

**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİANTEP YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU  
VE FİZİKSEL UYGUNLUKLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

**Burak KORKMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK**

**2018-KIRIKKALE**



**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİANTEP YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU  
VE FİZİKSEL UYGUNLUKLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

**Burak KORKMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK**

**2018-KIRIKKALE**

**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/07/2018

Prof. Dr. Oğuzhan Yoncalık  
Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi  
Jüri Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Aziz Güçlüöver  
Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nahit Özdayı  
Balıkesir Üniversitesi BESYO  
Üye

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	
İÇİNDEKİLER.....	III
ÖN SÖZ.....	V
KISALTMALAR.....	VI
ŞEKİLLER.....	VII
TABLolar.....	VIII
ÖZET.....	1
SUMMARY.....	3
1. GİRİŞ.....	5
1.1. Problem Durumu.....	7
1.2. Araştırmanın Önemi.....	7
1.3. Alt Problemler.....	8
1.4. Araştırmanın Hipotezi.....	9
1.5. Sayıtlar.....	9
1.6. Sınırlılıklar.....	9
2. GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. Folklor Kavramı.....	11
2.2. Halk Oyunlarının Tanımı ve Tarihçesi.....	12
2.3. Dünyada ve Türkiye’de Halk Dansları.....	14
2.4. Halk Oyunları Türleri.....	15
2.4.1. Bar.....	16
2.4.2. Halay.....	17
2.4.3. Karşılama.....	17
2.4.4. Horon.....	17
2.4.5. Kaşık.....	18
2.4.6. Zeybek.....	18
2.5. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri.....	18
2.5.1. Kuvvet.....	19
2.5.2. Sürat.....	19
2.5.3. Çeviklik.....	20

2.5.4. Esneklik.....	21
2.5.5. Vücut Kompozisyonu.....	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	23
3.1. Katılımcıların Seçimi ve Özellikleri.....	23
3.2. Verilerin Toplanması.....	23
3.3. Halk Oyunları Antrenman Süreci.....	24
3.4. Araştırmada Test Edilen Parametreler ve Ölçüm Yöntemleri.....	27
3.4.1. Boy Uzunluğu.....	28
3.4.2. Vücut Ağırlığı.....	28
3.4.3. Vücut Yağ Oranı.....	28
3.4.4. Kalp Atım Sayısı.....	30
3.4.5. Antropometrik Ölçümler.....	31
3.4.6. Performans Testleri.....	32
3.4.6.1. El Kavrama Kuvveti.....	32
3.4.6.2. Sürat Koşusu.....	32
3.4.6.3. Zigzag Koşusu.....	33
3.4.6.4. Esneklik.....	34
3.4.6.5. Dikey Sıçrama ve Maksimum Bacak Kuvveti.....	35
3.5. İstatistiksel Yöntem.....	36
4. BULGULAR.....	38
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	51
ÖNERİLER.....	59
KAYNAKLAR.....	61
EKLER.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	69

## ÖN SÖZ

Bu araştırma Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin, Gaziantep Yöresi Halk Oyunları çalışmaları sonrası, vücut kompozisyonları ve fiziksel uygunluklarındaki değişimi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda destek olan ve bu çalışmamda danışmanlığımı üstlenerek bana yol gösteren, tecrübelerini aktaran, beni akademik alanda yönlendirip, destekleyen saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK'a saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın oluşumunda emeği olan, beni bu konuda destekleyen ve fikirlerinden bolca yararlandığım Sevgili Hocam Dr. Öğr. Üyesi Aziz GÜÇLÜÖVER'e teşekkürü bir borç bilirim.

Ölçümlerin yapılmasında gerekli bilgiyi ve birikimi bana sunan, yaptığım hataları hoşgörüsüyle düzelten Değerli Hocam Dr. Öğr. Üyesi Melike TAŞBİLEK YONCALIK'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın her aşamasında bolca zamanını aldığım, gece gündüz demeden her an yanımda olan ve beni sonuna kadar destekleyen arkadaşlarım Merve SAĞIROĞLU'na ve Fatih CÖMERT'e teşekkür ederim.

## KISALTMALAR

**CM:** Santimetre

**DG:** Deney Grubu

**G:** Gram

**İTÜ:** İstanbul Teknik Üniversitesi

**KAH:** Kalp Atım Hızı

**KG:** Kontrol Grubu

**MAX:** Maksimum

**S&R:** Sit and Reach (Otur-Eriş Testi)

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**W:** Watt



## ŞEKİLLER

**Şekil 1:** Türk Halk Oyunları türlerinin bölgelere göre dağılımı

**Şekil 2:** Standart Yetişkinlerde Vücut Yağ Oranları

**Şekil 3:** Yarım Kaba Oyunu Notası

**Şekil 4:** Düz Oyunu Notası

**Şekil 5:** Şirvani Oyunu Notası

**Şekil 6:** Galata Oyunu Notası

**Şekil 7:** Pekmez Oyunu Notası

**Şekil 8:** Zennube Oyunu Notası

**Şekil 9:** Teze Gelin Oyunu Notası

**Şekil 10:** Şekeroğlan Oyunu Notası

**Şekil 11:** Demirci Oyunu Notası

**Şekil 12:** Yapılan Halk Oyunları Çalışmaları

**Şekil 13:** Tanita Body Composition Analizyer BC 418

**Şekil 14:** Sürat Koşusu Testi

**Şekil 15:** Zig-Zag Koşu Testi

**Şekil 16:** Otur-Eriş Sehpası

**Şekil 17:** Force Platformu Ayrıntılı Sonuç Tablosu

## TABLolar

**Tablo 1:** Deney Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

**Tablo 2:** Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

**Tablo 3:** Deney Grubuna Ait Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerleri

**Tablo 4:** Kontrol Grubuna Ait Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerleri

**Tablo 5:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Vücut Ağırlığı Değerleri

**Tablo 6:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Vücut Ağırlığı Değerleri Karşılaştırılması

**Tablo 7:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Vücut Yağ Oranı Değerleri

**Tablo 8:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Vücut Yağ Oranları Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 9:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test El Kavrama Kuvveti Değerleri

**Tablo 10:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu El Kavrama Kuvveti Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 11:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test 20 Metre Sürat Koşusu Değerleri

**Tablo 12:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu 20 Metre Sürat Koşusu Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 13:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Zig Zag Çeviklik Koşusu Değerleri

**Tablo 14:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Zig Zag Çeviklik Koşusu Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 15:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Maksimum Bacak Gücü Değerleri

**Tablo 16:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Maksimum Bacak Gücü Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 17:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Dikey Sıçrama Değerleri

**Tablo 18:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Dikey Sıçrama Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 19:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Çevre Ölçümleri Değerleri

**Tablo 20:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Çevre Uzunlukları Değerlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 21:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Esneklik Değerleri

**Tablo 22:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Değerlerinin Esneklik Karşılaştırılması

**Tablo 23:** Erkek Katılımcıların Ön Test ve Son Test Karşılaştırmaları

**Tablo 24:** Erkek Katılımcıların Ön Test ve Son Test Karşılaştırmaları



## ÖZET

### GAZİANTEP YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU VE FİZİKSEL UYGUNLUKLARI ÜZERİNE ETKİSİ

**BURAK KORKMAZ**

**Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Danışman: Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK**

Bu araştırma Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin Gaziantep Yöresi Halk Oyunları çalışmaları sonrası vücut kompozisyonları ve fiziksel uygunluklarındaki değişimi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma, 2015–2016 eğitim öğretim yılı II. Döneminde Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 60 öğrenci (30 erkek 30 kadın) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar 2 gruba ayrılmıştır ve gönüllülük esasına göre bir gruba temel halk oyunları öğretim yöntem ve teknikleri kullanılarak 12 hafta boyunca halk oyunları antrenman programı uygulanmıştır. Katılımcılara halk oyunları çalışmalarından önce ve sonra olmak üzere iki ölçüm uygulanmıştır. Bu ölçümlerde katılımcıların; boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranları, kuvvet ölçümleri, sürat ölçümleri, çeviklik ölçümleri, esneklik ölçümleri ve bazı vücut çevre uzunluk değerleri ölçülmüştür.

Bu çalışmada tanımlayıcı istatistiklerinin analizinde SPSS 16.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Grupların kendi içinde ön test ve son test olarak karşılaştırılmasında eşleştirilmiş t testi(paired t test), grupların ön test ve son test olarak birbiriyle karşılaştırılmasında kovaryans analizi testi(ANCOVA) kullanılmıştır. Elde edilen değerler arasındaki anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan deney grubu(n=30) öğrencilerinin yaş ortalaması 20.43±1.1 yıl, kontrol grubu(n=30) öğrencilerinin yaş ortalaması 20.87±1.0 yıl olarak bulunmuştur. Deney grubu öğrencilerinin boy ortalaması 171.67±9.5 cm, kontrol grubu öğrencilerinin boy ortalaması 172.07±8.6 cm, deney grubu öğrencilerinin ortalama ağırlığı 63.973±10.5 kg, kontrol grubu öğrencilerinin ortalama ağırlığı 69.023±11.4 kg olarak saptanmıştır.

Sonuç olarak 12 hafta süreyle 36 oturumda, her bir çalışmada 90 dakika süreyle yapılan Gaziantep Yöresi halk oyunlarını oynayan öğrencilerin, vücut yağ oranında ve vücut ağırlığı değerlerinde düşüş, esneklik, çeviklik, sürat ve kuvvet parametrelerinde artış ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bu değerlikler 0.05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak ifade edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Vücut Kompozisyonu, Fiziksel Uygunluk, Spor.

## **SUMMARY**

### **THE EFFECTS OF GAZIANTEP REGION FOLK DANCES ON THE BODY COMPOSITION AND PHYSICAL ATTRIBUTES OF UNIVERSITY STUDENTS**

**BURAK KORKMAZ**

**Graduate Thesis, Institute of Health Sciences**

**Supervisor: Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK**

The main objective of this research is to determine the link between Turkish Folk Dance and changes it causes to the human body composition.

The research has been conducted by analysing the changes 60 participants(who were studying in 2015-2016 in Kırıkkale University students), experienced as a result taking part in folk dance activities originating from Gaziantep Region. For the purpose of the experiment the participants were split in to two groups. The first group was referred to as ‘‘Experimental Group’’ and second group referred to as ‘‘Control Group’’. The experiment commenced by providing a twelve week training session to the experimental group and comparing the changes in their body Composition to those in the control group who weren’t given the training. Measurements of the participants were taken before and after their lessons. The measurements taken included height, body weight, body fat, strenght, stamina, and flexibility.

The statistical analysis was obtained using SPSS 16.0 windows programme. To compare the test of the two groups a paired t test was conducted specifically using the covariance analysis test(ANCOVA). To test the sinnificance of the results the p value used is 0.05.

Participants in the experimental group(n=30) had an average age of  $20.43\pm 1.1$ , control group(n=30) had an average age of  $20.87\pm 1.0$ . The participants in the experimental group had an average height of  $171.67\pm 9.5$  cm, in comparison to the control group  $172.07\pm 8.6$  cm. In relation to the participants weight the experimental group had an average of  $63.973\pm 10.5$  kg, compared to the control group with an average  $69.023\pm 11.4$  kg.

Gaziantep Folk Dance students completed thirty six sessions with a duration of ninety minutes each session over a twelve week period. The results showed a decrease in body fat and weight. However an increase in flexibility, stamina and strength. These results were all statistically significant, as the p value was below the threshold of 0.05.

Key words: folk dancing, body composition, physical fitness, sport.

## 1- GİRİŞ

Halk oyunları, tarihsel gelişimi itibariyle, bireyin doğasında bulunan duygu ve düşünceleri, hareket aktiviteleriyle ortaya koyma ve aynı zamanda toplumsal bir varlık olması nedeni ve birlikte olma şuurunu sergilemesiyle önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Değişik hareket figürleri ve adımları ile hemen hemen tüm topluluklara ait farklı düzeylerde ve sürelerde, düzenli ve sistemli aktivite içeren halk oyunlarının insan vücudu üzerinde bir şekilde etkisinin olacağı öngörülmektedir. İnsan fizyolojisinde çeşitli yönleriyle görülebilecek, uzun süreli uyumdan kaynaklanabilecek değişimi ve etkileşimi çeşitli boyutlarıyla ortaya koymak yapılacak olan bilimsel araştırmalara bağlıdır (Ünveren, 2006).

Kadınlar, erkekler, çocuklar ve beceri düzeyleri birbirinden farklı olabilen bireyler tarafından icra edilen Türk Halk Oyunları bir bakıma yanlış kullanılan bir terimdir. Bu noktada köylü dansları ve oyunları daha doğru bir kullanım olacaktır. Büyük kentlerdeki halkın oyun ve dansları köylü oyunlarından farklıdır, daha çok seyirlik oyun özelliği taşır ve profesyonel, paralı dansçılarca gösterilir. Diğer bir yandan halk oyunu terimi bütün yurdu kapsayan, bütün halkın bildiği, yaygın olan dansları kapsar. Türkiye’de bu türlü bütün yurdu kapsayan, temsil eden danslar yoktur. Bunun yerine her bölgenin ayrı ayrı dansları bulunduğu köylü dansı demek daha yerinde olacaktır (And, 2012).

Sporcunun performansını artırmak için neredeyse bütün spor branşlarında, ilgili spor dalının gerektirdiği biyomotor özelliklerin sürekli uyum sağlanarak geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Profesyonel anlamda, yüzyılı aşkın bir geçmişi bulunan halk oyunları, halk oyunları özümü ve en eski haliyle kalması gerekirken, dinamik, sürekli değişen ve yorumlanan bir hareketler bütünü haline almıştır. Halk oyunları kendi içinde kompleks hareketler içeren, çok yönlü hem sportif ve hem bilişsel beceriler gerektiren bir takım oyundur. Halk oyunlarında dansçıların sahip



olması gereken ögelere baktığımızda; dayanıklılık, patlayıcı kuvvet, kuvvette devamlılık gibi biyomotor özellikler ön plana çıkmaktadır.

Halk oyunları günümüzde sanatsal ve kültürel özelliğinin yanında sportif bir kimliğe bürünerek varlığını sürdürmektedir. Çıkış kaynağındaki çoğu özelliğini kaybetmesine rağmen, eğlenmek için bir araya gelmiş insanların vazgeçilmez davranışlarından biri haline gelmiştir (Önal, 2017).

Ülkemizde halk oyunlarının geliştirilip yaygınlaştırılabilmesi için sistemli ve bir amaç doğrultusunda çalışmalar yapılmamıştır. Halk oyunları toplumumuzun kültür yapısı içinde yer alan bir ögesi olarak, devlet desteğini görmemiş ve eğitim sistemimiz içinde istenilen şekilde yer almamıştır. Bu nedenle derleme ve arşivleme çalışmaları yeterince yapılmadığından oyunlarımızın büyük bir kısmı literatüre geçirilememiştir. Bunun sonucu olarak da oyunlarımız yozlaşma ve kaybolma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. Halk oyunları özel yetenek ve bilgi gerektirdiğinden, eğitim ve öğretiminin ele alınması, metodlarının geliştirilmesi, kurallarının belirlenmesi şarttır (Çelebi, 1991).

Ceyran'a (2001) göre Halk oyunları ülkemizde uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen önemsenmemiş ve gelişmemiş bir spor, bir kültürel aktivite olmasından dolayı bu alanda yapılan çalışmalar diğer sportif dallara göre az sayıdadır. Halk oyunları çalışmaları, gösterileri, yarışmaları süresi kısa da olsa üst düzey performans gerektirdiği için dansçıların antropometrik özellikleri ve fiziksel uygunlukları büyük önem taşımaktadır.

Ülkemizde oynanan halk oyunları türleri, ritmik yapısı, çizgileri, dansçı sayıları, materyalleri ve figürleri bakımından çok fazla çeşitlilik göstermektedir. Oyun yapısının hızlı veya yavaş olması halk oyuncuların fiziksel uygunluğunu etkileyecek önemli unsurlardan biridir. Günümüzde Türkiye'de eğitim sisteminin birçok kademesinde halk oyunları çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmaların amacı, özel günlere veya yarışmalara ekipler hazırlamanın yanı sıra çocuk ve gençlerin en

önemli ihtiyaçlarından biri olan fiziksel aktivite yaptırarak fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak sağlıklı nesillerin yetişmesine katkıda bulunmaktadır (Tohumat ve ark. 2017).

