

“Terbiye-i Bedeniye: Terbiyevi Jimnastikler ve Jimnastik Oyunları” İsimli Eserin Transkripsiyon ve Tetkiki

Canan SARIYAR SEZAN¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, “Terbiye-i Bedeniye: Terbiyevi Jimnastikler ve Jimnastik Oyunları” adlı eserin transkripsiyonunu gerçekleştirerek günümüz Türkçesine kazandırmayı ve içeriğini beden eğitimi tarihi bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Yapılan bu çalışmada nitel araştırma yöntemi içerisinde yer alan doküman analizi yöntem olarak kullanılmıştır.

Bulgular: Söz konusu eser, Brüksel Dârümuallimîni terbiye-i bedeniye öğretmeni Dyknts tarafından yazılmıştır. 1914 yılında ise Selim Sırrı ve Mehmet Ziya Beyler tarafından tercüme edilmiştir. Matbaa-i Amire’de basılan eserde; terbiye-i bedeniye tarihesi, terbiye-i bedeniye gerekliliği ve önemi, terbiyevi jimnastikler, mektep jimnastikleri, beden hareketlerinin tasnifi ve terbiyevi oyunlar ile ilgili bilgiler yer almıştır. Belçika okullarında İsveç jimnastiği kullanıldığı için eserde de bu doğrultuda bilgiler verilmiştir. Aynı şekilde Osmanlı Devleti’nde Selim Sırrı Tarcan’ın öncülüğünde İsveç jimnastiği uygulanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak Türkiye’de beden eğitiminin gelişmesinde öncü bir rol oynayan Selim Sırrı Tarcan’ın çevirileri sporun çağdaşlaşmasına büyük katkılar sağlamıştır. Eserin dönemin beden eğitimi anlayışını, özellikle İsveç jimnastiğinin etkilerini yansıtmaları bakımından önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, çalışma hem beden eğitimi tarihine ilgi duyan araştırmacılar hem de Osmanlı döneminde spor eğitimi politikalarını inceleyen akademisyenler için değerli bir başvuru kaynağı olma niteliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beden Terbiyesi, Jimnastik, Selim Sırrı Tarcan, Mehmet Ziya Bey

ABSTRACT

Transcription and Analysis of the Work Named “Terbiye-i Bedeniye: Terbiyevi Gymnastics and Gymnastic Games”

Purpose: This study aims to transcribe the work titled “Bedeniyye Terbiye: Terbiyevi Gymnastics and Gymnastic Games” into modern Turkish and to examine its content in the context of the history of physical education.

Method: In this study, document analysis within the qualitative research method was used as a method.

Findings: The work in question was written by Dyknts, a teacher of Terbiye-i Bedeniye at the Brussels Dârümuallimîni. It was translated by Selim Sırrı and Mehmet Ziya Beyler in 1914. In the work published in Matbaa-i Amire; The history of physical education, the necessity and importance of physical education, physical education gymnastics, school gymnastics, classification of body movements and physical education games are included. Since Swedish gymnastics was used in Belgian schools, information is provided in this direction in the work. Similarly, Swedish gymnastics was implemented in the Ottoman Empire under the leadership of Selim Sırrı Tarcan.

Conclusion: As a result, the translations of Selim Sırrı Tarcan, who played a leading role in the development of physical education in Turkey, made great contributions to the modernization of sports. It has been seen that the work has an important place in terms of reflecting the understanding of physical education of the period, especially the effects of

¹ Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, Batman/Türkiye ORCID: 0000-0002-5374-7103, canan.sezan@batman.edu.tr

Swedish gymnastics. In this context, the study is a valuable reference source for both researchers interested in the history of physical education and academics examining sports education policies in the Ottoman period.

Keywords: Physical Education, Gymnastics, Selim Sırrı Tarcan, Mehmet Ziya Bey

GİRİŞ

Osmanlı Devleti’nde sportif faaliyetler, II. Meşrutiyet Dönemi’ne kadar askerî talim veya eğlence aracı olarak görülmüştür (Günay, 2017) Modernleşme süreciyle birlikte sporun ve sporcunun içeriği de değişmeye başlamış, gelenekselin yerini “modern” olarak tanımlanan spor müsabakaları almıştır. Jimnastik bu ortamda Osmanlı toplumunun yaşamına dâhil olan sporun atletizm ile birlikte en temel yapı taşı olmuştur (Karadoğan, 2022) Karma eğitimin bulunmadığı dönemde, Jimnastik derslerinin yalnızca erkek okullarında değil, kız okullarında da müfredata alınması, yurt dışından temin edilen kitap ve dergilerin Osmanlıcaya çevrilmesi, topluma uygun jimnastik sistemlerinin tartışılarak belirlenmeye çalışılması ve nihayetinde uzun süren arayışların ardından “İsveç Jimnastiği” modelinin benimsenmesi, dönemin beden eğitimi alanındaki önemli çabalarının bir sonucudur. Bu sürecin şekillenmesinde etkin bir rol üstlenen ve İsveç Jimnastiğinin öncüsü olarak kabul edilen isim Selim Sırrı Tarcan’dır (Yıldıran 1999).

Selim Sırrı Tarcan, 25 Mart 1874’te Osmanlı topraklarında yer alan Mora Yenişehir’de doğmuştur. Babası Karadağ Savaşı’nda şehit düşünce, annesi Zeynep Hanım ile birlikte İstanbul’a göç etmişlerdir. Eğitimli bir kadın olan annesi, oğlunun eğitimiyle yakından ilgilenmiş ve Selim Sırrı’yı Galatasaray Lisesi’ne yazdırmıştır. Burada jimnastiğe ilgi duymaya başlayan Selim Sırrı, daha sonra Mühendishane-i Berrî-i Hümayun’a geçmiştir. Ancak eğitim sisteminden memnun kalmayarak spora yönelmiş, İzmir’de öğretmenlik ve yazarlık yaparak kendini geliştirmiştir (Sarıyar Sezan, 2023; Mutlu, 2019)

Selim Sırrı, sporun özellikle beden eğitiminin ülke genelinde yaygınlaşması için büyük çaba göstermiştir (Mutlu, 2020). İsveç’te beden eğitimi alanında eğitim almış, yurda döndükten sonra öğrendiklerini uygulamaya koymuştur. Türkiye’yi Olimpiyat Komitesi’nde temsil eden ilk isim olmuş, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı’nın düzenlenmesinde öncülük etmiş ve Gençlik Marşı’nın hazırlanmasına katkı sağlamıştır. Milletvekilliği görevinde de bulunan Selim Sırrı, spor ve eğitimin gelişmesi için hayatı boyunca çalışmış, 2 Mart 1957’de İstanbul’da vefat etmiştir (Şinofoğlu, 2015; Çapan, 1996)

Selim Sırrı, Osmanlı toplumuna jimnastiği sevdirmeye çabalarken yalnız kitap tercümesi veya öğretmenlik yapmamış, ilk özel jimnastik kulübünü açarak jimnastik işine ne

denli gönül verdiğini de ortaya koymuştur (Karadoğan, 2022). Selim Sırrı, ders kitabı ihtiyacını karşılamak için 1911’de yazılan “Terbiyevi İsveç Jimnastikleri ve Mektep Oyunları” 7 yaşından 12 yaşına kadar kız ve erkek okul çocukları için hazırlanmıştır. Selim Sırrı, aynı yıl çıkarmaya başladığı Terbiye ve Oyun Dergisi ile de toplumda beden eğitimi hakkında bilinç oluşturmaya çalışmıştır. 1913 yılında yayımladığı “İsveç Usulü Terbiye-i Bedeniye ve Mektep Oyunları” adlı eserinde ise otuz oyun ile ilk ve orta okullardaki beden eğitimi dersleri için otuz haftalık ders planını beden eğitimi öğretmenlerine sunmuştur (Şinoforoğlu, 2020).

Selim Sırrı Tarcan bu eserin çevirisini İhtifalci lakabı ile bilinen Mehmet Ziya Bey ile birlikte hazırlamıştır. Dolayısıyla yazarın hayatı da çalışmanın bütünlüğü açısından önem arz etmektedir.

Mehmet Ziya Bey, 1866 yılında İstanbul’da doğmuştur. Eğitim hayatına Hamid-i Evvel Sıbyan Mektebi’nde başlamış, Galatasaray Mekteb-i Sultanisi’nde orta öğrenimini tamamlamış ve burada bir yıl da İtalyanca eğitimi almıştır. Sanayi-i Nefise Mektebi’nde kara kalem resim eğitimi görerek ikinci derece ile mezun olmuştur. Memuriyete Maliye Nezareti’nde başlamıştır. Eğitimci olarak çeşitli şehirlerdeki idadilerde (lise düzeyindeki okullar) tarih, hikmet-i tabiiyye gibi dersler vermiş, ayrıca okul müdürlükleri ve müfettişlik görevlerinde bulunmuştur. Gümölcine, Edirne, Tekirdağ, Halep, Konya, Bursa, Midilli ve İstanbul gibi şehirlerde öğretmenlik yapmıştır (Dokumacı, 2017).

II. Meşrutiyet sonrasında İstatistik İdaresi Müdürlüğü’nde görev yaparken Avrupa tarzı ilk istatistik rehberi ve yıllık projeyi hazırlamıştır. 1911’de kurulan İstanbul Muhipleri Cemiyeti’nin aktif üyelerindendir. Cemiyet, İstanbul’un tarihi ve doğal güzelliklerini tanıtmak ve korumak amacıyla faaliyet göstermiştir. Daha sonra Asar-ı Atika Encümeni üyeliği, Meclis-i Kebir-i Maarif, Telif ve Tercüme Heyeti, Evkaf-ı İslamiyye Meclisi gibi ilmi ve kültürel kurumlarda görev almıştır. Bu süreçte İstanbul’un tarihi eserlerini belgeleyip mezar taşları, kitabeler ve yapılar hakkında geniş bir arşiv oluşturmuştur (Eyice, 2000).

“İhtifalci” lakabıyla tanınan Mehmet Ziya Bey, Türk tarihinin önemli şahsiyetlerinin ve olaylarının yıldönümlerinde anma törenleri (ihtifaller) düzenlemiş, bu etkinliklerde anlamlı konuşmalar yapmıştır. Özellikle Barbaros Hayreddin Paşa, Mimar Sinan gibi önemli kişilerin anılması ve İstiklal-i Osmani’nin bayram olarak kabul edilmesi gibi girişimleriyle kültürel hafızanın canlı tutulmasına katkı sağlamıştır. 27 Mart 1930 tarihinde vefat etmiş, Eyüp Dedeler Mezarlığı’na defnedilmiştir (Karavelioğlu, 2010).

YÖNTEM

Yapılan bu araştırma, tarihsel yöntem doğrultusunda doküman analizi ile desteklenmiştir. Doküman analizi, yalnızca yazılı belgelerle sınırlı kalmayan, aynı zamanda konuya ilişkin her türlü yazışma, rapor, tutanak, nesne, araç-gereç, görsel materyal ve yapıta ulaşma, bunları okuma, tercüme etme (gerektiğinde Osmanlıca ya da yabancı dillerden), analiz etme ve yorumlama sürecini kapsayan kapsamlı bir veri toplama sürecidir (Arıkan, 1995). Bu süreçte hem birincil hem de ikincil kaynaklara başvurulmuştur. Çalışmanın ana kaynağını ise “Terbiye-i Bedeniye: Terbiyevi Jimnastikler ve Jimnastik Oyunları” eser oluşturmaktadır. Kitabın Arap alfabesi ile basılmış haline İslam Araştırma Merkezi (İSAM) kütüphanesi Osmanlıca Kitaplar kategorisinden erişilmiştir.

Eserin transkripsiyonu esnasında Osmanlıca sözlüklerden yararlanılmıştır. Hemze harfi (’), ayın harfi (‘), uzun a (â), u (û), i (î) şeklinde yazılmıştır. Anlatım bozukluğuna yer vermemek amacıyla harf hatası yapılan ve yazımı yanlış olan kelimeler düzeltilmiş, eksik yazım tamamlanmıştır. Başlıklar maddeler halinde sıralanırken beşinci başlıktan sonra altıncı başlık yazılmadan yedinci başlığa geçilmiştir. Sehven yapılan bir hata olduğunu düşündüğümüz için o başlık tarafımızca sıralamaya uygun olarak değiştirilmiştir.

