

Tablo 5'teki bölüm değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi bölüm değişkeninin göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 6

Sportif Uygulama Öncesi, Sonrası, Esnası ve Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		SUÖ	SUE	SUS	SUÖ Motivasyon	SUÖ Fiziksel güç ve perf.	SUÖ Psikolojik sağlamlık	SUE Motivasyon	SUE Fiziksel güç ve perf.	SUE Psikolojik sağlamlık	SUS Motivasyon	SUS Fiziksel güç ve perf	SUS Psikolojik sağlamlık
SUÖ	r	1											
	p												
SUE	r	,908**	1										
	p	,000											
SUS	r	,884**	,878**	1									
	p	,000	,000										
SUÖ Motivasyon	r	,899**	,794**	,793**	1								
	p	,000	,000	,000									
SUÖ. Fiziksel güç ve performans	r	,936**	,845**	,828**	,810**	1							
	p	,000	,000	,000	,000								
SUÖ Psikolojik sağlamlık	r	,931**	,865**	,824**	,742**	,786**	1						
	p	,000	,000	,000	,000	,000							
SUE Motivasyon	r	,861**	,910**	,802**	,833**	,776**	,790**	1					
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000						
SUE Fiziksel güç ve performans	r	,818**	,926**	,789**	,673**	,828**	,747**	,759**	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000					
SUE Psikolojik sağlamlık	r	,864**	,953**	,855**	,740**	,758**	,871**	,830**	,807**	1			
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
SUS Motivasyon	r	,838**	,808**	,932**	,817**	,772**	,750**	,824**	,673**	,780**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
SUS Fiziksel güç ve performans	r	,826**	,838**	,945**	,708**	,827**	,745**	,722**	,836**	,770**	,826**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
SUS Psikolojik sağlamlık	r	,846**	,841**	,959**	,742**	,754**	,832**	,746**	,722**	,865**	,848**	,850**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	576	576	576	576	576	576	576	576	576	576	576	576

**p<.001

Tablo 6’da korelasyon analizi sonuç tablosu görülmektedir. sportif uygulama öncesi, sonrası, esnası ve alt boyutlar arasındaki pearson korelasyon analizi sonucunda aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (p<.01).

Tartışma ve Sonuç

BESYO öğrencileri üzerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisinin incelendiği bu araştırmada; cinsiyete göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre; erkeklerin sportif uygulama öncesinde, esnasında ve sonrasında kadınlara oranla aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkeni sportif uygulamalarda müziğin etkisini etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Erkek katılımcıların bazıları spor müzik ilişkisini şu şekilde belirtmektedirler: “Spor yaparken müzik dinlemek odaklanmayı artırıyor bu da kasları daha iyi kullanmayı ve psikolojik olarak yorulmayı geciktiriyor.” “Müzik dinlediğim zamanlarda tekrarlarım daha çok artıyor müziğe odaklandığım için yaptığım harekete kendimi kaptırıyorum bütün gücümü kullanıyorum daha iyi hissettiriyor ama müzik dinlemediğim

zaman daha az yoruluyorum çünkü hemen bitiriyorum spora odaklandığım için.” “Müzik Motivasyonumu ve odaklanmamı artırıyor, kaslarımı daha çok zorlayabilmemi sağlıyor.” “Müzik sayesinde sıkılmadan spor yapıyorum.” Bu ifadelerden yola çıkılarak müziğin motive edici yönü erkek katılımcılarda daha yüksek çünkü spor yaparken müzik sayesinde dış çevreden ve uyaranlardan kendilerini daha kolay soyutlayıp tamamen spora odaklanmış oldukları görülüyor. Bu durum erkeklerin kadınlara oranla dış uyaranlara daha açık olduğu müzik ritminin oluşturduğu enerji ortamına erkeklerin kendini daha çok kaptırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Yaş ve bölüm değişkenlerine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Öğrencilerin ders programına bakıldığında genel olarak bölümlerde step, aerobik ile ritim eğitimi ve dans derslerini aldıkları görülmüştür.

Sportif uygulama öncesi, sonrası, esnası ve alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Karayol ve Turhan (2020) sportif uygulamalarda müziğin etkisi genel ölçek puanları ile motivasyon, performans, psikolojik sağlık, fiziksel güç ve performans arasında pozitif ilişki bulmuşlardır.

Literatüre bakıldığında; Kartal ve Ergin (2018) sporcuların seçtikleri müziklerle performanslarını yükselttiklerini görmüşlerdir. Yenigün vd. (2007) antrenman uygulamalarını müzikli olarak yaptıklarında kas kuvvetini arttığını ve hızlı yapılan aerobic ve step egzersizlerinde diz ekstansör ile fleksör kaslarının dayanıklılığını geliştirdiğini saptamışlardır. Vatansver vd. (2018) hızlı tempolu müzik dinlemenin maksimal egzersiz anında aktivite süresinin uzamasına ve kalp atım hızının artmasına neden olduğunu ve egzersiz sonrası yavaş tempolu müzik dinlemenin toparlanmaya katkı sağladığını bildirmişlerdir.