Bu araştırma, eğitim sisteminin yükseköğretim kademesinde okuyan öğrencilerin, halk oyunları eğitimi aldıktan sonra, vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisini problem olarak ele almaktadır. Bu bölümde ‘Problem Durumu’, ‘Araştırmanın Önemi’, ‘Alt Problemler’, ‘Araştırmanın Hipotezi’, ‘Sayıtlar’ ve ‘Sınırlılıklar’ alt başlıklarına yer verilmiştir.

### **1.1. Problem Durumu**

Halk oyunları, farklı yaş gruplarından bireylerin, belli bir çalışma sonucu oynayabileceği kültürel ve sportif bir unsurdur. Halk oyunları, profesyonel boyutta yüksek maliyet gerektiren malzemenin yanı sıra, oynanması için belli kriterlere sahip spor salonlarına ihtiyaç duyan, eğlenceli, göze hitap eden, sakatlanma riski az olan, yüksek tempolu ve süratli bir aktivite olmasının yanı sıra motorik özellikler bakımından da sıçrama, sürat, çeviklik, koordinasyon, denge, kuvvet ve esneklik gibi özellikleri içinde barındıran bir spor dalıdır.

Sporda başarılı olunması öncelikle fiziksel özelliklere bağlı olup antropometrik özellikler, cinsiyet ve kişilere göre farklılık gösterebilmektedir. Halk oyunlarında kolların, bacakların ve ayakların koordineli bir şekilde kullanılmasının yanı sıra bireylerin fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerini de etkilediği düşünülmektedir. Tüm bu tanımlamalardan hareketle yapılan bu çalışma, halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonları ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisinin olup olmaması açısından araştırılıp ortaya konulması önem arz etmektedir.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Halk oyunları, bedeni doğru kullanabilme sayesinde, halk oyunu oynayan insanların ruhsal halini olumlu yönde etkilemesi açısından çok önemlidir. İnsanlarda özgüven, rahatlık ve denge sağlayan halk oyunları eğitim sisteminin tüm kademelerinde eğitimin önemli amaçlarından biri olarak kabul edilebilir. Üniversite öğrencilerinin, eğitim süreleri boyunca veya bir bölümünde alacakları halk oyunları eğitimi, düzenli yapısı ve kazandırdığı ritim duygusundan dolayı, bireylerin hayata bakış açılarında karmaşık beceriler elde etmesine faydalı olabilir. Evrendeki her şey düzenli bir hareket halindedir ve matematikle, sayılarla ifade edilebilir, dünyanın hareketi, gece gündüz süreleri, mevsim zamanları hepsi bir düzenden ibaret olduğu için, halk oyunlarındaki bu düzen, bireyin kendi yapısında, bedeninde ve hareketlerindeki düzenine ve ritimsel yapısına katkıda bulunabilir.

Halk oyunları çalışmaları sonrası hem vücudunu hem de beynini daha koordineli kullanabilecek bireylerin, çeviklik, esneklik, denge, vücut yağ oranları ve kilo gibi özelliklerin dengelenmesi ve düzenlenebilmesi araştırmanın önemlerindedir.

Halk oyunları çalışmaları sonucunda bireylerde meydana gelebilecek olumlu yöndeki reaksiyon zamanı, daha sonraları bireylerin başka becerilerin ve dikkat faktörünün gelişmesi bakımından önem arz etmektedir.

### **1.3. Alt Problemler**

Bu çalışmanın probleminin çözümlenmesi için aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Halk oyunları çalışması sonrası deney ve kontrol grubunun kuvvet ölçümleri arasında fark var mıdır?
- Halk oyunları çalışması sonrası deney ve kontrol grubunun sürat ölçümleri arasında fark var mıdır?

- Halk oyunları çalışması sonrası deney ve kontrol grubunun çeviklik ölçümleri arasında fark var mıdır?
- Halk oyunları çalışması sonrası deney ve kontrol grubunun esneklik ölçümleri arasında fark var mıdır?
- Halk oyunları çalışması sonrası deney ve kontrol grubunun vücut yağ oranı ölçümleri arasında fark var mıdır?
- Halk oyunları çalışması sonrası deney ve kontrol grubunun vücut çevre ölçümleri arasında fark var mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Hipotezi**

- Halk oyunlarının, vücut kompozisyonu üzerine etkisi vardır.
- Halk oyunlarının, fiziksel uygunluk parametreleri(kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik) üzerine etkisi vardır.

#### **1.5. Sayıtlar**

- Katılımcılara önceden verilen bilgilere uyarak, ön test ve son test arasında herhangi bir ilaç, vitamin vb. maddeler almadıkları varsayılmıştır.
- Katılımcıların, halk oyunlarından başka herhangi bir yüksek tempolu spor ile uğraşmadıkları varsayılmıştır.
- Katılımcıların beslenme düzeyleri aynı varsayılmıştır.
- Seçilen örneklemin, araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

#### **1.6. Sınırlılıklar**

- Ölçümlerin çok uzun sürmesinden dolayı toplam 60 katılımcı çalışma sınırlandırılmıştır.
- Halk oyunları ile ilgili literatürün az olmasından dolayı çalışma mevcut literatürle sınırlı kalmıştır.
- Bu çalışmadaki testler ve ölçümler, kuvvet, hız, çeviklik, esneklik ve vücut yağ oranı ölçümleri ile sınırlandırılmıştır.
- Bu çalışmadaki halk oyunları antrenmanları sadece Gaziantep Yöresi oyunları ile sınırlandırılmıştır.
- Fiziksel uygunluk bileşenlerinden halk oyunları ile ilgisi daha fazla olması mümkün 5 parametre ölçümlerde kullanılmıştır.

## 2- GENEL BİLGİLER

### 2.1. Folklor Kavramı

‘‘Folklor’’ terimi ilk olarak 1800’lü yıllarda William J. Thoms tarafından kullanılmıştır. Sözcüğün kökeni folk=(halk) ve lore=(bilim) den gelmektedir, anlam olarak da halk bilim demektir. Halk bilim bir ülkenin ya da belirli bir coğrafyanın halkına özgü maddi ve manevi alandaki kültürel ürünleri konu edinen ve bunları kendine özgü yöntemleriyle derleyen, sınıflandıran, çözümleyen, yorumlayan ve son aşamada bir birleşime vardırılmayı amaçlayan bir bilimdir (Örnek, 1977).

Boratav’a (1969) göre halk bilimin amacı, halk kültürü ürünlerini derleyip değerlendirerek milli kültüre ve çağdaş kültüre katkı sağlamaktır. Bir bakıma halk bilimi, bir toplumun tarihini inceler ama tarih değildir. Halk bilimi tarihten kendi konusuna giren olayları, kuralları vb. incelemek için yararlanır. Ama ilgilendiren açıklamalar tarihin ilgisini aşar. Tarihin amacı, olay gerçekte nasılsa onu öğretmektir. Halk bilim ise gerçeğe uymayan yönler üzerinde durur.

Folklor, halk bilimi olarak tanımlanmaktadır ve halkın karakteristik özelliklerini yansıtmaktadır. Bundan dolayı halk bilimi kültürel varlıkların en önemli öğelerini teşkil eder(Şenel, 1982). Folklor kültürel yönden bir milleti diğer milletlerden ayıran sosyal bir bilim dalıdır. Bir milletin geçmişten günümüze kadar yaşadığı olaylarla ilgili bilgi verir ve kültürün maddi manevi tüm parçalarını barındıran zengin bir hazinedir (Acıpayamlı, 1978).

Millet varlığı içinde gücünü toprağa vermiş ve yine gücünü topraktan alan halk topluluklarının düşünce dünyası ve kendine özgü kültür hayatının meydana koyduğu gerçek değerlere folklor denir. Kaynakları köylerde olan yani şehirlerin endüstriyel makine hayatından uzak bölgelerinde yuvalanmış bulunan halk kültürünün ince değerlerini, farklı kadrolarıyla tanımak ve tanıtmak, her aydın

memleket çocuğunun milli bir heyecan kaynağı olması gerekmektedir (Ataman, 1971).

Ülkemizde folklor sözcüğünün yerine, halkıyyat, halkbilgisi, budunbilgisi deyimleri kullanılmıştır fakat tutundurulamamıştır. Folklor sözcüğü benimsenmiş ve küçük kent ve köylere kadar yayılmıştır. Son zamanlarda ise folklor yerine halk bilim kullanılıp yayılmıştır. Folklor sözcüğü halkın ağzında; foklar, folklor, foklor ve foklör olmuştur. Ayrıca folklor topluluğu, müzik topluluğu, folklor yıldızı, türkü okuyucusu karşılığında kullanılışı, folklor sözcüğünün hem kelime hem de mana olarak ne kadar yanlış kullanıldığının örnekleri oluyor (Örnek, 2000).

Bu çalışmanın ana konusu olan ‘halk oyunları’, aslında folklorun yani halk bilimin ele aldığı konulardan yalnızca bir tanesidir. Folklor, belirli bir bölge insanın tarihini, yaşantısını, yemeklerini, giyimini, düğünlerini, cenazelerini, gelenek ve göreneklerini konu edinirken, halk oyunları bu alt konulardan sadece biri olarak yer alıyor. Bu tanımlamalara bakıldığında halk arasında halk oyunları yerine kullanılan, folklor ekibi, folklor topluluğu, folklor çalışmaları gibi kullanımlar aslında yanlış söylemler olmaktadır.

## **2.2. Halk Oyunlarının Tanımı ve Tarihçesi**

“Oyun” kelimesi morfolojik olarak incelendiğinde oy-(u)n diye analiz edilmektedir. Fiil kökü “oy-” zıplamak anlamına gelmektedir. Yakutça’da “oy – oynamak” anlamıyla genel olarak Türkçe’de yine “oynamak” anlamıyla kullanılmaktadır. Uygurca’da “oy: kamış, saz” anlamına gelirken, onun türevleri olan “ogmak: oynamak” ve “oyuğ: çalgı, raks, müzik” anlamına gelmektedir. Oyun, kelime olarak müzik ve hareketi birlikte kapsayan bir terim olup, doğuş kaynağı Şamanizm dinidir. Zaman içinde anlamı genişleyip ayinlerini ve tören adaplarını karşılar hale gelmiştir. Günümüzde oyun kelimesiyle tiyatro, dans ve türlü seyirlik oyunların ortak bir anlamla karşılanmış olması kolaylıkla açıklanmış olabilir. Kelimenin doğuş kaynağında müzik ve hareketi kapsaması, genel Türk dilinde

yaygın bulunması, halkın malı olarak varlığını sürdürmesi, diğer terimlere göre daha tutarlı bir görünüm sergilemekte olmasından dolayı terimimize ‘‘halk oyunları’’ adını vermemiz gerekmektedir (Sünger, 2015).

Halk oyunları müzik ve hareket olmak üzere iki ayrı öğeden oluşmuş bir bütündür. Düzgün ve birbirine benzeyen ritmik hareketlerin uyumlu bir biçimde ortaya konulmasından oluşan oyun, nadiren müzik eşliği olmaksızın belli bir ritme bağlı olarak da meydana gelebilir. Hareket bütün olarak temelini ayaktan başlatmak üzere vücut ve kollara kadar uzanır. Vücut bölümlerinin uyumlu hareketleri kadar, grubun uyumlu hareketleri de estetiği yaratır. Hatta bazen bir bakış bir duruş bile estetik ifadedir. Kavram olarak halk oyunları göze ve kulağa hoş gelecek tarzda düzenlenmiş, ölçülü ve dengeli hareket yoluyla, estetik bir etki ve heyecan yaratan, çoğunlukla, ses birimlerinden meydana gelen anonim halk müziği ile desteklenmiş, hareket ve müzik bütünleşmesidir (Üzümcü, 2016).

İnsanların çevresinde gördüğü, doğada karşılaştığı hayvanların ve doğa olaylarının taklit edilmesinden başlayan, yine insanların kendi büyüklerinden öğrenip devam ettirdikleri oyun, insanlık tarihi kadar eskidir ve tüm insanlığın ortak ürünüdür. İlkel dönemlerde oynanan oyun günümüzdeki yoğunluğuyla uygulandığı söylenemez ama insanların inançlarının farklı bir biçimde, hareketlerle gösterilmesi amaçlanmıştır. Doğanın taklit edilmesi, hastalıkların tedavi edilmesi için bilinmeyen güçlere karşı mücadele verilmesi, ölüm ve doğal felaketlerde kederin açıklanması, doğum gibi olaylarda mutluluğun gösterilmesi vb. sebeplerle insanlar oyun kavramını ve eylemini bulmuş ve bunu kültür çevresinde ifade etmiştir (Gözaydın, 2002).

İnsanın insanla, insanın toplumla ve tabiatla ilişkisindeki dengenin bozulması sonucunda ortaya çıkan toplu halde yaşayabilme duygusu, bir yandan anonim ve ortak alan hareketlerini ortaya çıkarırken bir yandan da ortak etkileşimler yoluyla evrensel seslerden ve milli geleneksel müzikal yapıyı meydana getirecektir. Sözü edilen bu hareketler ve müzikler birleşince halk oyunlarını doğuracaktır (Ekmekçioğlu ve ark. 2001).



Halk oyunları, insanların geleneksel yaşama biçimlerini, inanışlarını, tabiatla ve birbirleri ile olan ilişkilerini figür, ritm ve müzik eşliğinde anlatan, kültür öğelerini bu yolla nesilden nesile aktarılmasına yardım eden önemli bir etkinliktir. Milli folklorumuzun önemli bir bölümünü oluşturan halk oyunları, sportif açıdan büyük önem taşımaktadır. Halk oyunlarında birçok figür incelendiğinde, bu hareketlerin aynı zamanda diğer spor branşlarında kullanılan hareketlerle çok yakın ilişki içinde olduğu görülmektedir. Yörelere göre farklılık gösteren halk oyunlarının kendine özgü kıyafetleri, malzemeleri ve kuralları bulunmaktadır. Türkiye zengin bir folklorik yapıya sahip olduğundan halk oyunları da oldukça çeşitlidir (Öğretici ve ark. 2004).

Türk folkloru ile yakından ilgilenen Atatürk'ün " Türkiye Cumhuriyeti'nin temeli kültürdür." Sözü Türk kültürüne verdiği önemi en güzel şekilde açıklamaktadır. I. Ve II. Balkan Halk Oyunları Festivali Atatürk döneminde 1935 ve 1936 yıllarında İstanbul'da yapılmıştır. Atatürk bu festivallerde oyuncularla birlikte oyunlarda oynamıştır. Hatta II. Balkan Halk Oyunları Festivalinde Atatürk Artvin ekibiyle Artvin Barını oynamış ve daha sonra Artvin halkı tarafından bu oyunun adı Atabarı olarak değiştirilmiştir. 1955 yılında Yapı Kredi Bankası 'Türk Halk Oyunlarını Yayma ve Yaşatma Tesisi'ni kurmuştur. Türkiye'de ilk olan 1986 yılında İTÜ'de Türk Halk Oyunları bölümü kurulmuş ve bir yıl sonra ilk öğrencileri eğitim hayatına başlamıştır. T.C Kültür Bakanlığı Devlet Halk Dansları Topluluğu da yurt içi ve yurt dışı organizasyonlarında Halk oyunlarımızı temsil edip tanıtmaktadır (Ekmekçioğlu ve ark. 2001)

### **2.3. Dünyada ve Türkiye'de Dans**

Dans, kültürel ve sanatsal bir olay olarak dünyanın her yerinde çok çeşitli biçimlerde varlığını sürdürmektedir. Tarih içinde genellikle dinsel ve toplumsal işlevlere hizmet etmiş olan dans, dışarıdan nasıl görünürse görünsün temel olarak duyguların dışa vurulmasıdır. Tarih öncesi zamanlardan beri insanlar, ses ve

hareketler aracılığıyla duygularını ve fazla enerjisini dışa aktarmıştır. Batıda dans bir hareket ifadesidir, doğuda ise temel olarak düşünce üzerine yoğunlaşır ve ilk çağlardan beri dans, dinsel özelliğini doğuda kaybetmemiştir (Ekmekçioğlu ve ark. 2001).