BULGULAR

Terbiye-i Bedeniye

Terbiyevî Jimnastikler ve Jimnastik Oyunları

Târihçe

1842’den 1979 senesine kadar olan tedrisât-ı ibtidâiyye kânunları belediye mekâtibinde Jimnastiği ne mecbûrî ne de ihtiyârî olarak programlara idhâl etmiyordu. 1846 senesinde Brüksel şehremâneti müsteşârı Mösyö Ducpectiaux Pâyitaht mektepleri hakkında tanzîm eylediği mühim bir lâyhada terbiye-i bedeniyyenin mekteb oyunlarının ve kır seyrânlarının lüzûm ve ehemmiyetini vâzihan gösterdi. Montagne de l’oratoire’deki 5 numaralı ibtidâiyye mektebinde evkât-ı mahdûdede jimnastik dersleri verilmesine karâr verildi. 1854 senesinde ısdâr olunan emirnâme-i kralî mücebince jimnastik dâru’l-muallimîn programına idhâl ve fakat yalnız teneffüs zamânlarının bir kısmında tedrisi tensîb edildi. 1850 senesinde neşr olunan bir kânun mücebince jimnastik tedrisât-ı tâliyyede mecbûrî’t-tahsîl bir ders olmak üzere programa idhâl edildi.

Maalesef bu ders ne teşrîh ne ilm-i menâfiu’l-a’zâ, ne hıfzu’s-sıhha ve ne de terbiye-i etfâl fenlerinde zerre kadar behre ve ma’lûmâtı olmayan nâ-ehil birtakım cambazlara tevdi’

kılındı. Jimnastik dersleri tahsîsâtı da pek kalîl idi. Bi't-tabi' bu gibi kimselerin tadrîsâtı jimnastikden matlûb olan netîceyi veremediği gibi halk nazarında jimnastiğin kıymetini de yükseltmedi. Hâlâ bugün efkâr-ı 'umûmiyyede terbiye-i bedeniyeye karşı gösterilen 'adem-i i'timâd hep o yanlış başlamanın netîcesidir. O târîhde jimnastikte vukû'a gelen takallübât üç cereyânın taht-ı te'sîrinde idi. (Amoros), diğeri (Gutsmuths, Yan Vishpiz), üçüncüsü de (Ling) usûlü olmak üzere üç muhtelif usûl buna sebep oluyordu. Bunlardan her birinin şiddetli tarâfdârları ve müdâfi'leri vardı. Ancak bunlardan (Amoros)'un sistemi yani eski Fransız usûlü belki cambazlığa temâyülâtından dolayı çok geçmeden unutuldu. Alman ve İsveç usûlleri mevkî-i tatbîke konuldu. Alman jimnastikleri Brüksel şehrinde jimnastikçi (Euler) tarafından te'sîs olundu. Mûmâ ileyh 1860'tan 1882 senesine kadar san'atını îfâ ederek ekserîsi talebesi olan birçok mu'allim ve mürebbî üzerinde 'azîm bir te'sîr icrâ eyledi. 1863'te Ma'ârif-i 'Umûmiyye nâzırı bulunan Jules Anspach mûmâ ileyhi dâru'l-mu'allimîn ve mekâtib-i ibtidâiyye talebesine jimnastik ta'lîm ve tadrîsine me'mûr etti ve ilk jimnastikhâne (Terarken) sokağındaki mektebde te'sîs edildi.

1872'de Brüksel şehremâneti mekâtibinde terbiye-i bedeniyeye mes'elesinin tetkîki için teşkîl eylediği komisyona Mösyö Euler'i de me'mûr etti. Aradan on altı sene geçti 1888'de Mösyö Andre, yeni bir komisyon teşkîl ederek mekâtibde icrâ edilecek mûmâresât-ı bedeniyede tatbîk olunmak üzere bir numûne programı tanzîm ettirdi. Artık 'ilm-i terbiye-i etfâl mütehasısları İsveç usûlünün akla ve fenne muvâfık olan esâsâtını takdîr ederek bunun programlara idhâli mes'lesiyle iştigâl ettiler.

İsveç lisânının Belçika'da hemen hemen meçhûl bulunması İsveç'in Belçika'ya bu'dü Belçika fenn-i terbiye mütehasıslarının bu usûlün tatbîkâtına girişmelerine mâni' olmuş idi. Şu ahvâle Sadowa, Sedan muzafferiyetleri ile cihângîr olan Almanya'nın inkişâfât-ı nesliyyesi ve Belçika ile Almanya'nın hem-hudûd bulunması da inzîmâm edince büyük Alman milletinin millî jimnastiklerinin Brüksel'de ne büyük mevkî' kazanacağı ve buna mukâbil ne kadar fennî olursa olsun diğeri bir usûlün yer tutamayacağı anlaşılır.

Mekâtib-i ibtidâiyye, tâliye ve dâru'l-mu'allimînlerin tadrîsât programlarının kâffesinde jimnastik dersi Alman usûlünden iktibâs edilmiş olduğundan Pâyitaht'ın bilcümle mekâtibinin jimnastik salonları bu tarzda âlât ve edevât ile mücehhez idi.

Terbiye-i bedeniyenin ıslâhı (1897-98)'de başlamıştır. Brüksel şehremâneti jimnastik programlarının tetkîki ve îcâb eden ta'dîlâtın icrâsı için komisyon teşkîl eylemiştir. Bu komisyon neşr eylediği bir raporda terbiye-i bedeniyenin usûl-i ta'lîmi, programları ve âlât ve edevâtı hakkında ciddî ıslâhâta karâr vermiş ve mukarrerât-ı âtiyyeyi ittihâz eylemiştir:

1 -- Teneffüslere tahsîs edilen zamân mikdârının taz'îf edilmesi.

2 -- Mekteb binâlarının 400'den fazla talebe istî'âb etmeyecek ib'âd ve mikyâsda inşâsı ve bunlara üstü kapalı vâsi' teneffüşhânelerle geniş bağçeler ilâvesi.

3 -- Pencşenbeleri dersleri ta'tîl ederek talebeye nâhiye idâresince tertîb edilmiş mekteb seyrânları veyâhûd jimnastik mûmâresâtı icrâ ettirilmesi.

4 -- 'Ale'l-'umûm mekâtibde İsveç usûlünü esâs olarak kabûl ederek bu usûle tevâfuk eden ve Belçika'da müdevven olan bazı terbiyevî oyunların 'ilâvesi.

5 -- Bî-lüzûm ve muzırr olan âlât ve edevâtın ref'i ile terbiyevî jimnastiklerde bulunması lâzım olan âletlerin tedârîği.

6 -- Mekâtibe kabûl edilecek talebenin mekteb tabîbî atarfindan bir mu'âyene-i tıbbiyyeye tâbî' tutulması.

7 -- Terbiye-i bedeniyye derslerine devâma mâni' bir 'ârıza-i bedeniyye olanlara tatbîk olunmak üzere tıbbî jimnastik dersi te'sisi.

8 -- Mekteblerde duş banyolarının te'sisi.

9 -- Yüzmek dersinin mekâtibde ta'mimi.

10 -- Bazı mekâtibde mûsikî ile birlikte jimnastik dersleri gösterilmesi.

Yine bu komisyon fikren ve bedenlen tekâmül etmiş ve jimnastik tadrîsâtı için pek ziyâde hâiz-i isti'dâd bulunmuş genç bir mürebbînin Stokholm'daki terbiye-i bedeniyye dâru'l-mu'allimînine i'zâmına da karâr vermiştir. Komisyonun mazbata muharrirleri tanzîm ettikleri raporda Stokholm'a gönderilecek mürebbînin otuz yaşını tecâvüz etmemiş olmasını, memleketine 'avdetinde orada öğrendiği usûlleri Brüksel hey'et-i ta'lîmiyyesine anlatabilmek üzere, mezkûr mü'essesenin derslerini muntazaman kemâl-i dikkatle ta'kîb edecek, orada ta'lîm ve tatbîk edilen esâsâta iyice nüfûz edebilecek bir hâlde bulunması iktizâ edeceğini

1904 senesinde şehremâneti dâru'l-mu'allimîn terbiye-i bedeniyye mu'allimlerinden iki zâtı İsveç'e göndermiştir. Bu mu'allimlerin memleketlerine 'avdetinde dâru'l-mu'allimîn tadrîsâtı fennî esâslar üzerine tensîk ve bu sûretle salâhiyetdâr bir hey'et-i ta'lîmiyye-i ibtidâiyye teşkîli te'mîn edildi.

1905 senesinde terbiye-i bedeniyye mekteb-i 'âlîsi küşâd edildi. Tadrîsâtı, Stokholm jimnastik mektebinin tadrîsâtına tevâfuk eden bu mü'essesede İsveç dâru'l-mu'allimîninin esâsâtına göre tadrîsâta başlanmıştır. Şehremâneti bir kısım mu'allim ve mu'allimleri terbiye-i bedeniyyenin 'ameliyât ve nazariyâtında iktisâb-ı mûmârese etmeleri için mezkûr dâru'l-mu'allimîne gönderdi.

1909'da terbiye-i bedeniyye müfettiş-i 'umûmîliği te'sîs ve dâru'l-mu'allimînde mekâtib-i tâliyye terbiye-i bedeniyye mu'allimlerine mahsûs muvakkit dersler küşâd edildi.

Fennî terbiye-i bedeniyyenin ehemmiyeti daha ziyâde kesb-i metânet etmekle Pâyitaht hey'et-i mu'allimîninden birçok zevât terbiye-i bedeniyye encümen-i millîsi tarafından te'sîs edilen tadrîsât-ı muvakkiteyi noel ta'tîllerinde ta'kîb ettiler.

Mekteplerde Terbiye-İ Bedeniyyenin Lüzûm ve Ehemmiyeti

Hayâtın 'alâmet-i fârika ve mümeyyizesi harekettir; bu hareket onun şerîta-i esâsiyyesini teşkil eder. Hareket her zî-hayât mahlûkun tekмили için elzemdir. Çocukta sıhhat, hareketle tezâhür eder, za'af ve maraz-ı 'atâletle münselib olan ihtiyâc-ı hareket, kuvâ-yı bedeniyyenin kâmilin inkişâfına kadar tadrîcen tezâyüd ederek sinn-i şeyhûhetin hulûlü ile 'uzviyet-i bedeniyyenin vezâifi yavaşlayıp kuvâsı tenâkus ettiği zamân azalır. Bu ihtiyâç muhâfaza edilmelidir. 'Aksi takdîrde tahaffûf eder ve zâyî' olur. Şerâit-i hâzıra-i hayâtiyyemiz evân-ı ibtidâiyyedeki şerâit-i hayâtiyye ile artık mukâyese edilemez. O zamânlar, mücâdele-i mevcûdiyet insânı mümâresât-ı muhtelifeye icbâr ederdi. Bu husûsta muhît-i ictimâ'imizde, bâhusus mekteplerimizde birçok mütâla'ât ve meşhûdât vardır ki, bunu 1909 senesinde neşr olunan yeni tahsîl-i ibtidâî programı ihtivâ ediyor.

Çocukların mekteplerde kuvvet ve kudret-i fizyolojiye ve fikriyyenin inkişâfı husûsunda nâ-müsâid şerâit dâhilinde yaşadıkları anlaşılıyor. Çocuklar dershânelerde ekseriyâ aynı vaz'iyette oturmanın, bedenî şekl-i tabî'isi ihlâl edecek vaz'iyetin, fa'âliyet-i 'asabiyyedeki 'adem-i kifâyenin, harekâtta görülen mahdûdiyetin netâyic-i muzırrasını görüyorlar. Bu netâyic sû-i vaz'iyet, meşş-i batî, ihtirâkât-ı 'uzviyyenin noksânî-i icrâsı, za'af-ı 'umûmî yassı ve basık göğüs, omuzların düşüklüğü, fakrû'd-dem, emrâz-ı kalbiyye, rieviye veyâ mi'deviye, âfât-ı 'asabiyye, ilah... gibi muhtelif eşkâlde tesîrâtını gösterir. Ezmine-i kadîme ve devr-i intibâh feylesofları ile ilm-i terbiye 'ulemâsı terbiye-i bedeniyye ile terbiye-i fikriyyenin tev'em ve yekdiğerinin lâzım-ı gayr-i müfârikı olduklarını ve mümâresât-ı bedeniyyenin kâbiliyet-i bedeniyye ve fikriyyenin birlikte inkişâfına ve hüsn-i muhâfazasına hâdim olduğunu pek iyi anlamışlar idi.