Becket (1990) müziğin yürüyüş sırasında kalp atımını anlamlı derecede yükselttiğini ve daha çok mesafe yürümeye katkı sağladığını belirtmiştir. Pates vd. (2002) netball oyuncuları üzerinde asenkron müziğin etkilerini inceledikleri çalışmada müziğin atletik performansı arttırabileceğini vurgulamışlardır. Stuart vd. (2006) sportif performans esnasında kullanılan eş zamanlı müziğin, müziksiz bir performanstan daha iyi sonuçlandığını belirtmişlerdir. Müzik, dinleyicisine ruhsal haz kazandırmaktadır. Müzik dinlenmesi kadar müziğin seçimi de çok önemlidir. Etkinlik öncesi, esnası veya etkinlik sonunda dinlenen müziğin vücudun etkinliğe tepkisini etkilediği görülmektedir (Curtseit, 2010).

Ayan ve Kaya (2016) müzik ve aktivitenin etkin olarak kullanıldığı deney grubundaki başarının, pasif olan kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Mavi (2012) tempolu müziğin tekvandocuların deney ve kontrol grubu arasında teknik uygulama değerlendirmesi

açısından anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Literatürdeki çok az çalışma benzer bir yapıya sahiptir ve kullanılan ölçek ilk kez beden eğitimi ve spor öğrencileri üzerinde uygulanmaktadır bu durum bulguların karşılaştırmasını güçleştirmektedir.

Sonuç olarak kişinin içinde bulunduğu çevrede birçok uyaran bulunmakta ve bu uyaranların başında müzik kavramı gelmektedir. Çok yönlü ve derin kapsamı sayesinde müziğin insan yaşamında oldukça büyük bir yer edindiği söylenebilir. Hareketli müzikler sayesinde kişinin performansında fiziksel ve psikolojik bir iyileşme görülürken, daha duygusal ve slow müziklerde tam tersi bir durum görülebilir. Bu da müziğin çok yönlü olduğu ve sürekli gelişen ve değişen bir olgu olduğunu göstermektedir.

Spor ve müzik ile ilgili yapılan bu çalışmaların genellikle performansa dayalı deneysel çalışmaların olduğu görülmektedir. Sonraki yapılacak çalışmalarda farklı spor branşlarının, amatör ve profesyonel sporcuların karşılaştırılmasına, sportif uygulamada müziğin etkisinin ölçüldüğü deneysel çalışmalara yer verilerek bilime farklı katkılar yapılabilir.

Kaynakça

- Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi. Millî Eğitim Basımevi. İstanbul.
- Ayan, B., E., Kaya, S. (2016). Okul öncesinde müzik ve hareketin öğrenme üzerindeki etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18(1).
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
- Beckett, A. (1990). The effect of music on exercise as determined by physiological recovery heart rates and distance. *Journal of Music Therapy*, 27(1), 126-136.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (12. Baskı). Ankara: Pegem.
- Curtseit, T. (2010). *Submaksimal ve maksimal efor sırasında farklı tip müziğin vücut üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdal, G. (2005, 10-11 Haziran). Sporda performansın artırılmasında müziğin etkisi. *4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi*, Bursa. Erişim: (http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal_2.html). Erişim Tarihi: 04/05/ 2021.
- Erkal, M. (1978). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
- Fişek K, 1998. *Spor yönetimi*. (2. Baskı). Ankara: Bağırhan yayınevi.
- İlyasoğlu, E. (2001). *Zaman içinde müzik*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Karayol, M., Turhan, M. O. (2020). Impact of music in sportive activities scale (IMSAS): Validity and Reliability Assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2).
- Kartal, A., Ergin, E. (2018). Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Dergisi*, 16(3), 149-157.
- Kılıçgil, E. (1958). *Sosyal çevre-spor ilişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Küçüköncü, Y. (2000). Sınıf öğretmenliğinde müzik eğitimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).

- Mavi, S. (2012). *Hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özbaydar S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R., Maynard, I. (2002). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of sport and exercise*, 4(1), 415-427.
- Say, A. (1994). *Müzik tarihi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi, analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı.
- Stevens, M. J., Lane, A. M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes, athletic inside. *The Online Journal of Sport Psychology*, 3, 3-10.
- Stuart D. S., Costas, I. K. (2006). Senkron müziğin 400 m sprint performansı üzerindeki etkiler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24:10.
- Toksoy, A. (2005). Günümüz müzik eğitiminde kullanılan metotlar ve yaklaşımlara genel bir bakış. *Müzik ve Bilim. Cilt 4*.
- Uçan, A. (1994). *Müzik eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Vatansever, S., Şahin, Ş., Akalp, K., Şentürk, F. C. (2018). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 61-66.
- Yenigün, Ö., Çolak T., Özbek A., Yenigün N., Büyükdemirtaş T., Kurt Ş., Çolak H. (2007). Farklı müzik hızlarında yapılan step aerobik çalışmalarında alt ekstremitte eklem fleksibilite ve izokinetik performans farklılıklarının değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-13.