Dans, eğlencenin, sosyalleşmenin, kutlamaların ve dinsel törenlerin anlamını içinde barındıran kültürel bir semboldür. Dans, insanların yer ve zaman içindeki hareketleridir. Bu kültürel faaliyetin seyirci tarafından anlaşılması için dans iletişimi sağlamak gerekmektedir. Kültürel formlar çok esnek olduğu halde, insan ilişkilerinin görsel manifestolarını taşıyan anlamlar içerir ve estetik duruşunun konularını oluşturmaktadır (Kaeppler, 2003).

Doğu ve batı kültürlerinin geçişini sağlayan, bir nevi köprü görevi gören Anadolu, üzerinde yüzyıllardır büyük medeniyetlerin kurulmasından dolayı zengin bir kültürel yapıya sahip olmasına neden olmuştur. Bu yüzden de halk oyunlarının çeşitliliği Anadolu'da fazlasıyla görülmektedir (And, 2002). Halk oyunları, oynandığı yöre halkının kültürel özelliklerini yansıtır. İnsanların yaşam biçimlerinin bir aynası niteliğindedir. 1920'li yıllara kadar Türk Halk Oyunları, bilimsel bir konu olarak ele alınmadığı için geliştirilip değerlendirilmemiştir. İletişim araçlarının ve ulaşımın yetersiz olması buna en büyük etkidir. Bu sınırlılıklardan dolayı yöreler başka yörelerin oyunları hakkında bilgi sahibi olamamış, kendi oyunlarından başka oyunları öğrenemeyip, oynayamamışlardır (Baykurt, 1976).

#### **2.4. Halk Oyunları Türleri**

Halk oyunlarının sınıflandırılması için birçok yöntem kullanılır. Oyun isimlerine, oyuncu sayısına, cinsiyete göre sınıflandırma yapılabilir. Ancak sınıflandırma yapılması için en belirli özellikler bölgesel dağılışı ile belirlenebilir. Halk oyunları tasnifinde kesin sınırlar çizilmesi oldukça zordur. Özellikle de cumhuriyet sonrası oluşturulan sınırların kültür sınırlarını belirlemesi beklenemez. Öncelikle oyunların bölgeler arasındaki geçişleri göz ardı edilmemelidir. Türk halk

oyunlarında birçok oyun farklı yörelerde oynanabilir. Oyunların değişik nedenlerle bir bölgeden başka bir bölgeye geçişi sonucu bir oyunun salt bir bölgeye özgü sayılması mümkün değildir (Kızılkaya, 2013).



Şekil 1: Türk Halk Oyunları türlerinin bölgelere göre dağılımı

Sadi Yaver Ataman 1975 yılında yayımladığı “100 Türk Halk Oyunu” adlı kitabında halk oyunlarını bölgelere göre şu şekilde ayırmıştır; %30 halay, %15 zeybek ve seymen, %10 bar, %10 silah veya çeşitli malzemelerle oynanan oyunlar, %9 taklitli ve temsili oyunlar %8 horon ve karşılama %7 hora, %7 kırık oyunlar ve %4 davullu oyunlar. Tabi bu sınıflandırma daha sonraları literatüre düzeltilerek girmiştir.

Halk oyunlarında sınıflandırması yapılırken, 6 ana tür ve 8 alt tür oluşturulmuştur. Bu ana türler; bar, halay, karşılama, horon, kaşık ve zeybehtir.

#### 2.4.1. Bar

Kuzeydoğu Anadolu Bölgesinde görülen oyun türüdür. Oyunların özelliği; el ve ayakların belirgin kullanılması ve figürlerin net ve keskin olmasıdır. Örnek şehir

ve yöreler ise Ağrı, Erzurum, Erzincan, Bayburt, Kars ve Artvin'dir. Bar türü oyunlarına örnek verecek olursak; Hançer Barı, Yüksel Barı, Baş Bar, Tavuk Barı, Sarhoş Barı, İkinci Bar vb. oyunlardır.

#### **2.4.2. Halay**

Öncelikle halaylar kendi içinde 3 gruba ayrılmaktadır. Bunlar; Bozkır Halayı, Doğu Halayı ve Çukurova Halayıdır. İsimlerinden de anlaşılacağı gibi buldukları coğrafi bölgelere göre sınıflandırılmışlardır. Doğu Anadolu'nun bir kısmı, İç Anadolu Bölgesinin doğu bölümü ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde görülür. Oyunların özelliği; oyun figürlerindeki ayak ve el hareketleri daha çok dairesel yapılıdır, yaylanma hareketleri çok fazla görülür ve omuz hareketleri ön plandadır. Örnek şehirler; Van, Bitlis, Diyarbakır, Elazığ, Muş, Malatya, Gaziantep, Şanlıurfa, Kahramanmaraş ve Kayseri gösterilebilir. Delilo, Kartal, Lorke, Toycular, Esmerim, Düz, Abdurrahman Halayı gibi oyunlar, halay türü oyunlarına örnek olarak verilebilir.

#### **2.4.3. Hora ve Karşılama**

Genellikle Trakya Bölgesinde görülen oyun türüdür. İki ya da daha fazla kişinin karşı karşıya gelerek müzik eşliğinde oynamasına dayanan bir halk oyunudur. Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, Çanakkale, karşılama türüne örnek gösterilecek yörelerdir. Kampana, Alipaşa, Ahmetbey, Mendil, Zigoş, Düz horo, Fatoş, Debreli Hasan, Hanım Ayşe, Drama Karşılması başlıca oyunlarıdır.

#### **2.4.4. Horon**

Karadeniz bölgesinde; Trabzon, Rize, Samsun, Ordu, Samsun, Sinop ve Artvin yörelerinde oynanan halk oyunları türüdür. Bölgenin coğrafik şartları

oyunlara etkisini göstermiştir, Karadeniz'in hırçın dalgalarının, ağlara takılan balıkların çırpınışının, yere düşen yaprağın havadaki sallanışının, izleri oyunlara yansımıştır. Oyun figürlerinde bu taklitler, bu özellikler anlatılır. Erkek oyunları kadın oyunlarına göre daha hızlıdır. Horon türüne oyun örnekleri ise; Horon Kurma, Sığsara, Eşkuya Horonu, Düz Horon, Deli Horon, Bıçak Horonu, Koççeri, Üç ayak ve onlu vb. oyunlardır.

#### **2.4.5. Kaşık**

Güney Anadolu'nun Akdeniz'e açılan yerlerinde ve Akdeniz Bölgesinin bir kesiminde oynanan halk oyunları türüdür. Oyunların özelliği; araçla oynanan oyunların en belirgin olduğu bölgedir, ellerinde kaşıkla ritm tutan oyuncular, karşılıklı düz sırada ya da daire şeklinde sıralanarak oynarlar. Konya, Mersin, Kastamonu, Kırşehir, Antalya, Eskişehir yörelerinde oynanan, Yayla Yolları, Silifke'nin Yoğurdu, Develi ve Keklik oyunları örnek olarak gösterilebilir.

#### **2.4.6. Zeybek**

Ege Bölgesi, Batı Anadolu ve Akdeniz'in kıyı ve iç kesimlerinde görülür. Oynarlarda efelerin yaşama biçimleri, savaş kahramanlıkları ve çeviklikleri temsil edilir. Bağımsız ve bağısız oynanan oyunlara örnek olan türdür. İzmir, Kütahya, Aydın, Muğla, Uşak, Denizli, Manisa, Bilecik ve Isparta zeybek oyunlarının oynandığı yörelerdir. Örnek Oyunları; Yörük Ali Zeybeği, Muğla Zeybeği, Tavas Zeybeği, Harmandalı, Kerimoğlu Zeybeği, İnce Memed Zeybeğidir. Çeşitli bölgelerde davulcular hem davulla solo yaparken hem de zeybek oynadıkları görülür, Kastamonulu Karayılan oyunu bu tarzda bir örnektir.

### **2.5. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri**

Tanım olarak fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite tarafından etkilenen vücut sisteminin fizyolojik kapasitesidir. Fiziksel uygunluk iki şekilde değerlendirilmektedir; sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve performansla ilgili fiziksel uygunluk (Özer 2001).

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri;

- Kalp solunum uygunluğu
- Kasal kuvvet ve dayanıklılığı
- Beden kompozisyonu
- Esneklik

Performansla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri;

- Sürat
- Çeviklik
- Patlayıcı kuvvet
- Koordinasyon

### **2.5.1. Kuvvet**

Kuvvet, biyolojik bir hareketle cismi hareket ettirebilme, bir direnci yenebilme ya da kas gücü ile etkileme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir (Blimkie, 1992). Hazar'a göre kuvvet ''insanın temel bir özelliği olup, bunun yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir, bir direnci aşar ya da ona kas gücü ile karşı koyar.'' (Hazar, 1998).

Kuvvetin halk oyunları ile ilişkisi ise, bireylerin müzik eşliğinde dans ederek, bir araç kullanarak(kaşık, kova, silah, mendil vb.) ya da kullanmadan bir yerden başka bir yere kendi vücut ağırlığını hareket ettirmesi esnasında ortaya çıkan dirence dayanabilme yeteneğidir (Elbasan, 2007).

### **2.5.2. Sürat**

Sürat, insanın kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirme yeteneğidir. Sporda ortalama hıza sürat diyoruz. Sporda sürat, tepki sürati (reaksiyon sürati-çabukluk), özel sürat (hareket sürati) ve süratte devamlılık olarak incelenebilir.

- Tepki Sürati: Bir hareket için çok süratli şekilde tepki gösterme yeteneğidir.
- Özel Sürat: Belirli bir mesafeyi mümkün olan en yüksek süratle kat etmektir. Her spor türüne göre bu mesafe farklılık gösterebilir.
- Süratte Devamlılık: Süratin uzun süre devam edebilmesidir. Organizmanın maksimal yüklenmelerde vücuttaki enerji depolarından yararlanmasıdır.

Sürat genel olarak; hareket zamanı, hareket hızı ve reaksiyon zamanından oluşmaktadır (Zorba, 2001).

Halk oyunları oynayan bir dansçının, oyunlara başlama zamanı ile bitiş zamanı içinde, oyunun ritmik yapısına ve oynanan süresine bağlı olarak, oyunun hızına ya da öğreticinin belirlediği hızda oynanmasına halk oyunlarında sürat denir (Elbasan, 2007).

### **2.5.3. Çeviklik**

Çeviklik, doğru ve hızlı bir şekilde yön değiştirebilme olarak tanımlanmaktadır (Chelladurai, 1976). Çeviklik motor bir yetenektir. Düzenli yapılan progresif egzersizlerle geliştirilebilir. Sporda performansı ve başarıyı artırmak için çevikliği artıran antrenmanlar ve çevikliğin artmasını sağlayan dinamik denge özelliklerini de geliştirici antrenmanlar yapılmalıdır. Çeviklik, sportif aktivitelerde önemli olup, sporcularda bulunması gereken önemli bir niteliktir. Çeviklik, sportif performansların ölçümlerinde kullanılan ve geçerliliği olan bir yöntemdir. Çevikliğin iyi olması için, dengenin, hızın, koordinasyonun ve gücünde ortak olarak hareket etmesi gerekmektedir (Karacabey, 2013)

Fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki ana bileşenden oluşan çeviklik, karar verme mekanizması ve yön değiştirme hızı olarak tanımlanmaktadır. Çevikliği olumlu yönde etkileyen en önemli unsur görsel inceleme ve taramadır (Sheppard ve Young, 2006)

#### **2.5.4. Esneklik**

Esneklik, eklem(dirsek vb.) veya eklem sıralarının(omurga vb.) mümkün olan hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Esneklik kemik, kas ligamentleri, tendonlar ve deri ile kısıtlanabilir. Eğer kısıtlama yumuşak dokulardan(kas, yağ vb.) dolayı ise uygun esnetme metotlarıyla esneklik çok iyi bir şekilde artırılabilir (Zorba, 2004).

Esneklik bir eklemin tamamının hareket genişliğine ulaşabilme yeteneği olarak adlandırılır. Günlük yapılacak egzersizler, esnekliği büyük oranda geliştirebilir. Esneklik, kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir. Bu durum kadın ve erkekler arasındaki hormonal farklılıklardan dolayı kaynaklanmaktadır. Kadınların esneyebilirliğinin yüksek olması, dokuların daha gevşek olması ile ilgilidir (Akandere, 1993).

Günlük yaşantıda insanların temel hareketleri incelendiğinde, vücutta bir takım açıların koordineli bir şekilde açılıp kapanarak işlediğini görebilmekteyiz. İnsan vücudunun, vücut kitlesinin veya diğer bölümlerin hareketi, bazı yerlerin çok az, bazı yerlerin çok fazla olsa bile bir açı içinde meydana geldiğini görmekteyiz. Fonksiyonlarını yerine getiren eklemlerin, doğal durumunun korunması vücudun esnekliği ile olmaktadır (Kasap, 1991)

#### **2.5.5. Vücut Kompozisyonu**



Vücut kompozisyonu çalışmaları M.Ö. 400'lere kadar dayanmaktadır. Özellikle günümüzde gerçek anlamda fazla yağ sebebiyle meydana gelen şişmanlık analizleri, şişmanlık-ölüm arasındaki araştırmalar ile yapılmaktadır. Vücut kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılardan oluşmuştur. İnsan yaşantısını yakından ilgilendiren vücut kompozisyonunu etkileyen faktörler; yaş, cinsiyet, kas, fiziksel aktivite düzeyleri, hastalıklar ve beslenmedir. Vücut kompozisyonunu yağlı ve yağsız kütleler olarak ikiye ayırabiliriz. Yağsız kütlelere; kas, kemik, su, sinir, damarlar ve diğer organik maddeler girmektedir. Yağlı kütleler ise; derialtı yağları, depo yağları ve esensiyal(öz) yağlar olarak sınıflandırılmaktadır (Zorba, 2001)

		ERKEK (%)																
YAŞ	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

		KADIN (%)																
YAŞ	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

Şekil 2: Standart Yetişkinlerde Vücut Yağ Oranları

### **3- GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Katılımcıların Seçimi ve Özellikleri**

Bu araştırmaya Kırıkkale Üniversitesinde öğrenim gören ve daha önce halk oyunları oynamamış olan 30 erkek, 30 kadın toplam 60 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların tamamı Kırıkkale Üniversitenin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrencilerden oluşturuldu.

Katılımcıları 20–25 yaş arası kadın erkek, sedanter ve sağlık problemi olmayan öğrenciler oluşturdu. Toplam 30 kadın 30 erkek öğrenciden, halk oyunları oynamak isteyen 15 kadın, 15 erkek deney grubu, diğer 15 kadın, 15 erkek öğrenci ise kontrol grubunu oluşturdu.

Araştırmaya katılan tüm öğrenciler, bilgilendirilmiş gönüllü onay formunu imzalamıştır.

#### **3.2. Verilen Toplanması**

Bu araştırmada ön test ve son test olmak üzere iki kere veri toplanmıştır. Hem ön testte hem de son testte katılımcıların, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu ve antropometrik ölçümler birer kez, el kavrama kuvveti, sürat koşusu, zig zag çeviklik koşusu, esneklik ve dikey sıçrama testleri, performansa dayalı olduğu için üçer kez alınmıştır. Bu uygulanan testlerde 3 tekrardan en iyi sonuç alınıp verilere kaydedilmiştir. Tüm testlerden önce ölçüm yapılacak aletlerin ve malzemelerin kalibrasyonu ve doğrusalık kontrolü yapıp güvenilirliği test edilmiştir. Antropometrik ölçümler, vücut kompozisyonu, esneklik, el kavrama kuvveti ve dikey sıçrama ön testleri 03-04 Mart 2015, son testleri ise 30-31 Mayıs tarihlerinde Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Egzersiz ve Performans

Laboratuvarında, sürat koşusu ve zig zag çeviklik koşusu ölçümleri de, Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kapalı Spor Salonunda yapılmıştır.