Terbiye-i fikriyyeyi terbiye-i ahlâkiyye veyâ terbiye-i bedeniyyeden ayırmak fûnûn-ı müsbeteyi inkâr veyâ sû-i telakkî etmek demektir. Çünkü terbiye-i bedeniyye diğeri iki nevi' terbiyenin esâsı ve temelidir. Bu bâbdaki vesâit tehâlûf edebilir, fakat umûmî ve müşterek gâyesi, bütün manâsıyla beşerin tekemmülü keyfiyettir. Bu maksad ve gâyeye vâsıl olmak için mekteplerde mürâca'at ettiğimiz vesâit esâsen jimnastikle onun mütemmimi olan adalî (adalâtı takviye eden) oyunlardır.

Terbiyevî Jimnastikler

Terbiyevî jimnastiklerin gâyesi, 'uzviyetin tekemmülât-ı tabî'iyyesinde ihdâs-ı muvâzenet ve hayât-ı cedîdenin netâyic-i muharribânesine mukâvemet etmektir.

Jimnastik sâyesinde vuhûd makinesi? kuvve-irâdiyyeye münkâd olur.

Terbiyevî jimnastikler merâkiz-i muharrike-i 'asabiyyenin hâssa-i tenbîhiyye ve tahrîşiiyesini tezyîd eder, hassâsiyet-i adaliyyeyi inkişâf ettirir. Harekât-ı bedeniiyyenin âhenk ve intizâmını temîne bâdî olan merâkiz-i 'asabiyyeyi fa'âliyyete getirir. Usûlû dâiresinde yapılan temrînât-ı bedeniiyye sâyesinde gençler 'adalât-ı bedeniiyyelerini matlûb-ı vechle idâre ve kuvvet ve kâbiliyetlerini takdîr ederek gerek kendileri ve gerek mensûb oldukları millet için matlûb olan i'tidâl, cûret ve cesâret gibi evsâfı emniyet ve ihtiyâtla ibrâz etmeği temîn edebilirler ve vücûdlarını kuvve-i irâdiyyeye münkâd kılabilirler.

Ma'ahâzâ mekteplerde jimnastiğin başlıca gâyesi, sıhhati istihsâl yani ef'âl-i hayâtiyyenin âhenkdâr ve mükemmel bir sûrette cereyânını temîn etmektir.

Jimnastikte en ziyâde batın ile sadra âid harekât hâiz-i ehemmiyettir. Batın temrînâtında 'adalâtın harekât-ı mevzi'iyyesi cidâr-ı batında bulunan 'adalâtı takviye ederek hem em'â vezâif-i tabî'iyyesini suhûletle îfâ, hem de gençleri fitıktan vikâye eyler.

Temrînât-ı sadriyyenin icrâsı esnâsında alınacak vaz'iyet ve yapılan hareketlerin intihâbı sâyesinde kavsara-i sadriyye tevsî', vezâif-i teneffüsiyye tezyîd edilir, ciğerler neşv ü nemâ bulur. Kalp ve ev'ye-i demeviyye kesb-i intizâm, deverân-ı verîdî ve şiryânî ve lenfâvî kesb-i sür'at eyler. Nefes darlığından mütevellit teşevvüşât teahhur ederek çok çalışmadan husûle gelen tehlikeler bertaraf ve kalbin ta'ab ve dahâmesi teb'îd edilmiş olur. Sadr jimnastikleri vücûdun âhenk-i teşrîhiyye ve fizyolojiyyesi nazar-ı dikkate alınarak kıta'ât-ı bedenin mütesâviyen neşv ü nemâsına hâdim olur. Bilhâssa bu nokta-i nazardan bir mâhiyet-i muslihayı hâizdir.

A'zâ-yı bedenin dumûruna mâni' olur veyâ nevâkıs-ı bedeniiyyeyi ta'dîl ve tashîh eder ve talebenin sû-i vaz'iiyyetinden veyâhûd bir sû-i i'tiyâd eseri yâhûd bir cihetinin evzâ' ve harekâtı netîcesi olarak husûle gelen (kademî, cenbî, halfî) inhinâları tenkîs eyler. Çevikliği, becerikliliği, harekâtın netîcesi olarak sarf edilen kuvâ-yı adaliyye ve asabiyyeyi tevlîd ederek zevk-i selîme, zarâfete pek muvâfık olmayan harekâtı terbiye eder. Mekteplerdeki jimnastiğin ne gâyesinde ne de vesâitinde pehlivanlık yoktur.

Mekâtib Jimnastikleri

Kuvvetlilere, zaîflere, kızlara, erkeklere velhâsıl 'umûma şâmil ve nâfi'dir.

Pehlivanlığa ta'alluk eden mümâresât-ı bedeniiyye, husûsî bir idmân ta'kîbini ve pek çok kuvvet sarfını îcâb ettiğinden, terbiyevî jimnastik programına dâhil olamaz. Kuvvet hünnerleri ile bî-lüzûm temrînât-ı bedeniiyyeye kat'iiyyen râğbet etmemelidir.

Jimnastiğin maksad ve gâyesi, munhasıran 'adalâtın ifrât derecede inkişâfı veyâhûd koşma ve atlama, futbol ve velosipet yarışları gibi mu'ayyen bir sporda bir isti'dâd-ı mahsûs

istihsâli değildir. Yalnız bir sporda ihtisâs keyfiyeti mümâresât-ı bedeniyyenin maksad-ı terbiyyekârîsine muhâlif olduğundan red olunmalıdır.

Nâfi', fa'âl ve câzibedâr olan usûl-i tadrîs birçok talebeye birlikte tatbîk edilebilir. Jimnastik, her ne kadar talebenin 'umûmuna birden yaptırılacaksa da yine her birinin sinni, derece-i neşv ü nemâsı, mukâvemeti de nazar-ı dikkate alınır, binâenaleyh berâberlikle çalışmanın hüsn-i netîceye iktirân etmesi hep birden icrâ edilen sun'î bir idmâna değil, talebeden her birinin ayrı ayrı kesb edeceği mahâret-i zâtiyyesine istinâd eder.

Temrînât-I Bedeniyyenin Tasnîfi

Fünûn-ı tatbîkiyye cümlesinden bulunmak hasebiyle jimnastik, teşrîhe, fizyolojiye, fenn-i harekete ve fenn-i terbiyyeye müsteniddir. Jimnastik isti'dâdât-ı bedeniyye ve ahlâkiyye-i beşeriyyenin inkişâf ve terbiyesine hâdim, mantıka ve usûle muvâfık bir sa'y ve amel planıdır; binâenaleyh diğerlerinin zararına olarak yalnız vücûdun bir kısmının neşv ü nemâsını temîn etmez, hem jimnastik bir gâye gibi değil, bir vâsıta olmak üzere telakkî edilmelidir.

Hedef ittihâz edilen gâyeye vâsıl olmak için şekilleri, vezinleri ve tesîrât-ı fizyolojiyyeleri i'tibârıyla gâyet mu'ayyen birtakım temrînât-ı bedeniyye intihâb edilmiştir; temrînât-ı bedeniyyenin mütemmimi olan mekteb oyunları bir i'tinâ-yı mahsûs ile intihâb edilmiştir. Bunlardan bir kısmı avâm nâssın icrâ ettikleri oyunlardan, ezmine-i kadîmedeki temrînât-ı bedeniyyeden ahz ve iktibâs edilmiştir. Birtakımları da kurûn-ı vustâda oynanan oyunlardan, asker mekteblerindeki oyunlardan, hayât-ı meslekiyyeden alınmış ve birtakımı da îcâd ve ihtirâ' edilmiştir; bu oyunların kâffesi uzviyet üzerine icrâ ettikleri tesîrâtı i'tibârıyla nazar-ı dikkate alınmıştır.

Maksad ve gâyeye tevâfuk etmeyen oyunlar bir tarafa bırakılmış hareketin eşkâl-i muhtelifesi, yekdiğeriyle olan münâsebetleri tesîrat-ı fizyolojiyyelerine göre muntazaman cem' ve tertîb edilmiştir. Aynı gruba âid temrînât sûret-i tadrîciyye üzere tasnîf edilir ki bu hâl temrînât-ı mezkûrenin tahsîl-i nazarîsini ve jimnastik dersinde keyfiyet-i tatbîk ve isti'mâlini teshîl eyler.

Temrînât (*) grupları şu tertîb üzere te'âkub eder:

1 -Bacakların Harekâtına Mûte'allik Temrînât-ı Müsekkine -- Dimâğda ve aksâm-ı merkeziyyede terâküm-i demi men' eder; mevecât demi vücûdun aksâm-ı muhtelifesine tevzî' ve muvâzenetini temîn ve kalbe mûte'allik ameli tanzîm ve şiddetli bir amel-i adalîden mütehaddis teşevvüşâtı taklîl, ta'dîl hattâ izâle eder. Bu hareketler çevikliği temîn eylediğinden temrînât-ı sâireye hazırlık makâmına kâim olur.

2 -İnbisât-ı Zahrîler -- Bu nevi' temrînât-ı bedenîyye amûd-ı fîkarî bütün imtidâdınca doğru bulunan temrînât-ı muslihaldandır, kafes-i sadrı tevsî' ederek, onu daha işlek bir hâle getirir; adalât-ı zahriyyeyi takviye ve muhît-i ketfînin muvâzenetini ta'dîl ve ıslâh ederler.

3 -Asılmalar -- Bu nevi' temrînât kafes-i sadrînin inbisâtına ve kolların ve göğdenin adalâtını takviyeye hâdimdir.

4 -Muvâzenetler -- Ale'l-umûm muvâzene hareketlerini hakkıyla yapabilmek biraz müşkil olduğundan pek ziyâde dikkati müstelzimdir. Muvâzeneler sâyesinde adalât-ı cenbîye

(*) Vücûdun bir kısmına âid harekâtın heyet-i umûmiyyesine temrîn veyâ ta'lîm denir.

Bundan mâ'adâ çevikliğın, cüret ve cesâretin, i'tidâl-i demin, becerikliliğın inkişâfına hizmet eder.

5 -Omuzların, Ensenin ve Zahrın Temrînâtı -- Bu temrînât bilhâssa adalât-ı bâsita-i zahriye ve adalât-ı ketfiyyeyi hâl-i fa'âliyyete sevk eder ve bu sûretle insanda güzel, dik ve vakûr bir vaz'iyetin, geniş ve ince münbasit bir göğsün husûlüne bâdî olur. Ve za'af-ı umûmî ve istihâle-i redîe alâmetlerinden olan uyuşukluğa, batâete ve zahr-ı muhaddebe tesîr eder.

6 -Batına Âid Temrînât -- Batına ta'alluk eden temrînâtın deverân-ı batnî ve fiil-i hazm üzerine hüsn-i tesîri vardır; bu temrînât tazyîk-i batnîyi gâyet vâsi' mikyâsda takviye ve bu nâhiyede kesîru'l-vukû' ve dâimâ tehlikeli olan inkıtâ'ât-ı adaliyyeye mâni' olur. Husûsan amûd-ı fîkarînin nâhiyye-i kataniye (batın-ı esfelin yan tarafları) sini doğrultur, düzletir ve o sûretle vücûdun aksâm-ı sâiresine daha doğru ve daha sâlim bir vaz'iyet verir.

7 -Göğdenin Temrînât-ı Mütenâvibesî -- Bu temrînâtın maksad ve gâyesi vücûdun her iki ciheti mütenâzır bir sûrette işletmek ve amûd-ı fîkarînin inhirâfât-ı cenbiyyesine mukâvemet etmektir. Temrînât-ı mezkûre cidârân-ı batniyyenin mukâvemetini ve kuvvetini tezyîd ve efâl ve vezâif-i batniyye üzerine sıhhî bir tesîr icrâ eder ve vücûdun a'zâ-yı mütenâzırasını hep birlikte çalışmağa alıştırır.

8 -Yürüyüş ve Koşular -- Talebeyi nizâm ve intizâm dâiresinde sür'atle tebdîl-i mahal ettirmeğe alıştırıran bu temrînâttan maksad serbest ve idâreli, hafîf ve metîn adım atmayı öğretmektir. Bu temrînât kalbin ve rielerin vazîfesini pek ziyâde tezyîd eder. Cihâz teneffüsü için mükemmel idmândır.

9 -Atlamalar -- Gâyet güç ve dakîk harekâttan tereküb eden atlamalar irâdeyi, kudreti, mahâreti, (l'adresse), cesâreti çevikliği, azim ve çâlâkiyi inkişâf ettirerek, vücudu gürbüz ve mutî' bir âlet hâline getirir velhâsıl bütün efâl-i fizyolojiyyenin vâsi' mikyâsda hâl-i fa'âliyyetini artırır.

10 -Temrînât-ı Teneffüsiyye -- Temrînât-ı teneffüsiyyenin ta'kîb ettiğî maksad ve gâye a'zâ-yı teneffüsiyyeyi amîk ve mükemmel bir vazîfe îfâsına mecbûr ederek onları sûret-i

mahsûsada işletmek ve takviye etmekten ibârettir. Bu sûretle kana daha ziyâde müvellidü'l-humûza vererek hâmız-ı karbondan ve ihtirâkât-ı uzviyyeden husûle gelen sâir rûsûb-ı gâziyyeden daha iyi istihlâsa imkân bahş eder; bu nevi' termînât vermek, kansızlığın ve mekteblerimizde gayr-i zâhirî bir sûrette mevcûd olan hastalıkların önünü alır.

Velhâsıl temrînât-ı teneffüsiyye vaz'iyet-i matlûbede ve mükemmel bir vezin ve âhenkle icrâ edildiği takdîrde kalp ve rieler üzerine tesîrât-ı müsekkinesi vardır. Bu temrînâtın ehemmiyet-i azîmesi vardır, çünkü bilhâssa terbiyevî jimnastiğin maksad-ı esâsîsi olan inkişâf-ı sadra hâdimdir.

Jimnastik Dersi -- Hüsn-i intihâb edilmiş birtakım temrînâtı fizyoloji nokta-i nazarından tasnîf etmek kâfi olmayıp bunları lâıykı vechle hüsn-i tatbîk edebilmek lâzımdır. Bu bâbda istihlâs olunan netâyicin, uzviyetin hâsıl eylediği mikdâr amel ile dâimâ münâsebetdâr olduğu zannında bulunmak büyük bir hatâdır. Vücûdun aynı aksâmını tûl-i müddet işletmek, şüphesiz onları takviye etmek olmayıp bil'akis onları yormak ve zaîf düşürmektir.

Vücûdun aksâm-ı muhtelifesini fa'âliyyete getirmek husûsunda münâvebe usûlüne ri'âyet etmekle ve onları işletmek emrindeki tarz ve usûlü tenevvü' ettirmekle beşer makinesinin kâbiliyet-i istihsâliyyesi, kudret-i harekiyyesi vücûdun sıhhat ve menfa'atine olarak pek ziyâde tezyîd edilebilir.

İstirâhat, fa'âliyet-i adaliyyenin şeklindeki tahavvül ve muhtelif uzvun sa'y ve amelindeki usûl-i münâvebe ile husûle gelir. Tadrîsât-ı müterakkiyyede bu ma'lûmât nazar-ı dikkate alınır. Dürûs-ı tadrîciyye yani tadrîcen terakkî etmek sûretiyle cereyân eden tadrîsât şema-tip (Schema-type) denilen umûmî bir plana tevfikân tertîb ve tanzîm edilmiştir ki bu plan vücûdun tamâmî-i inkişâfını istihlâs için husûle gelecek hâlât-ı fizyolojiyyeyi terkîb ve teşkîl eder. (Schema)nın on grubuna âid bir veyâ birkaç temrînin her derste bulunması lâbûd değildir. Bununla berâber dürûs-ı mezkûrenin her biri bir cüz-i tâmm teşkîl eder, şöyle ki:

Muhtelif uzuvların inkişâfına hâdim olan temrînâtın her biri vezâifinin derece-i ehemmiyetine göre uzviyetin heyet-i mecmû'asının hâl-i müvâzenetini muhâfaza eden temrînât-ı mütevâliyye-i mantikiyyeden müteşekkildir; dersler bütün mikyâs-ı terakkîyi mütevâliyen ta'kîb edecek sûrette tadrîci ve mütenevvi' olarak tanzîm ve tertîb edilmiştir. Hâl-i sükûnetten az çok güç bir temrîne birdenbire geçilmez; temrînedeki güçlük, şiddet, ders esnasında tadrîci bir sûrette tezyîd idilir. Derse temrînât-ı müsekkine'-i teneffüsiye ile nihayet virilür. Her temrîni müte'akıb kısa bir fâsıla'-i teneffüs virilir. Fakat dersden sonra açıkda bir iki dakîka istirahat ve teneffüs itmek müceb-i fa'idedir; yemekden evvel veya kalkar kalkmaz yahûd yorgunluk veren yürüyüşlerden sonra jimnastik dersi verilmez.

Sadrın yahûd başın ihtikâtını, ya'ni bu 'uzuvlarda terâküm demi müceb olan temrinâtdan sonra devran demin hâl-i tabi'isini i'adeten te'sîs itmek üzere a'za-yı sefeliyeye 'a'id olan harekât-ı müsekkine icrâ idilir. Mu'allim planını (schema) tanzîm ve dersini tahrîr ve tertîb iderken zamanı, talebenin sinini, zükûr veya inâs olduklarını, isti'dâd ve kabiliyetini, kesretini, jimnastik salonunun derece'-i vas'atını, iza'a vakti müceb olmamak üzere iklimi, hâl-i 'ataleti, fazla yorgunluğu, sıkıntıyı, melâli, 'adem-i imtizâmı nazar-ı dikkate alır.

Bir dersden diğerine his olunmayacak derecede ve tadrîci bir sûrette geçilmelidir. Temrinât muvâffak sûrette icrâ edildikçe ve 'uzviyet üzerinde ve vücûdda te'sîrâtı görüldükçe, muhtelif şekiller 'arz ve ira'e eden diğer temrinât yaptırılır ki, bu temrinâtın başluca te'sîrâtı diğerlerinin kenek 'ayıbıdır. Yalnız şiddeti hafifçe tezyîd edilmiştir. Veyahûd esâsât-ı mu'ayene da'iresinde eski temrinât yaptırılır ve fakat bunların icrâsındaki müşkilât bir derece artırılır.

Ders sa'atleri, mu'allim ve usûl-i tadrîs – jimnastik temrinâtına haftada üç sa'at tahsîs olunmuştur. Fakat mekâtib-i ibtida'iyenin da'imi Mu'allimleri veya her dersi ta'lîm ile mükellef olan bir dershâneli ibtida'ilerin mu'allimleri her gün sabahları yarımşar sa'at devam itmek üzere jimnastik gösterebilir. Ba'zen ibtida'ilerde üç yukarı sınıfta birer sa'at devam itmek şartıyla dört desr verilebilir. Bu dersden biri duş yapmağa tahsîs edilmiştir.

Jimnastik dersleri mümkün olduğu kadar, ya öğlen yemeğinden evvel yahûd öğlenden sonra verilir. Jimnastik temrinâtından sonra talebe açık havada aheste yürüyüş icrâ ederler.

Jimnastik dersleri mekâtib-i ibtida'iyeye sınıfları talebesine mürebbi ve mürebbiyeleri tarafından tadrîs ve ta'lîm olunur.

Jimnastik mu'allimleri bir mürebbiye hâs olan evsâfdan ma'ada terbiye'-i bedeniye fennin nazariyât ve 'amelîyâtında ihtisâs peydâ itmiş ve anın 'ali ve vasi'i olan gaye'-i ictima'iyesine nüfûz eylemiş bulunmaları lazım gelir. Ve'l-hâsıl mu'allimin terbiye'-i bedeniyenin ruhunu, kuvvetini, bütün dekâyıkını anlayub takdîr etmesi iktizâ eder. Dikkat ve basiterine inzîmâm iden salim bir muhâkeme sayesinde ve talebesine rabt-ı kalb itmekle anların meyl ve muhabbetini, i'timâdını kazanabilir.

Fena tadrîs ve ta'lîm idilen hangi bir madde talebe için can sıkıntısına badi olacağı gibi, en metnû'a, en hoş, en muhtelif ve en iyi şera'it da'iresinde mükemmel alat ve vesa'it ile icrâ edilen en iyi tedkîk edilmiş temrinât-ı bedeniyyede iyi idâre edilmediği takdirde yek ahnek, müte'ab bir hale gelir bina'en 'aleyh ye'is ve fütûru ve intizâmsızlığı badi olur. Bu hâl ekseriyâ talebenin hatasından ziyâde, mu'allimin mahâret-i terbiyeviyesinin noksanından ileri gelir.

Terbiye'-i bedeniye mu'alliminin her şeyden evvel jimnastikin nazariyât ve 'ameliyâtını pek mükemmel görmüş bir jimnastik mütehasşs olması lazım gelir. Ancak bu sayede temrinât-ı bedeniyenin şekl ve te'sîrâtını tanıyabilecek ve talebesinin kabiliyet ve kuvveti derecesine göre, anları tatbîke muktedir olabilecektir. Mu'allim nûmûne'-i imtisâl olabilmeli ve ta'lîmden matlûb ne olduğunu da gösterebilmeli. Derse girmeden evvel dersi mükemmelen hazırlamalı, vireceği emirleri, tedrisât için lazım olan alat ve vesa'iri; bunların sûret-i isti'mâlini, talebesinin tarz-ı ictimâ'ini ya'ni talebeyi ne sûretle guruplara ayırmak iktizâ itdiğini bilmeli. Bu husûsda izhâr idilecek tereddüd, tekrar işe başlamak, talebenin nazar-ı dikkatini câlib bir eser za'af teşkîl ederki bu da dikkat ve takayyüdün, inkıyâd ve itâ'atin, ta'lîme olan zevkin ziya'ı sûretiyle tezâhür ve tecelli ider. Ders için li-ebed olan bu ma'lûmât-ı 'amîke, mu'allimi istihzârâtının esiri kılmamalıdır.

Mu'allimin müstahzarât-ı 'ilmiyesi, teşebbüsâtı – an-ı vâhid de- temrinât mikdarını ve sûret-i tatbîk ve icrâsındaki zorluğu tahfif ve ta'dîl ve lüzûm görüldükçe bu temrinâta yeni yeni 'anasır 'ilave ittirebilecek bir hâlde bulunmalı. Dimek ki, mu'allimin dikkat ve takayyüdü da'ima hâl-i tayakkuz ve intibâhda olmak lazıme derslerini kendisine vedi'a olan talebeye tatbîk ittirmek husûsunda, kendisine en iyi rehberlik idecek olan şey ma'lûmâtına inzimâm iden meşhûdâtı, hüner ve dirâyet mürebbiyânesidir.

Tedrisât uzun ve evsânih verici ta'rîfât ile değil, bi'l-'akis temrinâtı ira'e ve bunları derhâl anlamak husûsundaki hassayı tezyîd eylemek sûretiyle ve talebesinin inkişâf fikrileriyle mütenâsıb, anlayabilecekleri bir lisânda kısa ta'rîfât ve tevsîfât ile cereyân edecektir. Mu'allim temrinâtın esna-yı tatbîk ve icrâsında ikâ' idebilecekleri büyük yanlışlardan talebesini tevakkı ittirecektir. Temrinâtın şifâhen vukû'bulacak tahlîlâtı sükûnet ve vuzûh ile icrâ edilmelidir.

Bir çoku ma'lûmât-ı ibtida'iyeyi birden tedris ve ta'lîm itmek arzusundan tevakkı ve ictinâb itmelidir. Netâyic i'tibârıyla müfid ve semeredâr tedrisât ta'kîbi arzu idilürse, şekl, sür'at, vezn ve ahnek, temrinâtın hep beraber icrâsı,istirâhat gibi 'anasırın her biri sırası geldikçe icrâ idilmeli; jimnastikte talebeye bir şey tedris idilmek maksadı olmayub anları yalnız bir takım temrinâta alışdırmak lazım olduğunu hiçbir zaman hatırdan çıkarmamalıdır.

Temrinâtın eşkâl-i muhtelif ve metnû'ada tekrar icrâsı esnasında ikâ' idilen hataların mütemâdiyen ve yorulmaksızın tashîhi iyi bir işin (ya'ni ifâ-yı vazifede muvaffakiyetin te'mîni için) şera'it-i esasiyesindendir.