### 3.3. Halk Oyunları Antrenman Süreci

Bu çalışmada kontrol grubu 12 haftalık süreçte, haftada 3 gün olacak şekilde 36 antrenman oturumuna katılmışlardır. Bu 12 haftalık dönemde katılımcılara Gaziantep Yöresinin 11 oyunu öğretilmiştir. Bu oyunlar belirlenirken oyunların, temposuna, ritmine ve vücudun ne kadar fazla bölgesine etkisi olabileceğine bakılmıştır. Çalışmanın ilk haftasında temel halk oyunları figürleri gösterilip, oyuncuların halk oyunlarına adapte sürecini hızlandırmak hedeflenmiştir. Katılımcıların halk oyunları çalışmalarının günleri dışında herhangi bir başka antrenman veya yüksek tempolu bir aktivite yapmamaları istenmiştir. Düzenli veya düzensiz (halı saha, yüzme vb.) hiçbir faaliyete katılmamışlardır ve katılımcılardan bu konuda beyan vermeleri istenmiştir.

Gaziantep halk oyunları bakımından “Halay” bölgesi içerisindedir. Halay, oynayanların yarım halka biçiminde düzenlenerek ve birbirlerine tutunarak oynadıkları disiplinli oyunlardır. Gaziantep’te oyunlar kadın-erkek birlikte oynandığı gibi ayrı ayrı diziler halinde de oynanmaktadır. Oyunlara saz olarak Davul ve orta kaba Zurna eşlik eder.

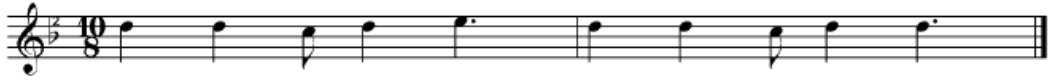
Halk oyunları çalışmalarında öğretilen oyunların notaları ve ölçüleri porte üzerinde belirtilmiştir.

Yarım kaba oyununun notası aşağıda verilmiştir. Yarım kaba oyunu dört dörtlük basit ölçüde bir oyundur. Denge ve esneklik üzerinde etkisi olması beklenmektedir.



Şekil 3: Yarım Kaba Oyunu Notası

On sekizlik ölçüsü olan düz oyunun notası aşağıdadır.



Şekil 4: Düz Oyunu Notası

Şirvani oyununun ölçüsü altı sekizliktir ve oyun kendi içinde yavaştan hızlıya doğru gitmektedir. Yarım daire şeklinde tüm ekip elleri tutarak birleşil biçimde oynanır.



Şekil 5: Şirvani Oyunu Notası

Galata ölçüsü dört dörtlük bir oyundur. Tüm ekip elleri tutarak birleşik şekilde oynar. Oyunun ikinci bölümünde eller bırakılarak alkış tutulur.



Şekil 6: Galata Oyunu Notası

Pekmez oyununun ölçüsü dört dörtlüktür ve notaları aşağıda verilmiştir.



Şekil 7: Pekmez Oyunu Notası

Zennube iki dörtlük ölçüde bir oyundur. Oyunun hem el hem ayak figürleri olduğu ve zıplanarak oynandığı için tüm vücudu çalıştırdığı düşünülmektedir.



Şekil 8: Zennube Oyunu Notası

Teze gelin dört dörtlük ölçüde bir oyundur. Oyun eller tutularak birleşik şekilde ya da ayrı olarak oynanabilir. Oyunun iki şekli de çalışılmıştır.



Şekil 9: Teze Gelin Oyunu Notası

Şekeroğlan oyunu dört dörtlük ölçüde bir oyundur. Vücut hareketleri olduğu için oyun tüm vücudu çalıştırmaktadır.



Şekil 10: Şekeroğlan Oyunu Notası

Demirci dört dörtlük ölçüde bir oyundur ve oyunun kendi içinde hızlı ve yavaş bölümleri vardır.



Şekil 11: Demirci Oyunu Notası

Her antrenmandan önce ısınma hareketleri yapılmıştır. Antrenmanlarda yoğunluğu ve şiddeti artırmak için öğrenilen oyunlar davul eşliğinde ritimle tekrar edilmiştir. Ritimle yapılan antrenman öğrenilen oyunları hem kalıcı hale getirmek hem de ritme göre tam öğrenmeyi sağlamak hedeflenmiştir.

Halk oyunları antrenmanları her bir oturumda 45'er dakikadan iki bölüm olarak yapılmıştır. Bölümler arasında 15 dakikalık dinlenme süresi vardır. Çalışmalardan önce 8-10 dakika ısınma hareketleri(jog, açma-germe) yaptırılmıştır. Halk oyunlarının temel figürleri(çift sol, çift sağ, yedili sekme vb.) ilk hafta öğretilmiştir. Gaziantep yöresinden seçilen 11 oyun(yarım kaba, düz, şirvani, galata, pekmez, zennube, teze gelin, şekeroğlan, demirci, havarişko, oğuzlu) öğretilirken, tüm oyunların figürleri ve hareketleri en küçüğe indirilerek anlatılmış ve

uygulanmıştır. Öğretim aşamasında tam öğrenme modeli benimsenmiş olup, oyun öğretimi parçadan bütüne doğru gitmiştir. Bir figür öğrenilmeden yeni bir figüre geçilmemiştir. Eksiklerle ilgili ek öğrenme yapıp, öğrenme tamamlanmıştır. Antrenmanlarda kontrol grubuna oyunlar öğretilirken, anlatım ve gösterip yaptırma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır.

Yapılan halk oyunları antrenmanları sürecinde Tudor Bompa'nın antrenman öğeleri dikkate alınmış olup, çalışmalar buna göre planlanmıştır. Halk oyunları antrenmanlarının süresi veya zamanı 45'er dakikalık iki bölümden haftada 3 gün olacak şekilde 12 hafta sürmüştür. Halk oyunları antrenman sıklığı ise 1 gündür, çalışmalar bir gün yapıp bir sonraki gün dinlenme olacak şekilde planlanmıştır. Halk oyunları çalışmalarının şiddeti ise yüksektir, 5 şiddet basamağından 4. ve 5. seviye olarak planlanmış ve uygulanmıştır.



Şekil 12: Yapılan Halk Oyunları Çalışmaları

### 3.4. Araştırmada Test Edilen Parametreler ve Ölçüm Yöntemleri

Tüm katılımcıların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, yağ yüzdeleri ve antropometrik değerleri ölçülerek belirlenmiştir, el kavrama kuvveti, sürat koşusu,

zig zag çeviklik koşusu, esneklik ve dikey sıçrama da ise performans testleri uygulanıp veriler kayda alınmıştır.

### **3.4.1. Boy Uzunluğu**

Katılımcıların boy uzunlukları, çıplak ayakla ve ayakları bitişik olacak şekilde, ölçüm duvarı önünde, vücudun ve başın dik olması koşuluyla ölçülmüştür. Değerler ‘‘cm’’ cinsinden kaydedilmiştir.

### **3.4.2. Vücut Ağırlığı**

Katılımcıların vücut ağırlık ölçümleri 50 g hassasiyetinde olan EKO-150kg 40x50 Tartım Baskülü kullanılmıştır. Katılımcıların üzerinde sadece şort ve atlet varken ölçüm alınmıştır. Anatomik duruş pozisyonunda ve çıplak ayak ile tartıya çıkmışlardır. Tartım sonuçları elektronik gösterge ekranına düştükten sonra katılımcıların verileri arasına kaydedilmiştir.

### **3.4.3. Vücut Yağ Oranı**

Bu çalışmada katılımcıların vücut yağ yüzdelerinin ölçümü için ‘‘ Tanita Body Composition Analyzer BC 418’’ markalı analizör kullanılmıştır. Ölçümlerden önce cihazın kontrolü ve kalibrasyonu yapılmıştır. Her deneğin ölçümü yapılırken önce üzerine basılan, çelik ayak koyma yerleri ve el ile tutulup sıkılan tutma kolu ıslak bez ile temizlenip kurulanmıştır.

Vücut yağ oranının doğru sonuçlar vermesi için ölçümlerden önce yapılması gerekenler;

- ✓ Ölçümlerden önce gece uykusunun alınmış olması,
- ✓ Ölçümlerden bir gün önce ve ölçüm günü alkol alınmaması gerekmektedir,

- ✓ Ölçüm günü ‘‘zinde kalmak’’ için çay, kahve, kola, yeşil çay vb. kafeinli içecekler içilmemesi gerekmektedir,
- ✓ Ölçüm yapılmadan 4 saat öncesine kadar yemek yenmemesi gerekmektedir,
- ✓ Suyun ölçümden 1 saat öncesine kadar içilmesi gerekmektedir,
- ✓ Ölçümden yarım saat önce tuvalete gidilmesi gerekmektedir.
- ✓ Kadın katılımcıların ölçümleri menstrüasyon dönemlerinden en az 2 gün önce veya 2 gün sonra yapılması daha doğru sonuçlar vermektedir,
- ✓ Sonuçların doğru ve tutarlı çıkması için ölçümden önce egzersiz yapılmaması gerekmektedir.

Ölçüm sırasında analizör ekranına elektronik olarak her deneğin cinsiyeti, yaşı, boy uzunluğu ve günlük aktivite düzeyi veri olarak girildi. Katılımcıların kendi üzerindeki tüm metal aksesuarların ve takıların çıkarılıp, çıplak ve kuru ayak ile cihaz platformunun üzerine çıkıp tutma kollarını fazla sıkmadan, avuç içlerini kavrayacak şekilde tutup, ölçüm süresi bitene kadar (ortalama 55 saniye) anatomik duruşta, titremeden ve hareket etmeden, sabit durması istendi. Ölçüm yapılırken, deneğin üzerindeki giysilerin ağırlığı, yaklaşık dara ağırlığı olarak analizör ekranından düşüldü.





Şekil 13: Tanita Body Composition Analizyer BC 418

Analizörün ölçüm hassasiyeti 0.1 kg olup, vücudun beş ayrı bölgesini analiz edip, vücut yağ yüzdelerini ve vücut kas miktarlarını kilogram cinsinden ayrı ayrı bölümlerin ayrıntılı oranlarını çıktı olarak verdi.

#### 3.4.4. Kalp Atım Hızı

El ile dokunma yöntemi ile boyundaki karotid arterler ya da el bileğindeki radial bölgede kalp atım sayısı bulunur. İşaret ve orta parmağın bu belirtilen iki arterden birinin üzerine konularak 15 saniye boyunca kalp atımı sayılır ve 4 ile çarpılarak kalp atım sayısı belirlenir.

Bu çalışmada katılımcıların istirahat halindeki nabızları, sırt üstü yatar pozisyonda el bileğindeki arterden tespit edildi. Halk oyunları çalışmalarını başlamadan önce her denegin kalp atım sayısı ölçülerek not edildi. Kalp atım sayısı yüksek tempoda yapılan bir çalışmada, 10 dakikalık aralıksız oynanan halk oyunları sırasında, katılımcılar onuncu dakikada hızlı bir şekilde ölçüme alınarak çalışma sırasındaki kalp atım sayıları ölçülmüştür.

### 3.4.5. Antropometrik ölçümler

Bu çalışmada katılımcıların, kol kas bölgesinin çevresi, göğüs çevresi, üst bacak çevresi ve calf çevresi ölçümleri alınmıştır.

Kol kas çevresinden ismi biceps olarak adlandırılan yerin ölçümü, standart çift taraflı çok amaçlı ölçüm mezurası ile ölçülmüştür. Ölçüm yapılacak yeri belirlerken katılımcıların kollarını 90 derece büküp, avuçlarını sıkması istenmiştir. Katılımcıların bu pozisyona kollarını getirmelerine flexion biceps adı verilmektedir ve ölçümler bu pozisyonda alınmıştır. Katılımcılar uygun pozisyonu aldıktan sonra şişen kol bölgesinin en kalın olduğu yer mezura ile ölçülmüş ve kaydedilmiştir.

Göğüs bölgesi ölçümleri alınırken katılımcıların kollarını havaya kaldırmaları istenmiştir ve göğsün en kalın yeri mezura ile ölçülüp kaydedilmiştir.

Üst bacak bölgesi ölçümlerinde katılımcıların tüm ölçümlerinin standart olması için, ölçüm alınacak bölge bel kemiğinden 20 cm aşağısı olacak şekilde ayarlanmış ve çevresi ölçülüp kaydedilmiştir. Ölçümler yapılırken katılımcılardan ayaklarının arasını 45 derece açıp sağ bacaklarını sıkmaları istenmiş ve ölçüm yapılmıştır.

Calf çevresi ölçümü yapılırken katılımcılardan oturur pozisyonda sağ ayaklarını uzatıp, ayaklarını bilekten büküp bacaklarını sıkmaları istenmiş ve calf bölgesinin sertleşmesi ve sıkışması sağlanmıştır. Bu pozisyona geçen katılımcıların calf bölgesindeki en kalın yeri hedef alınarak mezura ile ölçümler yapılmış ve kaydedilmiştir.

Antropometrik ölçümler yapılırken erkek katılımcıların çevre uzunluk ölçümlerini erkek araştırmacı, kadın katılımcıların çevre ölçümlerini de kadın araştırmacı almıştır.

### **3.4.6. Performans Testleri**

Katılımcıların performansına dayalı testler; el kavrama kuvveti, sürat koşusu, zigzag koşusu, esneklik, dikey sıçrama ve maksimum bacak gücü olarak belirlenmiştir. Aşağıdaki bölümde testlerin uygulanışı belirtilmiştir.

#### **3.4.6.1. El Kavrama Kuvveti**

“Jamar Hydraulic Hand” marka el dinamometresi ile katılımcılara ön test ve son test olmak üzere 12 haftalık süreçte iki kez ölçüm yapılmıştır. Her bir ölçümde katılımcılardan üçer tekrar yapılması istenmiştir ve bu tekrarlardan en iyi sonuç kaydedilmiştir. Ölçüm yapılırken katılımcılara 5 dakikalık ısınma hareketleri yaptırılmıştır. Isınmanın ardından katılımcılar ayakta dik bir pozisyonda dururken sırasıyla sağ el ve sol el olmak üzere, kollarını bükmeden ve vücuda temas ettirmeden, kol vücuda 45 derecelik açı ile dururken el dinamometresini sıkması istenmiştir ve çıkan sonuç kaydedilmiştir. Sağ elde üç tekrar, sol elde üç tekrar alınmış ve en iyi sonuç kaydedilmiştir. Ölçümler Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Egzersiz ve Performans Laboratuvarında yapılmıştır.

#### **3.4.6.2. Sürat Koşusu**

Kontrol grubuna ve deney grubuna ön test ve son test olmak üzere 2 kere ölçüm alınmıştır. Katılımcıların belirtilen mesafeyi en kısa zamanda koşması süratini belirleyip, 12 hafta sonraki durumları arasındaki farkı bulmak hedeflenmiştir. Halk oyunları programı başlamadan bir gün önce toplam 60 katılımcı Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kapalı Spor Salonunda hazır bulunup teste tabii olmuşlardır. Ölçümler alınmadan önce katılımcılar 10 dakikalık ısınma yapmışlardır. 20 metre arayla konulan koniler, bu mesafelerde ayarlanan fotosel ve başlangıç çizgileri katılımcılara anlatılmıştır. Örnek bir başlangıç ve bitişin nasıl olması

gerektiği katılımcılara gösterilmiştir. Katılımcılardan tüm hızlarıyla koşmaları istenmiştir.

Her katılımcı sırayla teste girmiştir. katılımcılardan ikişer tekrar yapmaları istenmiş ve test bittikten sonra en iyi derece kayıtlara alınmıştır. Bu uygulanan tüm testler ve aşamalar hem ön testte hem de son testte aynı şekilde yapılmıştır.