Basit temrinât bi'z-zât mu'allim tarafından ira'e edilir; mu'allim, her tarafı görebilecek ve 'umûm talebe tarafından görülebilecek bir yerde ahz-ı mevki'i eder. Hareketin kumandasını

verir ve mükemmelen yapar; sonra bu hareket şakird tarafından tekrar edilir, bu esnada mu'allim kısa ve kâfi derecede izâhâtını 'ilave eder.

Temrin eğer zor ise, çalışkan şakirde yaptırır, mu'allimde, bu temrin hakkında bir tahlîl yapar. Vezn ve ahengi göstermek için hem kumanda virir hem harekâtı bi'z-zât yapar, vezn ahengine son derece dikkat ider. Vezn ve ahenk vesa'lt-i te'mîniyesi olmak üzere, mu'allim kumandayı virdikden başka bir takım işaretlerden, el çarpmalarından piyano, keman, kifre gibi alat-ı musîkiyeden de istifâde ider.

İcrâ ittirilen harekâtın doğru olup olmadığı, döşeme, duvar, alat ve edevât ve sıra gibi eşya-yı hariciye vasıtasıyla tahkîk edilir. Ba'zı temrinâtın hîn-i icrâsında, re'sin veya 'ankın daha salim bir vaz'iyetde bulunmasını te'mîn için mu'allim, talebeyi ba'zı mu'ayyen noktalar tesbîtine icbâr eder.

Bedâyetde talebenin temrînâtı mükemmelen icrâya muktedir oldukları zamana kadar, temrinât-ı mezkûrenin doğru olup olmadığını gözle ta'yîn ve takdîr etmek için talebeye arada sırada müsa'ide edilir.

Gayet mu'ayyen bir vezn ve ahenk da'iresinde, hep beraber icrâ idilen serbest temrinât hata alûd bir sûretde icrâ edilmiş ise – mübâlağadan ictinâb edilmekle beraber tekrar edilir.

Muvâffak vezn ve ahenke göre vaz'iyet-i esasiyeye, harekâtın mükemmeliyet-i icrâsına, ve vaz'iyet-i intihâ'iyeye büyük bir ehemmiyet 'atf edilir. Yanlış ahz-ı mevki'i ider, hareketin kumandasını verir ve mükemmelen yapar, sonra bu hareket şakird tarafından tekrar idilür, bu esnada mu'allim kısa ve kâfi derecede izâhâtını 'ilave eder.

Muvâffak vezn ve ahenge göre vaz'iyet-i esasiyeye, harekâtın mükemmeliyet icrâsına ve vaz'iyet-i intihâ'iyeye büyük bir ehemmiyet 'atf edilir. Yanlış icrâ idilen temrinât-ı matlûb ve muntazır olan netâyici veremez ve 'uzviyetin tekemmülüne değil bi'l-akıs anın mazeretine badi olur. Bunun için mühim hatâlar derhâl ihtâr edilir ve evvelki temrinât tamamıyla ve suhûletle icrâ edilmedikçe, bir gurûpa mensûb diğer başka bir temrine geçilmez.

Mu'allim, isti'dâdsızlıkla isteksizlik arasındaki farkı kemâl-i i'tinâ ile tefrîk eder. İsti'dâdsızlık müceb-i mes'ûliyet değildir. Bu hal, tövbehât ve mücâzât ile değil, bi'l-'akıs temrinât ile, sebât ve akdâm ve mu'âvenet ile tashîh edilir.

Talebeden istitâ'atleri haricinde temrinât talep idilürse, 'adem-i inzibât ihzâr edilmiş olur. Bina'en 'aleyh mu'allimin bütün nazar-ı dikkati, za'if talebe üzerine müteveccih olmak lazım gelir; bu talebenin diğerlerinden ziyade, layıkıyla takdîr ve ta'yîn edilmiş temrinâta ihtiyâcı vardır. Za'if talebenin inkişâfı diğerleri hakkında bir mu'ayâr takdîr teşkil eder.

Jimnastikhâne – bir tâkım vaz'iyât-ı mu'ayene veyahûd vaz'iyât-ı mezkûrede icrâ idilen harekât-ı mahsûsa vasıtasıyla, beşer makinesinin (vücûd) iyi işlemlerini ve inkişâf-ı tabi'isini

istihsâl için en metnû'a ve en lüzûmlu te'sîrât icrâ idilebilir. Şu hâlde beşer makinesi terbiye'-i bedeniye'nin yalnız gayesini değil anın başluca vasıtasını da teşkil eder.

Alt makâmında isti'mâl olunan vücûd-ı beşere tatbîk idilen temrinât beytimiz tükenmez bir haldedir. Serbest temrinât ziyâdesiyle ha'iz-i ehemmiyetdir. Ve en müsâ'id şera'it da'iresinde tabi'i ve bedi'i bir vaz'iyette ve istenildiği zaman ve mahalde icrâ edilebilir. Fakat sa'i ve 'ameli vücûdun bir kısım ma'iyetinde daha kat'i daha tam bir sûretde takarrür ittirebilmek ve o vasıta ile matlûb olan 'uzuvlarda iktisâdi bir sûretde te'sîrât-ı mahsûsa istihsâl idebilmek için haricen sabit veya müteharrik alat ve edevât isti'mâline mecbûriyet hâsıl olmuş idi. Fazla olarak alatin ma'kûl bir sûretde isti'mâli temrinâtın hemen riyâzı bir sûretde ta'yîn ve takdîrine ve kolaylaştırılmasına ya'ni harekâtta bir nasık ve intizâm istihsâline imkân bahş eder.

Kullanılan alata göre temrinâtı tasnîf etmek ma'kûl ve mantıkî bir şey olamaz, bu hâlde en muhtelif ve hatta birbirine zıd te'sîrâtı ha'iz olan temrinât, belki bir ve aynı grupta bulunabilir. Bina'en 'aleyh alat-ı vesâ'itden başka bir şey değildir silsele'-i temrinât hiçbir vakitte alata göre ta'lîm edilmez. Bu alat-ı vücûd-ı beşerin ihtiyâcâtına göre yapılır, bunlar her sene ve her boya kâbil-i tatbîkdir. Bu alat-ı talebeyi yanlış vaz'iyet almağa icbâr etmez, bi'l-'akis efrât ve ihtisâs husûsunda mani'a teşkil itdiği gibi su'i vaz'iyetin önünü alır. Bu alat da'ima vücûda uydurulub vücûd bunlara sûret-i mahsûsada tatbîk edilmez. Mu'allimin behre ve ma'lûmât-ı 'ilmiyesi ve teşebbüsât-ı şahsiyesi ne kadar büyük olursa, isti'mâl idilen usûl jimnastik o nisbetde tekemmül itmiş olur ve mu'allimde tedrisâtının alat ve edevâtın lüzûma merbût bulunduğunu az his eder. Ma'mafihe alat-ı mezkûre tenevvu'u i'tibârıyla temrinât-ı bedeniye husûsunda talebenin vasi'i mikyâsda menâfi'ine badi olur mu'allimde tedrisâtını ihzâr emrinde bu 'amili nazar-ı dikkate alacaktır.

Muhît-i tadrîsiyenin şera'iti öyledir ki eğer bir mektebin bütün talebesini jimnastikin kava'idinden hisse mend ettirmek matlûb ise birçok şakirdânın birlikde ta'lîmi li-ebeddir. Şu hâlde isti'mâl olunan alat-ı temrîniye jimnastik yapan ve grup hâlinde çalışan birçok talebeye müsâ'id olduğundan ve bu sûretle muhtelif şekillerdeki birçok temrinâtın icrâ ve ta'dîl ve tashîhine imkân bahş olur.

Alat-ı mezkûre öyle bir sûretde tertîb ve vaz' idilmeli ki gerek kurulması ve gerek kaldırılması en az ziyâ' vakti ve en az tehlike ve müşkilâtı bâdi olsun. Jimnastikhânenin döşemesi alat ve edevâtın oradan her zaman kaldırılabilmesine müsâ'id bir hâlde bulunmalı. Alatin yerleştirilmesinde talebenin mikdârı birbirine benzer veya muhtelif şekildeki alatin cem' ve tertîbi tedrisâtın tarz-ı cereyânı da nazar-ı dikkate alınır.

Programda mevcûd alat ve edevât şunlardır:

Dört duvara vaz' idilmiş ya'ni afaki parmaklıklar, çifte afaki ağaçlar, kirişler ve 'amûdi çerçeve, afaki çerçeve, atlama ipi, temrinât tamamıyla tahta veya parke döşenmiş mahsûsi bir salonda icrâ edilir. Te'sîrât-ı muziresi hasbiyle, toz bulundurmamağa pek ziyâde dikkat etmeli. Yerde, talaş, hasîr veya halı ve keçe bulunmamalı, zirâ bu eşya toz tevlîd eder. Bunlar muzır ve hatta tehlikelidir.

Jimnastikhânenin tanzîmine i'tinâ etmesi ve sür'atle yıpranmamaları ve bozulmamaları için alat ve edevâtın tarz-ı isti'mâlinde tedâbir-i mukteziye ittihâz eylemesi mu'allim için pek büyük ehemmiyeti hâ'izdir. Alat ve edevâtı kullandıktan sonra tekrar yerli yerine koymalı. Jimnastikhânenin intizâmı talebenin ma'neviyâtı üzerine hüsn-i te'sîr ve mu'allimin vazifesini teshîl eder ve tehlikelerin önünü alır.

Jimnastik salonunda her yerden ziyâde husûsât-ı sıhhiyeye ri'ayet etmelidir. Menfezler hevanın sür'atle ve tamamıyla teceddüdüne hâdım olacak bir vaz' ve tertîbde bulunmalı, usûl-i tenvîr yolunda olmalı temizliğe pek ziyâde i'tinâ edilmeli; salon ve alat ve edevâtı her gün temizlemeli, fakat hiçbir zaman kuru kuruya değil. Birçok temrinâtta vücûdun yere temas mecbûriyeti olduğundan, haftada birkaç def'a mezad-ı ta'affun bir mahlûl ile ıslanmış bezle döşemeler silinmeli.

Mekâtib-i taliyede ve dârü'l-mu'alliminlerde talebe mahsûsen tanzîm edilmiş bir odada elbiselerini çıkarırlar. Ve tozdan mümkün olduğu kadar tevakkî için derse ancak jimnastik elbisesiyle kabûl edilirler.

Jimnastik elbisesi, temrinâtın serbest bir sûretde icrâsına ve a'zay-ı bedenînin iyi işlemesine hiçbir vakit mani'i olmamalıdır. Yakalık, diz bağı, yelek, kuşak, korse, yakaları düğmeli gömlek, tar ayakkabı isti'mâli kat'iyen men' edilir. Jimnastikhâne'de elbise odası te'sîsi birçok talebenin hep birlikte sür'atle ve intizâm da'iresinde giyinip soyunmalarını ve jimnastik elbiselerinin kurumasını ve havalanmasını teshîl ve te'mîn eder. Jimnastik salonunda kav'id-i sıhhiyeye nasıl ri'ayet ediliyorsa bu odada da öylece ri'ayet edilir. Teshîn husûsuna gelince, toz çıkaran veya koku veyahûd muzırr gaz neşr eden, doğrudan doğruya ısıtân (sobalar gibi) çok yer tutan ve tehlikesi olan alat teshîniye isti'mâl itmemeğe dikkat ve i'tinâ edilmelidir.

Elbise odasında el ve yüz yıkayacak ve hatta banyo – duş yapacak yerler bulunmalı temrinât terlenecek derecede icrâ edildiği zaman, ba-husûs yaz mevsimlerinde talebe bu da'irede yıkanabilir ve'l-hâsıl senenin müsâ'id mevsimlerinde temrinât-ı bedeniye açıkda icrâ edilir ki bu hâl bu temrinâtın te'sîrât-ı sıhhiyesini tezyîd eder.

Terbiyevi Oyunlar

Oyunlar her zaman mevki'i şerefde bulunmuştur. Ta'bîr-i diğerle oyunların ehemmiyeti her zaman takdîr edilmiştir. Ma'mâfihe, 'asır ahirdeki ihtiyâcât-ı ictimâ'îye milletleri insanın teceddüd ve inkişâfını te'mîn iden vesa'it-i terbiyeviye terke değilse bile daha küçük mikyâsda icrâyâ icbâr etmiş idi. Ahali gittikçe tekessür etmekte olduğundan vaktiyle oyun mahalleri olan meydanlar caddelere, 'umûmi bahçelere kalb edilmeye başlanmıştır. Bu yerler polisin nezâreti tahtına verilerek oyuncular oralardan tard ve teb'îd edilmiştir.