şekil 14: Sürat Koşusu Testi

### 3.4.6.3. Zig-Zag Koşusu

Zig-Zag koşu testi ile katılımcıların çabukluk düzeylerinin gelişimini öğrenmek hedeflenmiştir. Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kapalı Spor Salonunda yapılan ölçümlere hem kontrol grubu hem de deney grubundaki toplam 60 katılımcı ön test ve son test olmak üzere iki kere katılmıştır. Ön testte ve son testte 2 kere tekrar yapılmıştır ve en iyi sonuç kaydedilmiştir.

Zig-Zag koşu testinde bir dikdörtgenin içinde ve dışında çapraz koşulması istenmiştir. Bu dikdörtgenin uzun kenarı 4.86 metre, kısa kenarı 3.04 metredir. Dikdörtgenin merkezine bir tane, köşelerine de birer tane olmak üzere toplam 5 koni

ile alan belirtilmiştir. Başlangıç ve bitiş çizgilerine yerleştirilen fotosel aracılığıyla katılımcıların koşu süreleri tespit edilmiştir.

Katılımcılara koniler arasından geçiş şekilleri, gidiş ve dönüş yönleri anlatılmış, birkaç kez de örnek olarak koşulup gösterilmiştir. 10 dakika ısınmanın (jog, açma-germe) ardından katılımcılar sırasıyla teste girmiştir.



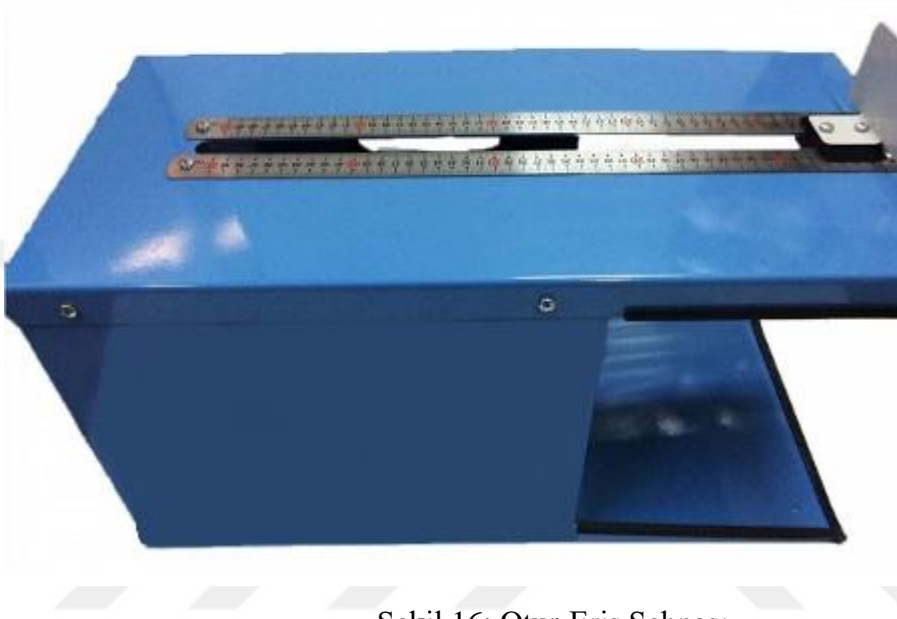
Şekil 15: Zig-Zag Koşu Testi

#### **3.4.6.4. Esneklik**

Otur uzan esneklik testi uygulanarak katılımcıların oturma pozisyonunda ne kadar uzağa eriştiklerini bulmak amaçlanmıştır. Bu ölçüm için S&R (Sit and Reach) sehпасı kullanılmıştır. katılımcılara testi nasıl uygulayacakları anlatılmış ve gösterilmiştir.

Testin uygulanışı ise katılımcılardan yere oturmaları ve ayaklarını dik bir şekilde uzatarak sehpaaya yaslamaları istenmiştir. Daha sonra elleri ile sehpanın üzerinde sıfır noktasında bulunan metrik cetveli yavaşça erişebildikleri son noktaya kadar itmeleri ve 3 saniye beklemeleri istenmiştir. Dizleri bükülmeden erişilen son

nokta santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Ölçümler yapılmadan önce katılımcılar 5 dakikalık açma- germe hareketleri yapıp ısındırılmıştır. Ölçümler Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Egzersiz ve Performans Laboratuvarında yapılmıştır.



Şekil 16: Otur-Eriş Sehpası

#### **3.4.6.5. Dikey Sıçrama ve Maksimum Bacak Gücü**

Bu çalışmada Force Plate isimli kuvvet tabakası kullanılmıştır. Yerde bulunan bir tabaka bilgisayara bağlanmış ve bilgisayara program kurulumu yapılmıştır. Kurulan programa ölçümlerden önce tüm katılımcıların bilgileri(cinsiyet, boy, kilo, spor dalı vb.) kaydedilmiştir. Halk oyunları çalışma programı başlamadan önce ve çalışmalar bittikten sonra Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Egzersiz ve Performans Laboratuvarında bulunan platform ve bilgisayardaki program eşliğinde test gerçekleştirilmiştir.

Tüm katılımcılara doğru dikey sıçramanın nasıl yapılacağı anlatılmış ve gösterilmiştir. Kalibrasyonu yapılan platforma tek tek çıkan katılımcılar öncelikle

sabit durarak ve bilgisayardaki programa verileri girilerek cihazın kendi ağırlık ölçümü yapması beklenmiştir. Daha sonra dikey sıçramayı ve maksimum bacak gücünü ölçmek için katılımcılardan dikey bir şekilde sıçramaları istenmiştir. Bu sıçrama sırasında katılımcıların dik bir şekilde yukarı yükselmeleri gerekmektedir. Dizlerden ayakları kırarak sıçramayı cihaz kabul etmeyip hata olduğunu göstermektedir. Bu nedenle doğru sonuç çıkana kadar hata yapan katılımcıların testleri tekrar edilmiştir. Force platformunun bilgisayardaki programı katılımcılara isimlerine göre kaydedip sonuçlarını ayrıntılı olarak vermiştir.

Parameter	Value
Jump Height (cm)	16,8
Max Force (N)	1148,5
Max +Power (W)	1914,0
Max -Power (W)	-515,0
Total +Work (J)	273,0
Total -Work (J)	-118,0
RPD (W/s)	7714,0

Şekil 17: Force Platformu Ayrıntılı Sonuç Tablosu

### 3.5. İstatistiksel Yöntem

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde MS Excel programı, istatistiksel sonuçların çıkarılmasında SPSS İstatistik programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan, deney ve kontrol grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı istatistiklerinin analizinde SPSS 16.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Deney ve Kontrol Gruplarının kendi içinde analizinde Bağımlı Örneklem t-Testi kullanılmıştır. Programda bulunan Kovaryans

Analizi(ANCOVA), iki ya da çok grubu içeren bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelendiğinden bağımlı değişkeni etkileyen başka bir bağımlı değişkenin etkisinin kontrol edildiği bir istatistik test yöntemidir. Bu çalışmada 2 grup olup birden fazla bağımlı değişkenler bulunmaktadır. Kovaryans analizi yapılması için normallik varsayımı kontrol edilmiştir ve histogramı bulgular bölümüne eklenmiştir. Grup büyüklükleri eşit olduğu için( $N_1=N_2=30$ ) ANCOVA normallik ve grup varyans homojenliği varsayımı ihlallerine dirençlidir. Bu çalışmadaki istatistikler Kovaryans analizi ile  $p < 0.05$  anlam düzeyinde karşılaştırmaları yapılmıştır.





## 4-BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların fiziksel bilgileri, deney ve kontrol grubunun halk oyunları çalışmaları öncesi ve sonrası yapılan ölçümlere bağlı olarak biyomotorik testler ve çevre ölçümlerine ait sonuçlar verilmektedir.

**Tablo 1:** Deney Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Erkek	Kadın	Toplam
N	15	15	30
%	50	50	100

Bu çalışmaya katılan 30 deney grubu deneğinin 15'i erkek, 15'i kadındır. Örneklem %50'lik bölümünü erkekler, %50'lik bölümünü kadınlar oluşturmaktadır.

**Tablo 2:** Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Erkek	Kadın	Toplam
N	15	15	30
%	50	50	100

Bu çalışmaya katılan 30 kontrol grubu deneğinin 15'i erkek, 15'i kadındır. Örneklem %50'lik bölümünü erkekler, %50'lik bölümünü kadınlar oluşturmaktadır.

**Tablo 3:** Deney Grubuna Ait Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerleri

<b>Parametreler(N=30)</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>
Yaş	19	24	20.43	1.073
Boy	157	196	171.67	9.582
Vücut ağırlığı	43.3	88.4	63.973	10.5902

Tablo 3’deki veriler ışığında bu araştırmaya dâhil edilen deney grubunun yaş ortalamasının  $20.43\pm 1.073$  yıl, boy ortalamasının  $171.67\pm 9.582$  santimetre ve vücut ağırlığı ortalamasının  $63.973\pm 10.5902$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 4:** Kontrol Grubuna Ait Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerleri

<b>Parametreler(N=30)</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>
Yaş	19	22	20.87	1.042
Boy	158	194	172.07	8.622
Vücut ağırlığı	49.4	95.3	69.023	11.4633

Tablo 4’e göre bu araştırmaya dahil edilen kontrol grubunun yaş ortalamasının  $20.87\pm 1.042$  yıl, boy ortalamasının  $172.07\pm 8.622$  santimetre ve vücut ağırlığı ortalamasının  $69.023\pm 11.4633$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 5:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Vücut Ağırlığı Değerleri

	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
Deney Grubu (Ön test)	63.973	10.5902	2.260	.032
Deney Grubu (Son test)	63.113	9.7418		
Kontrol Grubu (Ön test)	69.023	11.4633	-.510	.614
Kontrol Grubu (Son test)	69.213	10.7042		

Deney grubunun ön test ve son test vücut ağırlığı sonuçları incelendiğinde 12 haftalık çalışma programı sonrası, vücut ağırlığı değerlerinin anlamlı şekilde

değiştiiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları incelendiğinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır( $p>0.05$ ).

**Tablo 6:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Vücut Ağırlığı Değerleri Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Vücut Ağırlığı	1.683	.000	.967
Gruplar	8.347	.005	.128

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin vücut ağırlığı değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda  $p<0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmuştur. Partial eta squared verileri ışığında vücut ağırlığının gruplara bağlılık düzeyinde de anlamlı farklılık tespit edilmiştir( $p>0.05$ ).

**Tablo 7:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Vücut Yağ Oranı Değerleri

	Ort	Ss	T	P
DG Toplam Vücut Yağ Oranı (Ön test)	19.053	8.4985	4.593	.000
DG Toplam Vücut Yağ Oranı (Son test)	17.390	8.0731		
KG Toplam Vücut Yağ Oranı (Ön test)	21.127	9.0774	-.216	.831
KG Toplam Vücut Yağ Oranı (Son test)	21.197	8.7502		
DG Sağ Kol Yağ Oranı (Ön test)	19.327	9.7898	4.215	.000
DG Sağ Kol Yağ Oranı (Son test)	18.047	9.6063		
KG Sağ Kol Yağ Oranı (Ön test)	19.773	10.0555	.304	.763
KG Sağ Kol Yağ Oranı (Son test)	19.697	9.5740		
DG Sol Kol Yağ Oranı (Ön test)	19.753	9.3605	4.362	.000
DG Sol Kol Yağ Oranı (Son test)	18.467	9.0517		
KG Sol Kol Yağ Oranı (Ön test)	20.320	9.8760	.568	.574
KG Sol Kol Yağ Oranı (Son test)	20.173	9.5676		
DG Sağ bacak Yağ Oranı (Ön test)	21.627	9.5222	5.836	.000
DG Sağ bacak Yağ Oranı (Son test)	19.573	8.7381		
KG Sağ bacak Yağ Oranı (Ön test)	22.883	9.2225	-.077	.939

KG Sağ bacak Yağ Oranı (Son test)	22.900	8.9711		
DG Sol bacak Yağ Oranı (Ön test)	22.213	9.0714	6.109	.000
DG Sol bacak Yağ Oranı (Son test)	19.810	8.2968		
KG Sol bacak Yağ Oranı (Ön test)	23.097	9.3154	-.081	.936
KG Sol bacak Yağ Oranı (Son test)	23.115	9.0390		
DG Karın Bölgesi Yağ Oranı (Ön test)	19.077	9.2588	5.154	.000
DG Karın Bölgesi Yağ Oranı (Son test)	17.063	8.6318		
KG Karın Bölgesi Yağ Oranı(Ön test)	22.230	9.6785	-.150	.882
KG Karın Bölgesi Yağ Oranı (Son test)	22.270	9.3257		

\*DG=Deney Grubu, KG=Kontrol Grubu

Deney grubunun 12 haftalık halk oyunları çalışmaları sonucunda tüm vücut, sağ kol, sol kol, sağ bacak, sol bacak ve karın bölgelerinin tamamında ( $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Halk oyunları çalışması yapmayan kontrol grubunun tüm vücut, sağ kol, sol kol, sağ bacak, sol bacak ve karın bölgelerinin tamamında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p>0.05$ ).

**Tablo 8:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Vücut Yağ Oranları Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Toplam Vücut Yağ Oranı	1.197	.000	.955
Sağ Kol Yağ Oranı	2.395	.000	.977
Sol Kol Yağ Oranı	2.268	.000	.975
Sağ Bacak Yağ Oranı	2.026	.000	.973
Sol Bacak Yağ Oranı	1.558	.000	.965
Karın Bölgesi Yağ Oranı	1.512	.000	.964

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin vücut yağ oranı değişkenlerine(tüm vücut, sağ kol, sol kol, sağ bacak, sol bacak ve karın bölgesi) göre analiz edilmesi sonucunda  $p<0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmuştur.

**Tablo 9:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test El Kavrama Kuvveti Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG Sağ El (Ön test)	46.200	14.3272	.000	1.000
DG Sağ El (Son test)	46.200	13.6997		
KG Sağ El (Ön test)	44.233	13.8730	.402	.691
KG Sağ El (Son test)	43.933	14.0343		
DG Sol El (Ön test)	43.333	14.3703	-.051	.959
DG Sol El (Son test)	43.367	14.0356		
KG Sol El (Ön test)	41.400	14.5948	.103	.919
KG Sol El (Son test)	41.333	14.5657		

Deney grubunun ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında sağ el ve sol el kavrama kuvveti değerlerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır( $p>0.05$ ).

Kontrol grubunun ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında sağ el ve sol el kavrama kuvveti değerlerinde anlamlı bir farklılık yoktur( $p>0.05$ ).

**Tablo 10:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu El Kavrama Kuvveti Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Sağ El	.169	.683	.003
Sol El	.040	.843	0.01

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin el kavrama kuvveti değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmemiştir( $p>0.05$ ). Partial eta Squared değerinin 0.05 den küçük olması deney grubu ve kontrol grubunun el kavrama kuvvetine göre karşılaştırma yapılmasının, bağıllık derecesinin düşük olduğunu göstermektedir.

**Tablo 11:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test 20 Metre Sürat Koşusu Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG 20 m Sürat (Ön test)	3.2110	.63295	4.342	.000
DG 20 m Sürat (Son test)	3.1260	.60337		
KG 20 m Sürat (Ön test)	3.4791	.56532	-1.209	.236
KG 20 m Sürat (Son test)	3.5437	.57891		

Ön test ve son test verileri karşılaştırıldığında, 20 metre sürat koşusu değerlerinde, deney grubu katılımcılarının sonuçlarında anlamlılık düzeyi  $p < 0.01$  tespit edilmiştir. Kontrol grubu katılımcılarının sonuçlarında ise anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 12:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu 20 Metre Sürat Koşusu Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
20 Metre Sürat Koşusu	375.582	.000	.868
Gruplar	8.949	.004	.136

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin 20 Metre Sürat Koşusu değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmuştur.