Ma'mâfihe elyevm Brüksel şehri belediyesi oyun mahalleri olmak üzere ahaliye müte'addid meydanlar ve 'umûmi gezinti mahalleri tahsîs eylemiştir.

Sanayi'i serî' ve vasi' mikyâsdaki inkişâf ve terakkisiyle insanların bi'l-cümle kuvva-yı fa'alesini yedd-i hâkimiyet ve (istifâdesine) geçirmiştir. Yalnız erkekler değil kadın ve çocuklar bile bir tâkım fabrikalarda, i'mâlâthânelerde istihdâm idiliyorlar ki buralarda şera'it-i sıhhiyesi meşkûk bir sûretde vâki'i olan mesa'i'-i takat şeknâne, ke'ûl ve tütünün te'sîrâtıyla ittisâlin za'afını ve bi'l-netice sükûtunu badi olmaktadır.

Vesa'ir-i nakliyenin daha ziyâde sür'at peydâ ve tekessür itmesi hasbiyle kurrâ ve kasabât ahalişi şehirlere kolaylıkla gelebildiklerinden buralarda galebelik yerlerde bir takım muzırrû'l-sıhha eğlencelere dalarak 'adat-ı milliyelerinden ve pek mühim ve metnû'a olan köy oyunlarından devr ve mehcûr oluyorlar.

Bu son zamanlarda 'azalâtı takviye iden oyunların lüzûm ve ehemmiyeti takdîr edilmeğe başlandığından bu mükemmel vesa'it-i terbiyeviye mekteblerin ders programlarına idhâl edilmiştir. Oyun jimnastikin mütemimidir, fakat hiçbir zaman anın yerini tutmaz. Bu iki şekil ve tarz-ı fa'aliyet yekdiğerinin rakibi değildir her biri kendine mahsûs evsâfa malikdir ki; mu'allim bunları nazar-ı dikkate almağa ve insanın terbiyesinin, tekemmülünü istihsâl için anları isti'mâle mecbûrdur.

Jimnastik hareketin ferde ve anın şahsiyetine serbestçe tezâhür imkânını nadiren bahş eden usûlu da'iresinde mü'esses aksâm-ı muhtelif-i ta'lîmîyesindendir.

Ma'mâfihe terbiye'-i bedeniyede öyle bir tâkım mümâresât-ı cismâniyeye lüzûm vardır ki o mümâreselerde teşebbüs-i şahsi gibi kuvva-yı bedeniyeye ve ma'neviye ve ahlakiyenin serbest bir sûretde isti'mâl ve idâre ihtiyâcâtı tatmîn edilmiştir.

Oyunlar, o şahsiyet-i bedeniyeyi teshîl ve insanın evsâf-ı rücliyesini fevka'lade inkişâf ettirir. Oyun oynarken, çocuk kendi sevk-i ihtiyâriyle hareket eder. Seciyesi kesb-i kuvvet eyler, irâdesi te'eyyüd eder. Ve bir tâkım usûl ve kava'ide ve namus ve şeref, hak ve 'adalete mutâva'at mecbûriyetiyle kendi nefesine ve ibnâ-yı cinsine karşı olan veza'ifi daha ziyâde anlamış olur. Bu semerât-ı terbiyeviye'nin husûlu oyunların icâbât-ı tabi'iyesindendir. Oyuncular kuvva-yı bedeniyelerinin bir araya cem'i ve irâde ve ihtiyârlarına hâkimiyet-i

keyfiyeti ile maksat ve gayeye daha güzel ve daha çabuk vâsıl olmakta olduklarını tecârüb-i zâtiyeleriyle yavaş yavaş anlamağa başlarlar.

İşte oyunlar, bu nokta’-i nazardan şayan-ı hayret bir sûrette hayâtı hazırlar bu sebeble oyunlar mahiyet-i terbiyeviyesini da’ima muhâfaza itmek ve netâyic-i hakîkiye i’tibârıyla mekteb programlarına dahil bulunan en mühim dersler meyânında bulunmak lazımdır.

Oyunlar, layıkıyla derpiş te’emmül ve tahmîn edilmiş efâl ve harekâtta cezm ve metâneti, mahâreti, mülâyemeti, mutâva’atı, i’tidâl demi, cesareti, çevikliği pek ziyâde inkişâf ettirir.

Oyun, (selef ödokasyon) (terbiye’-i nefis)in en mühim vesa’itinden beri olduğu şöyle dursun, çocuğu, mürebbisine ahlâk ve tıynetini izhâra mecbûr eder. Mu’allim bu sayede talebesini tanımağı öğrenebilir. Onların i’timâd ve muhabbetlerini kazanmak sûretiyle genç insalın teşkîli keyfiyetinde en mes’ûd bir te’sîr ve nüfûz icrâ edebilir.

Mekteb mesa’isinde oyunu, fazla ve bi-sûd bir iş ‘ad etmemelidir. Oyun hem mu’allim ve hem talebe için o kadar semeredâr ve hayât bahş netâyici badidar ki, bundan dolayı oyun oynamak için hakîki bir muhabbet hâsıl idilür mu’allim kuvva-yı maddiyesinin tezâyüd ettiğini ve mesâ’isinin daha serbesti bir sûrette icrâ idildiğini oyunda his eder, tedrisâtında ki tefezzüle karşı daha emin bir vaz’iyetde bulunur. Oyun sayesinde mu’allimle talebesi arasındaki rabıta ve münâsebet daha hakîki, daha samimi ve daha tabi’i bir hâl kesb eder; ve mevezat ve uhuvvetin esası olan fa’aliyet bu sayede artar.

Oyunların iki büyük vasf fizyolojisi vardır: oyun meskînliği mü’esser bir sûrette tahfîf ve izâle edecek tedâbirden olduğu gibi insanı açık ve temiz hevâda yaşamağa sevk eder.

Hareketin lüzûmu her zî-hayât için lazım ve zarûridir; bâ-husûs çocuklarda pek kuvvetli bir sûrette tezâhür eder. Yemek içmek nasıl lazım ve zarûri ise oyunda çocuk için öylece lazımdır. Anı bu husûsda tatyîb itmelidir. Çocuğu ‘atâlete mecbûr itmek anın sıhhatine menâfidir, muzırdır. Daha muzır şuna, hayâtının birinci şartını teşkîl iden bu lüzûmu taklîl ve belki izale eyler. Bereket versin ki kuvva-yı tabi’iye ekseriya ‘aksü’l-’amel icrâ eder. Bu hâlde hareket-i lüzûm ve ihtiyâcı çocukda hakîki bir tehiyyec ile tezâhür eder: koşar, atlar, sıçrar, bağırır, yaralanmak veyahut hasta olmak derecesine ilkâ edercesine döğüşür. Çocuğu kımıldatmamak, sükûta icbâr etmek, ders-hânelerde talebece zarûri olan dikkat da’ima kalbin veza’ifini ve devrân demin sür’atini taklîl eder ahvâldendir. Bu gibi ahvâlde kalbin neşv û nemâ-yı tabi’isi nakus bir sûrette vâki’i olur hâlbuki kan nisbeten şiddetli bir sûrette ifâ-yı vazife eden a’za ve nevâhiye geçer.

Ma’lûmdur ki kalb bir ‘adeledir ve tagaddi etmek ve neşv û nemâ bulmak için icrâ-yı fa’aliyet etmeğe muhtaçtır. Kalbe ‘arız olan za’af, devran demdede bi’t-tabi’i bir takım ihtilâlâtı

badi olur. Bu ihtilâlât ise yapılmalari, veyahûd ihtikân demeviyei tevli'dir eder, bu hâlin 'ala'imi bunlardır. Bundan ma'ada, za'îf bir kalb hâl sükûnetde bulunan a'za-yı bedene lüzûmu kadar kan asâle ve tevzi'i edemez. Kanın lüzûmu derecede 'adem-i isâle ve tevzi'inden dolayı bu a'za noksân bir sûretde neşv û nemâ bulur, dermansız kalır ve vücûdda bir takım su'i teşekkülât husûle gelir.

Fi'il-i teneffüse gelince, mekteplerdeki 'atalet ve rehâvetden bu da müte'essir olur. Ciğerlerin harekât ve ef'âlî azalır ve na-tamam bir sûretde cereyân eder. Kana lüzûmu kadar müvellidü'l-hamûza giremez ve hâımız karbonun hârice def'i keyfiyeti de matlûb derecede vaki'i olmaz.

Vücûddaki ihtirâkın muntazam ve mutarrid bir sûretde 'adem-i icrâsından dolayı maddi ve ma'nevi yorgunluk 'ala'imi hemen baş gösterir. Ciğerlerin fenâ ve muzırr bir sûretde teneffüsü emrâz-ı sariyeye, husûsuyla verem hastalıklarına isti'dâd hazırlar. Mi'de ile sa'ir ahşâ-yı batiniyede 'adem-i fa'aliyetden müte'essir olur. Kise'-i ma'dûriyenin cederânına kan toplanır; bu hâl ise insana açlığını ahsâs eden, bildiren a'sabın taharrik ve tenbîhine mani'i olur.

Oyunlar bi'l-'akis, bütün büyük kitle'-i 'adeleyi, mevzi'an çok yürümeden hareket ve fa'aliyete getirerek gerek kalbin ve gerek re'ilerin vezâ'ifini tezyîd eyler. Uzvî ihtirâkları, tesrî', ef'âl temsîliyei, devrân demi teshîl vücûdun neşv û nemâsına yardım eden a'za-yı bedene, kani tevzi'i ider, emrâz-ı 'asabiyeinin önünü alır, erkenliğe mani' olur.

Ve'l-hâsıl oyunlar vücûdun harekât-ı matnû'a ve mürekkebesini tanzîm ve dimağın ahvâl-i sıhhiyesi üzerine hüsn-i te'sîr icrâ ederek merâkız dimağıyenin hacîrât-ı 'asabiyesini bir takım husûsi harekât-ı müşterike ile tekemmül veyahut tahavvül ettirir.

Beceriklilik ve çeviklik, kuvva-yı bedeniyenin tasarrufla isti'mâlinden mütehasıl netâyicden başka bir şey değildir. Oyun her yaşta bulunan talebeye, kızlara, çocuklara çelimsiz olana da, kuvvetli olana da elverir.

Fen terbiyenin ira'e ve tavsiye eylediği oyunlar için öyle masraflı alat ve edevâta lüzûm yoktur. Oyunun basit ve kolay bir tarz ve usûlde tal'îmi sayesinde bütün bir millet efrâdının tecdîdine, taze hayât iktisâb itmesine pek çok yardım edilir.

Mekâtib-i ibtida'iyede jimnastik mecbûri olduğu gibi oyunda mecbûridir. Oyun çocuğun yaradılışı icâbındandır; oyunu çocuklar için berbâd sakîl diye telakki etmek gençliği anlamamış olmaktır. Vakı'a ba'zı oyun sevmeyen çocuklara tesâdüf edilir. Onlar 'adeta oyuna karşı 'isyân ederler, fakat bu gibi ahvâl-i ekseriyâ bir sebep-i maraziden veyahûd terbiyenin su'i telekkisinden ve şera'it-i husûsiye'-i hayâtdan münba'isidir. Bu hâlin izâlesi ve daha

doğrusu tedâvisi için oyun oynarken bütün çocukları oyun mahallinde bulunmağa mecbûr etmeli bu sayede, tabi'at, ya'ni fitrat-ı etfâl hukûkunu kendi kendiliğinden tekrar alır.

Oyunu bir mecbûriyet miz'aca veya hoşâ gidecek bir meşgûliyet gibi telakki ittirmek esasen mu'allimin kudret ve liyâkatına vesa'ir evsâfına vâbestedir. Mu'allim terbiye'-i etfâl için lazım gelen evsâfı tamamen ha'iz bulunursa netice'-i matlûbe hâsıl olur, 'aksi takdîrde çocuk oyunu ta'ab aver görür, andan nefret eder.

Oyun dürûs-ı 'adiye ile kat'iyen kıyâs kabûl etmez. Oyunda fevka'lade bir serbesti hükm-i fermâ olmağa beraber mu'allim, esna-yı tedrisde ma'lûmat fûrûşluktan tevakki eder. Talebesine bir büyük serbesti bahşla beraber intizâmsızlığa, tekâsüle ve rekâbetin meydan almamasına nezâret eder. Çocukların zevk ve heves ve menfa'atini tezyîd eylemek için kendi de oyuna iştirâk eder.

Kendinin da'ima bi-araf bir hükm olduğunu gösterir, mu'allim oynanan oyunların bütün usûl ve kava'idine mükemmelen vâkîf olmalıdır.

Oyunlar gayet sarîh bir sûrette ta'rîf edildikten sonra bi'l-'amel de gösterilir mu'allim san'atında ne kadar mahir ve muktedir olursa talebesi de o nisbetde fa'al, cevâl olur ve bu halde mu'allimin oyuna müdâhalesine de o kadar ihtiyâc mess itmez.

Oyunların usûl ve kava'idi dikkatle ta'kîb edilir. Ancak bu şart dâhilinde oyun şevk ve hevesle oynanır ve dikkatle ta'kîb edilir.

Mekâtib-i ibtida'iyyenin (1909) senesi programlarında şu mevâd mûnderic idi. Çocuklarla gençlerin 'an'anevi oyunları pek kesîr ve metnû'adır; hâl-i hazırda şera'it-i hayâtiyyenin tebeddülünden nâşi bu oyunlar yavaş yavaş kalkıyor bina'en 'aleyh, terbiyeviden maksûd olan gayeyi te'mîn etmek için mekteb, bir tâkım milli oyunların tekrar intişârına yardım etmelidir. Bunun için tehlikeli, muzırr, hayvâncasına, kaba oyunlarla kamar gibi bir fikir ve maksad menfa'at kâri ta'kîb eden oyunlar men' edilmelidir.

Mektebelerde bağçelerle teneffüşhâneler yek diğetine karbiyeti ve tarlîğı hasbiyle fa'ideli oyunların kaffesinin tatbîk ve icrâsına kifâyet etmez, bu gibi yerlerde talebe yalnız koşu ve top oyunları oynayabilirler. Birkaç seneden beri dârü'l-mu'alliminin talebeleri istikrâ ve sûret-i mahsûsa da tertîb ve ihzâr edilmiş kırlara çıkarak oyun oynuyorlar ve bu senede mekâtib-i ibtida'îye ve mütevassıta "taliye" talebesi Brüksel şehri terbiye'-i bedeniye mektebi 'alisi tarafından pek güzel tertîb ve tehiyye ve mekâtib-i mezkûreye terk ve bahş edilen oyun mahallinde icrâ-yı mûmârasât etmektedirler.

Mürebberler üstü kapalı teneffüşhânedeki, havlide, jimnastikhânedeki veyahûd mahzûrdan salim olarak oynanabilen oyunları muhtelif kısımlara ayırmışlardır. Oyunların programı, başlıca mahallinin 'an'anevi oyunlarından ahz ve iktibâs edilmiştir.

Fî'l-hakika, senelerden berü çocuklar tarafından oynanan oyunlar, anların tabi'atına pek muvâffak geliyor. Yerli oyunlardan maada, ecnebilerde tatbik ve icra edilen birtakım oyunlar daha vardır ki, bunlar haiz oldukları evsaf-ı terbiyeviye hasebiyle mektep programlarına idhal edilebilir.

Müctemien oynanan oyunlar tercih edilir. Mürebbi ve mürebbiler, oyunları idare ve tertip ve çocukların çoğunu menfaatdar eder. Oyunlardan partiler teşkil ederler; jimnastik dersleri verilirken teneffüs zamanlarında, tenze esnasında talebenin işitmediği terk edilmiş faydalı oyunlar hakkında malumat ita ederler.

Oyunda şerait ve icabat-ı mevsimiye ve iklimiye, yemek zamanları ve talebenin hal-i tabi nazar-ı dikkate alınarak uzun bir tenze icrasıyla yorulmuş olan talebeyi (koşmak, sıçramak gibi) kuvva-i bedeniyenin ziyadece sarfını mucip olan oyunlar icrasına icbar etmemelidir. Bilakis çocukları hem eğlendirecek ve hem de istirahat ettirecek oyunlara teşrik ve teşvik eylemelidir. Başka başka tesirâtı olan oyunları münavebe suretiyle oynatmalıdır, faraza sürat ve kuvvet oyunları ile, beceriklik sıçrama, oyunları ile işgal etmeli. Soluk daralmasını darban kalbi mucip olan şiddetli oyunlar birbiri ardınca oynatılmaz.

Soluğu kesecek oyunlardan sonra memarsar-ı meskene icra edilir. Oyunda terlemiş olan çocuklar hal-i ataletde ve soğuğa maruz bırakılmaz. Ziyadece faaliyeti icab eden oyunlar yemekten evvel ve yemeği müteakip icra edilmediği gibi yazı ve resim derslerinden veyahut el işlerinden evvel de oyun oynanmaz.

Çocuklar oyun oynarken ifal ve hareketine mâni olacak sıkıntı veren elbiselerini, kaputlarını, mantolarını boyun atkılarını çıkarmalıdır. Jimnastiğe mahsus kundura kimleri arzu edilir. Çocukların yalnız oyunda veyahut bu oyunun suret-i tertib ve icrasında ihtisas peyda etmelerinden ictinab edilmelidir.

Sınıflar veya mektepler arasında oyun müsabakalarına girişmelidir. Şu kadar ki mekteb-i merasim ve ihtifallarında oyun partileri programa idhal olunabilir. Güzel bir jimnastik ders veya oyun tertip edilebilir.

Tarih-İ Müstahsilenin Kontrolü

Mürebbi, terbiye-i hasmaniye için mükemmel vesait idad ve ihzar edeceği gibi talimlerin netayicini de kontrol edebilir; bu kontrol malumat-ı fenniyyeye müstenit ve şayan-ı dikkat bir sıhhatle vücuda getirilmiş aletlerle yapılır. Eğer talebelerin neşvünüma bedeniyelerindeki inkişafatın safhatını muntazaman takip etmek matlub ise bu aletlerin vücudu labeddir.

Bu aletlerle istihsal edilen malumat hedef olan maksad-ı terbiyenin takibi hususunda hem mürebbilere hem abone hem de talebelere bir menba-ı malumat teşkil eder mekteplerde

vazife-i teftiş kısmen mürebbi tarafından ve kısmen de çocukları sıkı bir muayene-i tabiyeye tabi kılan etba canibinden icra edilir. Tabip müşehadatını talebenin sıhiyye cetveline kaydeder. Bu cetvelde şu sualler yazılıdır.

Esem ve şöhrat, mahal ve tarih-i veladet, ikametgâh, boy ve sıkket, evvelce duçar olduğu hastalıklar, gözlerin kulakların, ağzın, dişlerin kalp ve ciğerlerin, cümle-i asabiyyenin, cildin ve baş derisinin ahval ve derece-i sıhiyyesi. Tabip sıhiyye cetveline, çocukların usûl-i tedavi-i manaya tabi tutulup tutulmayacağını, jimnastik ve yüzme memarselerini takip edip edemeyeceğini ve dermiansızlıklardan dolayı başka şehirdeki mektebe gönderilmesi iktiza edip etmeyeceğini yazar. Sıhiyye kartı talebenin hüvviyetname-i sıhiyyesi makamındadır. Talebeyi müdavimi bulunduğu muhtelif sınıflarda takip eder.

Çocukların ahval-i sıhiyyelerinden ve tahvilat ve teşvisat-ı uzviyelerinden dolayı muvakkaten veya suret-i daimide jimnastik oyunlarından istisna edilmesi hususunda beyan raiye yegâne salahiyatdar olan mekteb-i tıbbiyedir. Fakat darül mualliminde bulunan talebeden zayıf bedene duçar olan varsa bunlar, ders okumaya ve mürebbi vezâifini ifaya elvermeyeceklerinden derslere kabul veya devamlarına müsaade edilmez. Vücutları his olunacak derecede şekil-i tabiyesinden inhiraf etmiş ve varsa, onlar mekteb tabibinin tavsiyesi vecihle, bu hali tadil edecek hususu bir takım memarsata tabi tutulurlar. Şu kadar ki çocukların azasını düzeltecek olan bu gibi memarsat mütehassıslara terk ve tevdi olunur. Mürebbi tarafından icra edilecek olan şu teftiş senede iki defa, o da beşinci ve onuncu aylardan sonra yapılır.

Çocukların muhit sadrı, büyük nefes alıp ve nefes salıverdikten sonra ölçülür bunun için de çelik müsaha şeridi, hususi çenber, ev dinamo metreler istimal edilir. Bütün bu müşahadat pusulalar üzerine yazılır.

Darül muallimin tedrisatında, baladaki malumattan maada, sadrın aksam-ı efkiyesi (turakometre) denilen mahsus alet ile ve umud-ı fikriyenin inhalarının tersimatı da (rahigraf) aleti ile tayin edilerek icap eden malumat cetvel-i mahsusa kayıt olunur. Bundan başka, çocukların ayrı ayrı ve grup halinde de fotoğrafları alınır.

Hülasa

Vücutun tenasüb dairesinde ve bela-i noksan neşvü nüması için jimnastik esaslı bir vasıta-i terbiyiyedir. Şerait-i hazırâ-i ictimaiyemizde terbiye-i bedeniyenin esasını teşkil eder. Açık yerlerde oynanan oyunlar, vücutun tekmieline pek ziyade yardım eder. Oyunların haiz odlukları evsaf-ı maddiye ve maneviye hasebiyle icrası lazım olduğu gibi onu bir sevk-i tabiyyenin ihtiyacatına da tevafuk ettirildiğinden dolayı tatbik edilmelidir. Oyunlar terbiye-i umumiye için agyet kıymetdar vesait-i terbiyiedendir.

Bürüksel şehri kendi talebesinin bir fikri ilmi ve terbiye ile terbiye edilmeleri hususunda hiçbir fedakarlıktan geri durmamıştır. Yeni ders programları ve müessesattaki tertibat ve ihzarat-ı cedidesi, memalik-i ecnebiyede bulunan mümasil müessesat-ı ilmiyeye nümune olacak haldedir.

Payitahtta suret-i telakkisi vecihle, maddi esasları üzerine müesses olup kanaat ve ihlas ile girişilen, sıhhi ve insanlık maddi ve manevi tenmune badi olan mesele, insanları yekdiğerine rabt eden kavanin *Rachigraphe kemiklerin inhalarını takdire mahsus alettir. Tekâmül ve tezaminin takviyesiyle insanlardan her birinin tekmiline, hüsnü hal-i umuminin ve cemiyet-i beşeriyenin husül-i kudretinin tezayüdüne badi olacaktır. Bu mesele, mesele-i beşeriyenin eşkal-i mühimmesindendir ki devr-i endiş ve akıbet-i beyn olan Bürüksel şehri bunun feyz ve kuvvet itibarıyla inkişafının hali meselesiyle meşguldür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden Eğitimi Öğretmeni Dyknts tarafından kaleme alınan “*Terbiye-i Bedeniye: Terbiye-i Jimnastikler ve Jimnastik Oyunları*” adlı bu eser, Selim Sırrı Tarcan ve İhtifalci lakabı ile bilinen Mehmet Ziya Bey tarafından Türkçe’ye çevrilmiş ve Arap alfabesi ile hazırlanmıştır. 1914 yılında Matbaa-i Amire’de basılan bu eser 38 sayfadan oluşmaktadır.

Eser’de 19. yüzyılın ortalarından itibaren Brüksel’de okullarda beden eğitimi ve jimnastik derslerinin geçirdiği evreleri ele almakta ve jimnastik eğitimi hakkında kapsamlı bilgiler sunmaktadır. Kitapta belirtildiğine göre, 1840’lı yıllarda beden eğitimi dersleri okul müfredatında zorunlu değilken, 1850 sonrasında jimnastik dersleri zorunlu hale getirilmiştir. Ancak, beden eğitimi öğretmenlerinin büyük çoğunluğunun bu alanda yeterli donanıma sahip olmamaları, derslerin istenilen kalite düzeyine ulaşmasını engellemiştir.

Söz konusu dönemde jimnastik eğitiminde üç farklı yöntem benimsenmiştir: Fransız, Alman ve İsveç sistemleri. Fransız sistemi zamanla etkinliğini yitirirken, Alman ve İsveç sistemleri ön plana çıkmıştır. Özellikle Alman sistemi, Belçika’nın Almanya ile olan sınır komşuluğu ve Almanya’nın askerî başarılarının etkisiyle ülkede yaygın bir şekilde benimsenmiştir.