**Tablo 13:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Zig Zag Çeviklik Koşusu Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG Zig Zag (Ön test)	16.8557	2.63622	4.043	.000
DG Zig Zag (Son test)	16.2827	2.16402		
KG Zig Zag (Ön test)	20.3017	3.76673	-1.848	.075
KG Zig Zag (Son test)	20.7880	3.77269		

Deney grubunun halk oyunları çalışmaları öncesi ve sonrası girdikleri Zig Zag Çeviklik koşu testi verileri analiz edildiğinde,  $p < 0.01$  düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun ön test ve son test Zig Zag Çeviklik koşusu verileri analiz edildiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 14:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Zig Zag Çeviklik Koşusu Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Zig Zag Koşusu	392.912	.000	.873
Gruplar	20.290	.000	.263

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin Zig Zag Çeviklik Koşusu değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 15:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Maksimum Bacak Gücü Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG Max Power (Ön test)	2704.03	1028.501	-2.779	.009
DG Max Power (Son test)	2827.97	1020.618		
KG Max Power (Ön test)	2732.47	1001.655	.481	.634
KG Max Power (Son test)	2714.33	986.409		

Ön test ve son test verileri karşılaştırıldığında, Maksimum Bacak Gücü değerlerinde, deney grubu katılımcılarının sonuçlarında anlamlılık düzeyi  $p < 0.01$  tespit edilmiştir. Kontrol grubu katılımcılarının sonuçlarında ise anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 16:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Maksimum Bacak Gücü Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Max Power	1.096	.000	.951
Gruplar	5.885	.018	.094

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin Maksimum Bacak Gücü değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arası maksimum bacak gücü değerinde ise  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmuştur.

**Tablo 17:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Dikey Sıçrama Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG Dikey Sıçrama (Ön test)	25.081	9.2570	-2.537	.017
DG Dikey Sıçrama (Son test)	26.867	8.6668		
KG Dikey Sıçrama (Ön test)	22.623	6.4063	.242	.811
KG Dikey Sıçrama (Son test)	22.503	7.0254		

Deney Grubu katılımcılarının ön test ve son testte girdikleri dikey sıçrama testi verilerinin analizi sonucunda  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı sonuca ulaşılmıştır.

Kontrol Grubu katılımcılarının ön test ve son test dikey sıçrama verileri analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 18:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Dikey Sıçrama Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Dikey Sıçrama	279.764	.000	.831
Gruplar	6.274	.015	.099

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin Dikey Sıçrama değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık



tespit edilmiştir. Gruplar arası Dikey Sıçrama değerinde ise  $p<0.05$  anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmuştur.

**Tablo 19:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Çevre Ölçümleri Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG Calf Çevresi (Ön test)	35.10	2.708	2.804	.009
DG Calf Çevresi (Son test)	34.83	2.394		
KG Calf Çevresi (Ön test)	34.73	3.610	-2.262	.031
KG Calf Çevresi (Son test)	34.93	3.542		
DG Biceps Çevresi (Ön test)	29.13	3.329	2.408	.023
DG Biceps Çevresi (Son test)	28.97	3.200		
KG Biceps Çevresi (Ön test)	28.13	4.058	-1.928	.064
KG Biceps Çevresi (Son test)	28.87	4.470		
DG Göğüs Çevresi (Ön test)	89.10	6.830	4.176	.000
DG Göğüs Çevresi (Son test)	88.67	6.599		
KG Göğüs Çevresi (Ön test)	92.07	6.389	-1.439	.161
KG Göğüs Çevresi (Son test)	92.13	6.285		
DG Üst Bacak Çevresi (Ön test)	50.73	3.769	4.097	.000
DG Üst Bacak Çevresi (Son test)	50.37	3.718		
KG Üst Bacak Çevresi (Ön test)	54.53	4.754	-2.408	.023
KG Üst Bacak Çevresi (Son test)	54.70	4.764		

Grupların ön test ve son test verileri kendi içinde analiz edildiğinde calf çevresi ölçümleri sonucu deney grubu  $p<0.01$  anlamlılık düzeyinde, kontrol grubunun ise  $p<0.05$  anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir. Biceps çevresi ölçümleri sonucu deney grubu  $p<0.05$  düzeyinde anlamlı bulunmuş olup, kontrol grubundan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Göğüs çevresi verileri sonucunda deney grubu  $p<0.01$  düzeyinde anlamlı farklılık göstermiş olup, kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Üst bacak çevre ölçümlerinde hem deney grubunda hem kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik vardır, deney grubu

anamlılık düzeyi  $p<0.01$ , kontrol grubu anlamlılık düzeyi ise  $p<0.05$  tespit edilmiştir.

**Tablo 20:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Çevre Uzunlukları Değerlerinin Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Calf Çevresi	2.405	.000	.977
Biceps Çevresi	4.885	.031	0.79
Göğüs	1.469	.000	.996
Üst Bacak Çevresi	5.409	.000	.990

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test çevre ölçümleri analiz edildiğinde calf çevresi, göğüs çevresi ve üst bacak çevresinde  $p<0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık varken sadece biceps çevresi ölçümlerinde  $p<0.05$  anlamlılık düzeyinde farklılık bulunmuştur.

**Tablo 21:** Katılımcıların Ön Test ve Son Test Esneklik Değerleri

	Ort	Ss	T	p
DG Esneklik (Ön test)	30.93	4.877	-6.718	.000
DG Esneklik (Son test)	32.40	4.931		
KG Esneklik (Ön test)	27.60	4.987	1.725	.095
KG Esneklik (Son test)	27.30	4.743		

Deney grubunun kendi içinde ön test ve son test verileri incelendiğinde  $p<0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir. Kontrol grubu verileri incelendiğinde ise herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir( $p>0.05$ ).

**Tablo 22:** Deney Grubu ve Kontrol Grubu Değerlerinin Esneklik Karşılaştırılması

	F	P	P Squared
Esneklik	1.131	.000	.952
Gruplar	42.812	.000	.429

Deney Grubu ve Kontrol Grubu ön test ve son test verilerinin esneklik değişkenine göre analiz edilmesi sonucunda  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyinde farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 23:** Erkek Katılımcıların Ön Test ve Son Test Karşılaştırmaları

	Ort	Ss	T	P
Vücut Ağırlığı (Ön test)	72.840	9.89	1.172	.251
Vücut Ağırlığı (Son test)	72.377	9.30		
Toplam Vücut Yağ Oranı (Ön test)	14.600	6.43	2.131	.042
Toplam Vücut Yağ Oranı (Son test)	13.820	6.48		
Sağ Kol Yağ Oranı (Ön test)	12.403	6.90	1.869	.072
Sağ Kol Yağ Oranı (Son test)	11.860	6.79		
Sol Kol Yağ Oranı (Ön test)	13.240	6.68	2.200	.036
Sol Kol Yağ Oranı (Son test)	12.670	6.68		
Sağ bacak Yağ Oranı (Ön test)	16.730	7.00	3.101	.004
Sağ bacak Yağ Oranı (Son test)	15.810	6.84		
Sol bacak Yağ Oranı (Ön test)	17.380	6.92	3.077	.005
Sol bacak Yağ Oranı (Son test)	16.283	6.71		
Karın Bölgesi Yağ Oranı (Ön test)	15.623	7.45	3.017	.005
Karın Bölgesi Yağ Oranı (Son test)	14.507	7.55		
El Kavrama Kuvveti Sağ El (Ön test)	55.400	11.86	.558	.581
El Kavrama Kuvveti Sağ El (Son test)	54.933	11.93		
El Kavrama Kuvveti Sol El (Ön test)	53.000	11.80	-.129	.898
El Kavrama Kuvveti Sol El (Son test)	53.100	10.99		
Sürat Koşusu (Ön test)	2.833	0.335	.460	.649
Sürat Koşusu (Son test)	2.818	0.317		

Zig Zag Çeviklik Koşusu (Ön test)	16.880	3.19		
Zig Zag Çeviklik Koşusu (Son test)	17.025	3.34	-.719	.478
Maksimum Bacak Gücü (Ön test)	3637.70	423.35		
Maksimum Bacak Gücü (Son test)	3667.93	385.56	-.735	.468
Dikey Sıçrama (Ön test)	30.668	4.86		
Dikey Sıçrama (Son test)	31.093	5.70	-.574	.570
Calf Çevresi (Ön test)	36.83	2.08		
Calf Çevresi (Son test)	36.73	2.06	1.140	.264
Biceps Çevresi (Ön test)	30.87	2.99		
Biceps Çevresi (Son test)	31.43	3.08	-1.458	.156
Göğüs Çevresi (Ön test)	94.20	5.49		
Göğüs Çevresi (Son test)	93.97	5.44	2.536	.017
Üst Bacak Çevresi (Ön test)	52.93	4.12		
Üst Bacak Çevresi (Son test)	52.97	4.19	1.980	.057
Esneklik (Ön test)	32.83	3.99		
Esneklik (Son test)	33.23	4.47	-1.588	.123

Ölçümü yapılan tüm parametrelerin erkek katılımcılara göre ön test ve son test karşılaştırılması yukarıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 23:** Kadın Katılımcıların Ön Test ve Son Test Karşılaştırmaları

	Ort	Ss	T	P
Vücut Ağırlığı (Ön test)	60.15	8.69		
Vücut Ağırlığı (Son test)	59.95	8.16	.543	.591
Toplam Vücut Yağ Oranı (Ön test)	25.58	7.28		
Toplam Vücut Yağ Oranı (Son test)	24.76	6.72	2.072	.047
Sağ Kol Yağ Oranı (Ön test)	26.69	6.60		
Sağ Kol Yağ Oranı (Son test)	25.88	6.11	2.639	.013
Sol Kol Yağ Oranı (Ön test)	26.83	6.71		
Sol Kol Yağ Oranı (Son test)	25.97	6.23	2.633	.013

Sağ bacak Yağ Oranı (Ön test)	27.78	8.02	2.831	.008
Sağ bacak Yağ Oranı (Son test)	26.66	7.40		
Sol bacak Yağ Oranı (Ön test)	27.93	7.99	3.030	.005
Sol bacak Yağ Oranı (Son test)	26.64	7.46		
Karın Bölgesi Yağ Oranı (Ön test)	25.68	8.75	2.153	.040
Karın Bölgesi Yağ Oranı (Son test)	24.82	7.95		
El Kavrama Kuvveti Sağ El (Ön test)	35.03	6.65	-.311	.758
El Kavrama Kuvveti Sağ El (Son test)	35.20	6.59		
El Kavrama Kuvveti Sol El (Ön test)	31.73	6.93	.272	.788
El Kavrama Kuvveti Sol El (Son test)	31.60	7.16		
Sürat Koşusu (Ön test)	3.85	.321	.071	.944
Sürat Koşusu (Son test)	3.85	.364		
Zig Zag Çeviklik Koşusu (Ön test)	20.27	3.33	.907	.372
Zig Zag Çeviklik Koşusu (Son test)	20.04	3.67		
Maksimum Bacak Gücü (Ön test)	1798.80	365.02	-1.677	.104
Maksimum Bacak Gücü (Son test)	1874.37	456.92		
Dikey Sıçrama (Ön test)	17.03	3.18	-2.513	.018
Dikey Sıçrama (Son test)	18.27	4.09		
Calf Çevresi (Ön test)	33.00	2.91	-.297	.769
Calf Çevresi (Son test)	33.03	2.63		
Biceps Çevresi (Ön test)	26.40	2.96	.000	1.000
Biceps Çevresi (Son test)	26.40	2.76		
Göğüs Çevresi (Ön test)	86.97	5.89	1.439	.161
Göğüs Çevresi (Son test)	86.83	5.76		
Üst Bacak Çevresi (Ön test)	52.33	5.20	.328	.745
Üst Bacak Çevresi (Son test)	52.30	5.33		
Esneklik (Ön test)	25.70	3.48	-2.986	.006
Esneklik (Son test)	26.47	4.06		

Ölçümü yapılan tüm parametrelerin kadın katılımcılara göre ön test ve son test karşılaştırılması yukarıdaki tabloda verilmiştir.

## 5- TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Kırıkkale Üniversitesinde öğrenim gören 30 deney grubu(15 erkek, 15 kadın), 30 kontrol grubu(15 erkek, 15 kadın) olmak üzere 60 öğrencinin, halk oyunları çalışmalarını öncesi ve sonrası bazı fiziksel, fizyolojik özellikleri ve esneklik, sürat, kuvvet, çeviklik gibi performansları karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin, yaş, kilo, boy gibi özelliklerinin yanı sıra vücut kompozisyonu, 20 metre sürat koşu zamanı, zig zag çeviklik koşu zamanı, esneklik testi, el kavrama kuvveti testi, maksimum bacak gücü testi ve bazı çevre ölçümleri alınmıştır. Bu bölümde katılımcıların test ve ölçüm verilerinin analiz edilmesinden sonra, literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılması yapılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin yaş ortalaması  $20.43 \pm 1.1$  yıl, kontrol grubu öğrencilerinin yaş ortalaması  $20.87 \pm 1.0$  yıl, deney grubu öğrencilerinin boy ortalaması  $171.67 \pm 9.5$  cm, kontrol grubu öğrencilerinin boy ortalaması  $172.07 \pm 8.6$  cm, deney grubu öğrencilerinin ortalama ağırlığı  $63.973 \pm 10.5$  kg, kontrol grubu öğrencilerinin ortalama ağırlığı  $69.023 \pm 11.4$  kg olarak saptanmıştır(Çizelge 3 ve Çizelge 4).

Ön test karşılaştırılmalarında deney grubu ve kontrol grubu arasında yaş, boy ve vücut ağırlığı değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum fiziksel uygunluk ve vücut kompozisyonu ölçümlerinin karşılaştırılmasını anlamlı kılmaktadır.

TÜİK verilerine göre ülkemizde 18-24 yaş arası bireylerin boy ortalaması kadınlarda 163 cm, erkeklerde 176 cm, ağırlık ortalaması ise kadınlarda 68 kg, erkeklerde 76 kg olarak saptanmıştır. Bu çalışmadaki bireylerin fiziksel istatistikleri TÜİK verileriyle benzerlik göstermektedir.

Ünveren (2006) tarafından yapılan üniversite öğrencilerine yönelik halk oyunları egzersizlerinin fiziksel ve fizyolojik etkisinin araştırıldığı çalışmada deney

grubunun yaş ortalaması  $20.61 \pm 1.42$  yıl, kontrol grubunun yaş ortalaması  $21.33 \pm 1.50$  yıl olarak saptanmıştır. Kay (2008) tarafından yapılan benzer araştırmada ise katılımcıların vücut ağırlığı ortalamaları  $66.40 \pm 11.12$  olarak tespit edilmiştir. Alp (2010) tarafından yapılan halk oyunlarının vücut kompozisyonu üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada erkeklerin boy ortalaması  $172.08 \pm 5.80$  cm, kadınların boy ortalaması  $159.75 \pm 5.04$  cm bulunmuştur. Bu çalışmalardaki katılımcıların istatistikî verileri bu araştırmayla benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada ölçümü yapılan vücut yağ oranı değerlerinden, tüm vücut yağ oranının deney grubundaki ön test sonuçları  $19.053 \pm 8.4985$  olup son testte anlamlı ( $p < 0.01$ ) bir düşüş olarak  $17.390 \pm 8.0731$  değerlerine gelmiştir. Kontrol grubunda ise beklendiği şekilde tüm vücut yağ oranında anlamlı bir değişiklik meydana gelmemiştir. Sağ kol yağ oranı verileri incelendiğinde deney grubunda meydana gelen %6.62'lik azalma anlamlı bir farklılık yaratmış olup, kontrol grubunda meydana gelen %0.38'lik azalma ise tesadüfi olarak değerlendirilmiş olup anlamlı bir değişiklik meydana getirmemiştir. Sol kol yağ oranı deney grubu katılımcılarında %6.51 oranındaki düşüş anlamlı bulunmuş iken kontrol grubunda anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir. Deney grubu katılımcılarında sağ bacak yağ oranı ön testinde  $21.627 \pm 9.5222$  son testinde  $19.573 \pm 8.7381$  verileri alınmış ve %9.49 luk değişim tespit edilmiştir. Sol bacak yağ oranında ise  $22.213 \pm 9.0714$  olan ortalama son testte  $19.810 \pm 8.2968$  olmuş ve %10.81 oranında azalma göstermiş ve anlamlı sonuç meydana getirmiştir. Kontrol grubu verilerinde ise %0.07 oranında bir artış görülmüştür ama bu değişimin anlamlılığa herhangi bir etkisi yoktur. Karın bölgesi ölçümleri sonucu deney grubunun ön test ve son test verileri arasında %10.55 oranında bir azalma meydana gelmiş anlamlılığa etki etmiştir. Kontrol grubu karın bölgesi yağ oranlarında ise beklendiği şekilde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Vücut yağ oranı ölçümlerinin sonuçları incelendiğinde araştırmanın hipotezlerinden biri olan'' halk oyunları çalışmalarının vücut kompozisyonuna etkisi vardır'' hipotezine ulaşıldığı görülmektedir. Deney grubunun tüm yağ bölgelerinde anlamlı değişiklik tespit edilip kontrol grubunda ise anlamlılık bulunmamıştır. Deney grubu verileri incelendiğinde halk oyunları çalışmalarının vücudun alt bölümüne

etkisinin daha fazla olduğu gör÷lmektedir. Bacak ve karın bölgesindeki yağ oranındaki değişimin kollardaki yağ oranına göre daha fazla düştüğü gözlenmiştir.

Kay'ın (2008) halk oyunlarının üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine olan etkisini incelediği çalışmasında halk oyunları oynayan horon grubun ön testteki tüm vücut yağ oranı  $13.643\pm 2.775$ , son testte ise  $13.120\pm 2.626$  bulunmuştur ve ölçümler arasındaki istatistikî fark  $p<0.05$  anlamlılık düzeyindedir. Yine aynı çalışmada, zeybek grubu öğrencilerinin tüm vücut yağ oranları ön test sonucu  $22.503\pm 6.755$  iken son testte bu ortalama  $22.263\pm 6.715$  olarak tespit edilmiştir. Kay'ın çalışmasının vücut yağ oranı değerlerinde değişim üzerinden analiz edildiğinde bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Alp'ın (2010) halk oyunlarının ritim duygusu ve vücut kompozisyonu üzerine etkisini incelediği araştırmasında katılımcıların vücut yağ oranı değerlerini Yuhasz formülüne göre hesaplamış olup, erkek katılımcılarda ön testte  $7.460\pm 1.393$  son testte  $7.372\pm 1.572$  ortalamalarını tespit etmiş ancak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p=0.328$ ). Kadın katılımcılarda ise ön testte  $10.738\pm 3.286$  son testte de  $10.56\pm 0.978$  hesaplanmış ve aynı şekilde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu araştırmayı Alp'in sonuçları ile karşılaştırdığımızda, iki araştırma arasında bir fark gör÷lmüş olup bunun sebebinin de ölçüm yöntemleri, katılımcıların yaşları ve oynadıkları halk oyunları yöresi olabileceği öngörülmektedir.

Aydos'un, (1997) spor yapan ve spor yapmayan ortaöğrenim öğrencilerinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerini karşılaştırdığı araştırmasında katılımcıların sağ el kavrama kuvveti sonuçlarını  $32.45\pm 8.55$  elde etmiştir ve bu sonuçlar kontrol grubunun sonuçları  $22.83\pm 5$  ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık bulmuştur. Spor yapan ve yapmayan bireyler arasında el kavrama kuvveti değerlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada el kavrama kuvveti ölçüm sonuçları incelendiğinde deney grubu sağ el kavrama kuvveti ön test istatistiği  $46.200\pm 14.32$  elde edilmiş iken son testte bir değişim olmayarak yine  $46.200\pm 13.69$  ortalaması bulunmuştur ve anlamlı



bir farklılık tespit edilmemiştir. Sol el kavrama kuvveti ön test sonuçları  $43.33\pm 14.37$  iken son testte  $43.367\pm 14.03$  değerinde kalmıştır ve yine anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde yapılan spor dalına göre el kavrama kuvvetinde olumlu yönde değişim gözlenmiş olup halk oyunları branşının el kavrama kuvveti değerlerine herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Ölçümler sonucu, deney grubunun 20 metre sürat koşusu ön test ve son test değerlerine bakıldığında %2.64 oranında gelişim görülmüştür. Ön testte  $3.21\pm 0.63$  saniye olan ortalama son testte  $3.12\pm 0.60$  olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön testte  $3.47\pm 0.56$  olan verileri son testte %1.85 gerileyerek ortalaması  $3.54\pm 0.57$  olarak saptanmıştır. Bu sonuçlardan elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda halk oyunları oynayan bireylerin süratlerinde olumlu yönde gelişmeler olduğu görülmektedir.

Türk Halk Oyunları öğretim yöntemlerinin çabukluk, sürat ve esneklik üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada Ağca, (2017) katılımcılara zig zag çeviklik koşu testini uygulamış ve yapılan ölçüm sonucu  $17.19\pm 3.69$  saniye değerini tespit etmiştir. Farklı bir öğretim yöntemi ile yaptığı halk oyunları çalışması yaptığı grup sonucu ise yine benzer sonuçlar bulmuştur ve  $17.89\pm 3.88$  saniye değerlerini tespit etmiştir.

Bu çalışmada zig zag çeviklik koşu testinin deney grubundaki ortalamaları ön test ve son testte sırayla şu şekilde bulunmuştur,  $16.855\pm 2.63$  s ve  $16.282\pm 2.16$  saniyedir. Deney grubu zig zag çeviklik koşu değerleri arasında  $p<0.01$  düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir. Kontrol grubu zig zag çeviklik koşusu ön testte  $20.301\pm 3.76$ s ortalaması elde edilmiştir. Son testte ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüş ve  $20.788\pm 3.77$  ortalaması tespit edilmiştir. Halk oyunları egzersizlerine katılan öğrencilerin az da olsa çeviklik özelliklerinde %3.39 gelişim tespit edilmiştir. Gruplar birbirleri ile karşılaştırıldığında deney grubunun verileri kontrol grubunun verilerine göre  $p<0.01$  anlamlılık düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür.

Force Plate isimli cihazda katılımcıların hem dikey sıçrama hem de maksimum bacak gücü ölçülmüştür. Bu ölçümler sonucunda deney grubunun sıçrama işleminden sonra yere düştüklerindeki kuvvetleri ön testte  $2704.03 \pm 1028.50$  w olarak bulunmuştur. Son testte  $2827.97 \pm 1020.61$  w olarak kaydedilen maksimum bacak gücü verileri  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Kontrol grubu verileri incelendiğinde anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir.

Dikey sıçrama testlerinin sonuçları incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin ön testte  $25.081 \pm 9.25$  cm olan değerleri son testte artış göstererek  $26.867 \pm 8.66$  cm değerine gelmiştir. Bu artışa istatistiksel olarak bakıldığında ortalama değerlerinde %7.12 oranında gelişim gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlılık düzeyi ise  $p < 0.05$  olarak bulunmuştur. Kontrol grubu öğrencilerinin ön testte  $22.623 \pm 6.40$  cm olan ortalamaları son testte  $22.503 \pm 7.02$  cm olarak değişim göstermemiştir ( $p > 0.05$ ). Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında deney grubunun kontrol grubuna göre gelişimi  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı olarak tespit edilmiştir.

Dikey sıçrama testlerinin bulunduğu literatürler incelendiğinde, ölçüm yöntemlerindeki değişiklikler ve kullanılan aletler ortaya çıkan sonuçlar arasında büyük farklılıklar göstermektedir. Dikey sıçrama ölçüm yöntemleri yapılan araştırmalar arasındaki bu farklılıkların sebebini göstermektedir. Serin, (2015) yaptığı çalışmada dikey sıçrama testlerini smart speed lite sistemi ile ölçmüş ve katılımcılarda  $45.94 \pm 6.18$  cm değerini elde etmiştir. Macit, (2014) sporcularda dikey sıçrama yüksekliklerini araştırdığı çalışmasında, dikey sıçrama ölçümü için new test jump mat cihazını kullanmıştır ve ölçüm yapılırken sporcuların daha yükseğe sıçraması için sporcuların dizlerini kırmasına ve ellerini serbest olarak hareket ettirmesine izin vermiştir. Bu şekilde yapılan ölçümlerde 34 deneğin ortalaması  $43.71 \pm 7.00$  olarak tespit edilmiştir. Yıldız'ın, (2001) futbolcular üzerine yaptığı araştırmada, 8 haftalık antrenman programı uygulamıştır. Ön test ve son test olarak iki test gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada ön testte  $41.25 \pm 1.86$  cm olan veriler son testte  $49.91 \pm 1.92$  cm ortalamasına çıkmış ve anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Genel olarak literatüre bakıldığında katılımcılara uygulanan egzersiz programından sonra dikey sıçrama testlerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Vücut kompozisyonu ve çeviklik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların vücut çevre uzunlukları ölçümleri araştırılmıştır. 18 katılımcı üzerinde yaptığı ölçümlerde baldır çevresini  $37.69 \pm 1.526$  cm, uyluk çevresini  $55.81 \pm 2.408$  cm, ön kol çevresini  $30.28 \pm 1.817$  cm ve göğüs çevresini  $97.19 \pm 4.716$  cm elde etmiştir(Görgülü, 2016).

Literatürdeki çalışmalarla benzerlik gösteren bu araştırmada deney grubunun baldır çevresi  $35.10 \pm 2.708$  cm iken son testte  $34.83 \pm 2.394$  cm değerine gelmiştir. Bu değişimin istatistiksel olarak oranı %0.76 olmasına rağmen  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu baldır ön test sonuçları  $34.73 \pm 3.610$  cm iken  $34.93 \pm 3.542$  cm değerine gerilemiştir ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deney grubu öğrencilerinin ön kol çevresi uzunluğu ön testte  $29.13 \pm 3.329$  cm, son testte ise  $28.97 \pm 3.200$  cm tespit edilmiştir. Kontrol grubunun ön kol çevresi uzunlukları ise  $28.13 \pm 4.058$  cm iken son testte  $28.87 \pm 4.470$  cm olarak kaydedilmiştir. Ön kol değerleri incelendiğinde deney grubunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup kontrol grubundaki değişim anlamlı olarak tespit edilmemiştir. Göğüs çevresi ölçümlerinde deney grubunun ön test ortalaması  $89.10 \pm 6.830$  cm, son test ortalaması  $88.67 \pm 6.599$  cm olarak ölçülmüştür ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kontrol grubu verileri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Üst bacak ölçümleri sonucunda deney grubunda sıkılaşıma tespit edilirken, kontrol grubunda genişleme söz konusu olmuştur. Deney grubu ön test sonuçları  $50.73 \pm 3.769$  cm değerinden  $50.37 \pm 3.718$  cm değerine inmiştir. Kontrol grubu ön testi  $54.53 \pm 4.754$  cm iken son testte  $54.70 \pm 4.764$  cm olarak bulunmuştur. Genel olarak çevre uzunluklarının sonuçlarına bakıldığında deney grubunda sıkılaşıma meydana gelmiştir ve uzunluklar azalma göstermiştir. Kontrol grubunda ise herhangi bir değişim olmamış ya da çevre uzunluklarında genişleme meydana gelmiştir.

Ertem (2015) tarafından badmintoncularda antropometrik ve fiziksel özelliklerin esneklik üzerine etkisinin incelendiği çalışmada erkek katılımcıların esneklik ölçümlerini  $17.8 \pm 12.6$  cm olarak tespit etmiştir. Karakaş'ın (2017) fiziksel

çalışmaların esneklik üzerine etkisini incelediği çalışmada, kontrol grubunun esneklik değerini  $33.50 \pm 7.07$  cm, deney grubunun ise  $34.60 \pm 8.58$  cm olarak tespit etmiştir.

Bu çalışmada ölçümü yapılan esneklik testinde deney grubunda anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $p < 0.01$ ). Deney grubunun ön test verileri  $30.93 \pm 4.877$  cm, son test verileri ise  $32.40 \pm 4.931$  cm olarak bulunmuştur. Halk oyunları antrenmanları sonrası deney grubu öğrencilerinin esneklik değeri %4.75 oranında artmıştır. Kontrol grubu verileri incelendiğinde ön testte  $27.60 \pm 4.987$  cm olan ortalamaları son testte  $27.30 \pm 4.743$  cm olmuştur ve anlamlı bir farklılık olmamıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular; halk oyunları branşının, üniversite öğrencilerinin antropometrik özellikleri, vücut kompozisyonu ve bazı motorik becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Halk oyunları üzerine yapılan bu araştırma; diğer spor dalları tarafından önemli görülen, seçilmiş motor özellikler ve fiziksel uygunluk bileşenlerinin ortaya konması açısından, hem araştırmanın etkisini hem de diğer spor dalları ile karşılaştırılması yönüyle önemini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, 12 hafta süreyle haftada 3 gün ve günde 90 dakikalık süreyle yapılan halk oyunları egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin, vücut ağırlığı kaybı, vücut yağ oranında azalma, sürat ve çeviklik düzeyinde artış, maksimum bacak gücü, dikey sıçrama ve esneklik değerlerinde artış, bazı çevre uzunluklarında yağ ve kilo kaybından dolayı sıkılaşıma gösterdiği tespit edilmiştir. El kavrama kuvveti ve bazı çevre ölçümlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Halk oyunlarının el kavrama kuvvetine etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Halk oyunları antrenman programına dâhil olan öğrencilerin, halk oyunları oynamayan ve herhangi yüksek tempoda aktivite yapmayan öğrencilere göre kuvvet, sürat, çeviklik ve esneklik gibi bazı fiziksel uygunluk bileşenlerinde daha iyi sonuçlar almalarının yanı sıra vücut ağırlıklarında ve vücut yağ oranlarında daha iyi

oranlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bileşenlerdeki farklılığın oluşmasında yapılan antrenmanların temposu, sıklığı ve kalitesinin etkili olduğu düşünülmektedir.



## ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları göz önüne alınarak aşağıda maddeler halinde verilen önerileri sunmakta fayda vardır.

- Benzer özellikteki iki gruptan birine uygulanan halk oyunları çalışmaları sonrası, grupların fiziksel uygunlukları ve vücut kompozisyonları karşılaştırılmıştır. Bu değişkenlerin halk oyunları ile ilgisi incelendiğinden dolayı çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Gaziantep Yöresi Halk Oyunları üzerine yapılan bu çalışma genişletilerek farklı yöreler arası bir karşılaştırma yapılabilir.
- Araştırmanın sınırlılıklarından olan fiziksel uygunluk bileşenlerinden 5 tanesinin kullanıldığı bu araştırma ile yine bu araştırmada kullanılmayan diğer bileşenlerle yapılacak bir araştırma karşılaştırılabilir.
- Bu çalışma sadece üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Örneklem genişletilip, halk oyunları sonrası farklı yaş gruplarındaki gelişimler araştırılabilir.
- Deney ve kontrol grupları arasında yapılan bu çalışma, birden fazla deney grubu ile farklı yöre oyunları öğretilerek üç ya da daha fazla grubu karşılaştırarak yöreler arası daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.
- Bu çalışmada elde edilen sonuçlara paralel olarak, halk oyunları egzersizlerinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri incelenip, tüm toplumda halk oyunlarının öneminin artırılıp, yaygınlaştırılması amaçlanabilir.