1860-1900 yılları arasında jimnastik eğitimi alanında önemli reformlar gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde ders süreleri standartlaştırılmış, okullara jimnastik salonları kazandırılmış ve gerekli araç-gereç temin edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sağlık kontrolleri yapılmaya başlanmış, yüzme dersleri müfredata eklenmiş ve sağlık problemleri bulunan öğrencilere yönelik tıbbi jimnastik dersleri uygulanmıştır.

20. yüzyılın başlarında ise Brüksel, beden eğitimi alanında daha nitelikli bir eğitim anlayışı benimseyerek öğretmenlerini İsveç'e göndermiştir. Bu sayede İsveç sistemine dayalı çağdaş jimnastik yöntemleri yerinde incelenmiş ve ülke eğitim programları bu doğrultuda yeniden yapılandırılmıştır. Böylece Brüksel'de beden eğitimi öğretimi daha profesyonel bir zemine oturmuştur.

Kitaba göre, hayatın temel belirtisi hareket olduğu için hareket, tüm canlıların gelişimi için zorunludur. Çocuklarda sağlık, hareketle ortaya çıkar ve yaşlandıkça beden hareketlerinin azalması doğaldır. Ancak günümüz şartları, geçmişle kıyaslandığında çocukların hareket ihtiyacını karşılamada yetersizdir. Okullarda çocukların uzun süre hareketsiz oturması, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz etkiler. Bu durum omuz düşüklüğü, solunum ve kalp hastalıkları, sinirsel rahatsızlıklar gibi sorunlara yol açar. Eski filozoflar ve eğitimciler beden eğitimi ile zihinsel eğitimin birbirinden ayrılamayacağını, birlikte gelişmeleri gerektiğini vurgulamışlardır. Beden eğitimi, zihinsel ve ahlaki eğitimin temelidir. Okullarda bu amaçla jimnastik ve destekleyici oyunlar kullanılmalıdır. Böylece çocukların hem bedensel hem de zihinsel gelişimleri desteklenmiş olur.

Kitaba göre, terbiyevî jimnastiklerin amacı, bedenın doğal gelişimini dengede tutmak ve yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılığı artırmaktır. Jimnastik, sinir sistemini uyarır, kasların koordinasyonunu geliştirir ve gençlerin kas gücünü doğru şekilde kullanmasını sağlar. Okullarda jimnastiğin temel hedefi, sağlıklı ve uyumlu bedensel hareketleri sağlamaktır. Özellikle karın ve göğüs bölgesi hareketleri önemlidir; karın kaslarını güçlendirerek doğal görevlerini kolaylaştırır ve gençleri kas rahatsızlıklarından korur. Göğüs hareketleri ise akciğerlerin gelişimini destekler, kalp ve dolaşım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar, nefes darlığını ve kalp yorgunluğunu önler. Ayrıca jimnastik, bedenın şekil bozukluklarını düzeltir, hareket kabiliyetini artırır ve fiziksel esnekliği geliştirir. Okullarda yapılan jimnastik gücü ve çevikliği artırmaya yönelik olup, güreş veya pehlivanlık gibi rekabetçi bir amaç taşımaz.

Mektep jimnastikleri güçlü veya zayıf, kız veya erkek herkese faydalıdır. Ancak güreş gibi güç gerektiren ağır sporlar, jimnastik programına dahil edilmemelidir çünkü bunlar çok fazla güç ve özel antrenman gerektirir.

Kitaba göre jimnastiğin amacı, kasların aşırı gelişmesi ya da belirli bir spor dalında uzmanlaşmak değil; genel olarak kasların dengeli gelişimini ve sağlıklı beden yapısını sağlamaktır.

Ayrıca, jimnastik eğitimi tüm öğrencilerin yaşına, gelişim seviyesine ve dayanıklılığına göre uyarlanmalıdır. Her öğrenci kendi becerisine göre jimnastik yapmalı, herkes aynı anda zorlayıcı bir şekilde çalıştırılmamalıdır. Jimnastik, beden ve ruh gelişimini destekleyen bilimsel ve sistemli bir egzersiz yöntemidir. Egzersizler vücudun farklı bölgelerine yönelik seçilmiş, etkili ve amaca uygun hareketlerden oluşur. Egzersizler 10 ana gruba ayrılır:

1. Bacak hareketleri – kan dolaşımını düzenler, kasları güçlendirir.
2. Sırt germe – göğüs kafesini genişletir, sırt kaslarını dengeler.
3. Asılmalar – göğüs ve kolları kuvvetlendirir.
4. Denge hareketleri – yan kasları güçlendirir, omurga dikleşir.
5. Omuz ve boyun hareketleri – duruşu iyileştirir, kas zayıflığını azaltır.
6. Karın egzersizleri – sindirime ve vücut duruşuna olumlu etkiler yapar.
7. Göğüs egzersizleri – vücudu simetrik çalıştırır.
8. Yürüyüş ve koşu – nefes almayı ve kalp sağlığını geliştirir.
9. Atlama hareketleri – güç, çeviklik ve cesareti artırır.
10. Solunum egzersizleri – solunum organlarını güçlendirir, kanı temizler.

Egzersizler planlı ve düzenli yapılmalı, aşırıya kaçılmamalıdır. Eğitimci, öğrencinin yaşına, yeteneğine, yorgunluk durumuna dikkat ederek dersleri düzenlemelidir. Jimnastik eğitimi sadece hareket değil, doğru yöntem ve sevgiyle yapılmalıdır; aksi halde sıkıcı ve verimsiz olur.

Kitapta vurgu yapılan bir diğer konu da oyunlardır. Oyun, çocukların hem bedensel hem de ruhsal gelişimi için çok önemlidir. Sanayileşme ve şehirleşme nedeniyle oyun alanları azalmış olsa da oyunların gerekliliği anlaşılmış ve okullarda ders programlarına dahil edilmiştir. Oyun oynarken çocuklar hem kendilerini ifade eder hem de iradelerini güçlendirir, sosyal kuralları ve ahlakı öğrenirler. Hareket etmek, sağlıklı bir yaşam için zorunludur; oyun ise bunu sağlar ve çocukların doğal enerjisini kullanmalarına olanak verir. Okullarda oyunlar öğretmenlerin gözetiminde, düzenli ve planlı şekilde yapılmalıdır. Zararlı ve tehlikeli oyunlar yasaklanmalı, eğitici ve faydalı oyunlar teşvik edilmelidir. Farklı oyun türleri dönüşümlü olarak oynatılmalı, aşırı yorucu oyunlar ardı ardına yaptırılmamalıdır. Ayrıca çocukların rahat hareket edebilmesi için uygun kıyafetler tercih edilmelidir. Okullar arasında oyun müsabakaları düzenlenerek oyun sevgisi ve becerisi artırılabilir. Öğretmenler, öğrencilerin

eğitim sonuçlarını fenni yöntemlerle ve uygun aletlerle düzenli olarak kontrol ederler. Öğrencilerin bedensel gelişimleri ve sağlık durumları takip edilir. Bu amaçla sağlık kartları tutulur; bu kartlarda öğrencinin adı, doğum yeri ve tarihi, boy, kilo, geçmiş hastalıkları, göz, kulak, ağız, diş, kalp, ciğer, sinir sistemi ve cilt sağlığı gibi bilgiler yer alır. Okul doktoru, öğrencinin tedaviye ihtiyacı olup olmadığını, jimnastik ve yüzme gibi faaliyetlere katılıp katılamayacağını belirler ve sağlık kartına yazar. Sağlık durumu yetersiz olan öğrencilerin derslere devamına izin verilmez. Gerekli durumlarda özel tedaviler uygulanır ve uzmanlara yönlendirilir.

Öğrencilerin sağlık muayeneleri yılda iki kez, beşinci ve onuncu aylarda yapılır. Ayrıca nefes kapasitesi ve beyin aktiviteleri özel aletlerle ölçülür ve sonuçlar kaydedilir. Öğrencilerin bireysel ve grup fotoğrafları da çekilerek kayıt altına alınır.

Sonuç olarak kitapta jimnastik, bedenin sağlıklı gelişimini destekleyen ve fiziksel eksikliklerin giderilmesine katkı sağlayan temel bir eğitim aracı olarak ele alınmıştır. Bu yaklaşım, hem spor literatürüne değerli bir katkı sunmakta hem de tarihî kaynakların önemini ve günümüz spor anlayışıyla ilişkisini ortaya koymaktadır.

Öneriler

Tıpkı “*Terbiye-i Bedeniye: Terbiyevi Jimnastikler ve Jimnastik Oyunları*” isimli eserde vurgulandığı gibi:

Beden eğitimi dersi bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Yalnızca fiziksel gelişim değil; zihinsel, duygusal ve ahlaki gelişimi de destekleyen bir alan olarak görülmelidir.

Jimnastik dersleri cinsiyet farkı gözetmeksizin tüm öğrencilere sunulmalıdır.

Egzersizler öğrencilerin yaşına, gelişim düzeyine ve sağlık durumuna göre planlanmalıdır.

Özellikle çocuklar için oyunların eğitimdeki rolü güçlendirilmelidir.

Sağlık kontrolleri ve fiziksel uygunluk testleri düzenli olarak yapılmalıdır.

Jimnastik salonları ve gerekli araç-gereçler her okulda bulunmalıdır.

Uluslararası beden eğitimi yaklaşımlarından yararlanılmalıdır. Eserde görüldüğü üzere İsveç sisteminin örnek alınması gibi, günümüzde de farklı ülkelerin başarılı beden eğitimi modelleri incelenerek ülke koşullarına uyarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Acet, M., & Yıldırım, İ. (1999). İsveç cimmnastiğinin dünyada ve Türkiye’deki gelişimi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 291–300.
- Arıkan, R. (1995). *Araştırma teknikleri ve rapor yazma*. Tübitay Ltd. Şti.
- Çapan, M. Ş. (1999). *Türk sporunda Selim Sırrı Tarcan*. Ünyay Yayıncılık.
- Dokumacı, Y. S. (2017). Mehmet Ziya ve *Tarih-i Sanayi*. *Dört Öge*, 11, 169–182.
- Eyice, S. (2000). İhtifalci Mehmed Ziyâ. In *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Cilt 21, ss. 559–560). TDV Yayınları.
- Günay, N. (2017). Osmanlı Devleti’nde kurulan spor cemiyetleri ve jimnastik derslerinin milliyetçilik hareketlerindeki rolü. *Belleten*, 81(292), 917–946.
- Karadoğan, U. C. (2022). XX. yüzyıl başında Osmanlı tebaasının jimnastiğe bakışı ve jimnastik adı altında başlattıkları bağımsızlık hareketleri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 40, 631–665. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1130752>
- Karavelioğlu, M. (2010). İhtifalci Mehmed Ziya Bey ve *İstanbul ve Boğaziçi* adlı eseri. In F. M. Emecen (Ed.), *İmparatorluk başkentinden kültür başkentine İstanbul* (ss. 335–349). İstanbul.
- Mutlu, M. (2019). *II. Meşrutiyet’ten Cumhuriyet’e spor ve eğitimde öncü bir isim: Selim Sırrı Tarcan* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Türk İnkılâp Tarihi Enstitüsü, Ankara.
- Mutlu, M. (2020). Beden terbiyesi ve spor hayatında Selim Sırrı Tarcan (1874–1957). *Cumhuriyet Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 16(32), 583–615.
- Özçakır, S. (2013). *II. Meşrutiyet dönemi beden eğitiminde çağdaş dönüşümler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sarıyar Sezan, C. (2023). Selim Sırrı Tarcan’ın *Sporcu neler bilmeli* adlı eseri. In S. Geri (Ed.), *Gece Kitaplığı*.
- Şinofoğlu, O. T. (2015). *Selim Sırrı Tarcan ve İsveç jimnastiği: Beden eğitiminde İsveç modelinin II. Meşrutiyet dönemi Türk eğitim sistemine entegrasyonu* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şinoforoğlu, T. (2020). Türkiye’de beden eğitimi öğretmeni yetiştirme çabaları ve öncü kuruluşlar (1908–1930). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(Spor Tarihi Özel Sayı), 73–105. <https://doi.org/10.33689/spormetre.734378>