- Halk oyunları yörelerinin vücut kompozisyonuna etkisini araştırmak için belirlenmiş halk oyunları yörelerini aynı katılımcı grubuna uygulayıp uzun vade de katılımcıların gelişimi incelenebilir.
- Halk oyunları çalışmalarının kültürel ve sportif özelliğinin uzun yıllar kalıcı olması için bu tür çalışmalar artırılıp, fiziksel ve fizyolojik kazanımların önemi belirlenip daha bilinçli araştırma ortamları sağlanmalıdır.
- Bu çalışmada beslenme ve diyet programı uygulanmamıştır. Beslenme ve diyet programları uygulanarak halk oyunları çalışmaları yapılıp, beslenmenin etkileri incelenebilir.
- Vücut yağ oranı önemli olan branşlarda, bu çalışma yardımcı antrenman olarak uygulanabilir.
- Bacak kuvvetinin önemli olduğu çalışmalarda (halter, güreş vb.) antrenman monotonluğunu gidermek ve sporcuları psikolojik anlamda zinde tutmak için ara (yardımcı) antrenman olarak uygulanabilir. Bu program antrenmanların daha eğlenceli ve neşeli hale gelmesini sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

- ACIPAYAMLI O. (1978), *Yabancı Memleketlerde ve Bizde Folklor Anlayışı*, Türk Folklor Araştırmaları 3, İstanbul, s:865-869.
- AĞCA S. (2017), *Türk Halk Oyunları Öğretim Yöntemlerinin Çabukluk, Esneklik ve Sürat Üzerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İnönü Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- AKANDERE M. (1993), *17-22 Yaş Grubu Kız Sporcularının Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ALP M. A. (2010), *Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- AND M. (2002), *Oyun ve Bügü, Türk Kültüründe Oyun Kavramı*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- ATABAŞ E. G. (2017), *Genç Erkek Yüzücülere Uygulanan 8 Haftalık Fonksiyonel Antrenman Yaklaşımının Kuvvet, Esneklik ve Yüzme Performanslarına Etkisi*, Süleyman Demirel Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- ATACAN B. (2010), *Özel Düzenlenmiş 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın Genç Erkek Futbolcularda Güce ve Çevikliğe Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kırıkkale Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- ATAMAN S. Y. (1971), *Folklor Dergisi*, İstanbul, 23-24
- ATAMAN, S. Y. (1975). *100 Türk Halk Oyunu*, Yapı ve Kredi Bankası.
- AYDOS L., & KÜRKCÜ, R. (1997). *13-18 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması*.
- BALAMAN A. R. (1983), *Gelenek Töre ve Törenler*, Duyal Matbaacılık, İzmir, s:5
- BAYKURT Ş. (1976), *Türkiye'de Folklor*, 1. Basım, Kalite Matbaası, Ankara.



- BLİMİKİE CJR. (1992), Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, And Persistence, Can J Sport Sci; 7:14, 264-267.
- BOMPA T. (1998), *Antrenman Kuramı Ve Yöntemi*, Bağırğan Yayımevi, Ankara
- BORATAV P. N. (1969), *100 Soruda Türk Halk Edebiyatı*, Fono Matbaası, İstanbul, s:150-151
- ÇELEBİ A. (1991), Türk Halk Oyunları Eğitici ve Öğrencilerinin Türk Halk Oyunlarını Nasıl Algıladıklarına İlişkin Bir Araştırma(İzmir İli Örneği), Selçuk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- CEYRAN O. (2001), *Türk Halk Dansları*, 1. Basım, Şensoy Matbaası, İzmir, s16-17
- CHELLADURAI P. (1976). *Manifestations of agility*. Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation, 42(3), 36-41.
- DOĞU G. A., ÖRER G. E. (2016), *Halk oyunları çalışmalarının kız çocuklarda reaksiyon zamanı üzerine etkisi*, İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 41-47.
- EKMEKÇİOĞLU İ. , BEKAR, C. , & KAPLAN M. (2001). *Türk halk oyunları*. Esin Yayınevi.
- ELBASAN A. (2007) *Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ERGİN M. (2015), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İstenmeyen Öğrenci Davranışlarına Karşı Kullandıkları Stratejiler (Kırıkkale İl Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kırıkkale Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- ERTEM A. (2015), *Üniversitelerarası Müsabakalarda Süperlig Kategorisinde Oynayan Badmintoncularda Antropometrik Ve Fiziksel Özelliklerin Çeviklik Ve Esneklik Yeteneği İle İlişkisi*, Cumhuriyet Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- GEREK Z. (2007), *Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının EUROFIT ile Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- GÖRGÜLÜ T. (2016), *Vücut Kompozisyonu İle Çeviklik Arasındaki İlişki*, Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- GÖZAYDIN N. (2002), *Türk Halk Oyunları*, Paradigma Yayınevi, İstanbul.
- GÜÇLÜÖVER A. , DEMİRKAN, E. , KUTLU M. , CİĞERCİ A. E. , & ESEN, H. T. (2012). *The Comparison Of Some Physical And Physiological Features Of Elite Youth National And Amateur Badminton Players*. Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3).
- HAZAR M. (1998), *8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Erkek Öğrencilerinin Bazı Kan Hormon Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İSLAMOĞLU İ. (2015), *Farklı Statik Germe Sürelerinin Sürat Çeviklik Sıçrama ve Esneklik Performansı Üzerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- KAEPLER A. (2003), *Halk Biliminde Kuram ve Yaklaşımlarda Dans Milli Folklor Dergisi*, 5(2), 382-385.
- KARACABEY, K. , DURGUN, R. , SÖNMEZ, E. , ADİLOĞULLARI İ. , ÖZMERDİVENLİ, R. (2013 ) *Halay Ve Horon Yöresi Halk Oyuncularının Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması*, Elazığ.
- KARACAN DOĞAN P. , YETİM A. (2011), *Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi*, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(3), 27-48.
- KARAKAŞ C. ( 2017), *Elit Güreşçilerde Hazırlık Dönemi Antrenman Programları İçerisinde Fiziksel Çalışmaların Esneklik Üzerine Etkileri*, İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- KARAKULLUKÇU ÖZKAN A. (2015), *Kırıkkale Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pedometre ile Belirlenmesi* .(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kırıkkale Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- KASAP H. (1991) *7-11 Yaş Türkiye Elit Jimnastikçilerde Esneklik Tespitinde Norm Geliştirme Araştırması*, Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 4, s: 34-44.
- KAY H. C. (2008), *12 Haftalık Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının, Üniversiteli Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine*

*Etkisinin İncelenmesi (Afyonkarahisar Örneği)*, Afyon Kocatepe Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.

- MACİT Ö. (2014), *Sporcularda Dikey Sıçrama Yükseklikleri ve Squat Çalışmalarında Elektromiyogram Kayıtlarının İncelenmesi*, Erciyes Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- OKDAN B. (2016), *Halk Oyunları Çalışmalarının Kan Oksidatif Stres Düzeyi ile Lipid ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi*, Ege Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- ÖNAL L. , GEREK Z. , BEDİR F. , BEDİR D. (2017), *Halk dansları ile ilgilenen üniversite öğrencilerinin davranış özellikleri ile eğlence eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(3) , 104-114.
- ÖRNEK S. V. (2000), *Türk Halk Bilimi*, Kültür Bakanlığı, Ankara.
- ÖZDİNÇER F. (1998), *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Kullanılacak Yöntem ve Teknikler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ÖZER K. (2001), *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım.
- SARGIN K. (2007), *Düzenli Halk Oyunları Egzersizlerine Katılan Bireylerde Halk Oyunlarının Bazı Biyomotorik ve Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi: Van Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Yüzüncü Yıl Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Van.
- ŞENEL S. (1982), *Milli Kültürde Folklorun Yeri*, Sanata Çağrı 1, s:15-16.
- ŞENSOY E. (1991), *Çorum Halk Oyunları ve Giysileri*, Cihan Kitabevi, Ankara.
- SERİN E. (2015), *Anaerobik Dayanıklılık ile Dikey Sıçrama Arasındaki İlişki*, Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- SHEPPARD JM. , YOUNG WB. (2006), *Agility literatüre ereview: Classifications, Training and testing*, Journal of Sports Sciences, 24(9), 919-932.
- SÜNGER İ. (2015), *Şanlıurfa Oyunları ve Yöresel Giysileri*, Şahin Ofset, Ankara.
- TANYERİ L. (2017), *Genç Erkek Snowboardcularda Stabil ve Stabil Olmayan Zeminlerdeki Koordinasyon Uygulamaları ve Farklı Öğrenme*

*Yöntemlerinin Denge, Esneklik, Çeviklik ve Beceri Üzerine Etkisi*, Marmara Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- TOHUMAT M. , ARABACI R. (2017), İÜBESBD, *Halk oyunlarının çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi*, 4(1), 16-27.
- ÜNVER R. (2011), *Elit Genç Güreşçilerde Farklı Yöntemlerle Yapılan Anaerobik Güç, Kuvvet Ölçümleri ve Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin Karşılaştırılması*, Kırıkkale Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- ÜNVEREN A. (2005), *Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*, Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÜNVEREN A. (2006), *Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere etkisi*, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1).
- ÜZÜMCÜ Ş. (2016) *Urfa Halk Oyunları*, 2. Baskı, Eyyübiye Belediyesi Kültür Yayınları, Şanlıurfa.
- YAPICI H. (2011), *Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Anaerobik Güç, Çeviklik ve Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin Karşılaştırılması*, Kırıkkale Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- YILDIZ S. (2001), *8 Haftalık Pliometrik Antrenman Programının Futbolcuların Dikey Sıçramaları İle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi*, Muğla Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- YILMAZ N. (2013), *Milli Takım ve Mahalli Liglerde Oynayan Badmintoncuların Antropometrik Özellikleri ile Çabukluk, Esneklik ve Dayanıklılıklarının Araştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dumlupınar Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- ZORBA E. (2001), *Fiziksel Uygunluk*, 2. Baskı, Gazi Kitabevi, Muğla, s: 148,277,278.

## **EKLER**

**EK 1:** Halk oyunları 12 haftalık çalışma programı

**EK 2:** Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu



## EK 1: 12 Haftalık Halk Oyunları Çalışma Planı

TARİH	HAFTA	DERS SÜRESİ	ÇALIŞMA PROGRAMI
07 MART	1. HAFTA	2 X 45	Halk oyunlarına giriş ve temel adım figürlerinin öğretilmesi.
09 MART		2 X 45	Halk oyunlarına giriş ve temel adım figürlerinin öğretilmesi.
11 MART		2 X 45	Halk oyunlarına giriş ve temel adım figürlerinin öğretilmesi.
14 MART	2. HAFTA	2 X 45	Gaziantep Yöresi oyunlarından düz oyunun öğretilmesi
16 MART		2 X 45	Gaziantep Yöresi oyunlarından düz oyunun öğretilmesi
18 MART		2 X 45	Gaziantep Yöresi oyunlarından düz oyunun öğretilmesi
21 MART	3. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından yarım kaba oyununun öğretilmesi
23 MART		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından yarım kaba oyununun öğretilmesi
25 MART		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından yarım kaba oyununun öğretilmesi
28 MART	4. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından şirvani oyunun öğretilmesi
30 MART		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından şirvani oyunun öğretilmesi
01 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından şirvani oyunun öğretilmesi
04 NİSAN	5. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından galata oyunun öğretilmesi
06 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından galata oyunun öğretilmesi
08 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından galata oyunun öğretilmesi
11 NİSAN	6. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından pekmez oyunun öğretilmesi
13 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından pekmez oyunun öğretilmesi
15 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından pekmez oyunun öğretilmesi
18 NİSAN	7. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından zennube oyunun öğretilmesi
20 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından zennube oyunun öğretilmesi
22 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından zennube oyunun öğretilmesi
25 NİSAN	8. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından demirci oyunun öğretilmesi
27 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından demirci oyunun öğretilmesi
29 NİSAN		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından demirci oyunun öğretilmesi
02 MAYIS	9. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından havarişko oyunun el figürlerinin öğretilmesi
04 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından havarişko oyunun ayak figürlerinin öğretilmesi
06 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından havarişko oyunun ayak figürlerinin öğretilmesi
09 MAYIS	10. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından şekeröğlan oyunun öğretilmesi
11 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından şekeröğlan oyunun öğretilmesi
13 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından şekeröğlan oyunun öğretilmesi
16 MAYIS	11. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından teze gelin oyunun öğretilmesi
18 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından teze gelin oyunun öğretilmesi
20 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından teze gelin oyunun öğretilmesi
23 MAYIS	12. HAFTA	2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından oğuzlu oyunun öğretilmesi
25 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından oğuzlu oyunun öğretilmesi
27 MAYIS		2 X 45	Gaziantep yöresi oyunlarından oğuzlu oyunun öğretilmesi

## EK 2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu

<b><u>CALIŞMANIN ADI:</u></b> Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Vücut Kompozisyonu Ve Fiziksel Uygunlukları Üzerine Etkisi	
<i>Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapılacak olan bir Yüksek Lisans Tezi için, bu çalışmaya denek olarak katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmamak tamamen sizin kararınızdır. Bu çalışmaya katılmaya karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığı, neleri içerdiği, olası yararlarını ve zararlarını ve size rahatsızlık verebilecek durumları anlamınız önemlidir. Çalışmaya katılmaya karar verirsiniz size verilmiş olan bu bilgilendirilmiş gönüllü onay formunu imzalamanız gerekmektedir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Eğer isterseniz bu araştırmaya katılımınızla ilgili olarak doktorunuz/aile hekiminiz bilgilendirilecektir. Yapacağınız halk oyunları çalışmaları esnasında herhangi bir sakatlık olması durumunda tüm sağlık masraflarınız çalışmanın destekleyicisi tarafından karşılanacaktır.</i>	
<b><u>CALIŞMANIN AMACI:</u></b> Sporda başarılı olunması öncelikle fiziksel özelliklere bağlı olup, antropometrik özellikler, cinsiyet ve kişilere göre farklılık gösterebilmektedir. Halk oyunlarında kolların, bacakların ve ayakların koordineli bir şekilde kullanılmasının yanı sıra bireylerin fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerini de etkilediği düşünülmektedir. Tüm bu tanımlamalardan hareketle yapılan bu çalışma, halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonları ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisinin olup olmaması açısından araştırılıp ortaya konulmasını sağlamaktır.	
<b><u>UYGULANACAK TESTLER VE ALINACAK ÖLÇÜMLER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Boy, kilo ölçümleri</li><li>❖ Antropometrik ölçümler (bacak çevresi, göğüs çevresi, kol çevresi)</li><li>❖ Kısa mesafe koşuları (20m. sürat koşusu ve zigzag koşusu)</li><li>❖ Vücut yağ oranı ölçümü</li><li>❖ El kavrama kuvveti, esneklik ve dikey sıçrama ölçümleri</li></ul>	
<b><u>CALIŞMAYA KATILMAMIN YARARLARI NELERDİR?</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Vücut yağ oranının belirlenip, önlem alınması gerekiyorsa uygun programları yaparak düzeltmek.</li><li>❖ Düzenli yapılan egzersiz sonucu vücudunuza sağlayacağınız kişisel yararlar</li><li>❖ Yapılan halk oyunları çalışmalarının ekip çalışması, uyum, dikkat gibi birçok mental özelliğinize katkı sağlayacaktır.</li></ul>	
<b><u>CALIŞMAYA KATILMAMIN RİSKLERİ NELERDİR?</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Ölçümler sırasında karşılaşılabilecek sakatlanmalar</li><li>❖ Halk oyunları çalışmalarında karşılaşılabilecek sakatlanmalar</li><li>❖ Halk oyunları çalışmaları sonrasında oluşabilecek yorgunluktan kaynaklanan günlük hayata etkisi</li></ul>	
<b><u>TEZ DANIŞMANI:</u></b> Doç. Dr. Oğuzhan YONCALIK	
<b><u>TEZ SORUMLUSU:</u></b> Burak Korkmaz 0505 889 93 85	
<b><u>ONAY:</u></b> Tez sorumlusu ile ayrıntılı olarak görüştüm ve bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş gönüllü onay formunu okudum ve anladım. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Saklamam için bu onay formunun bir kopyasını imzalı bir şekilde teslim aldım.	
<b><u>TEZ SORUMLUSUNUN ADI SOYADI:</u></b>	<b><u>GÖNÜLLÜNÜN ADI SOYADI:</u></b>
Burak KORKMAZ	
<b><u>İMZA:</u></b>	<b><u>İMZA</u></b>

## ÖZGEÇMİŞ

- Adı Soyadı** : Burak Korkmaz
- Doğum Yeri** : Kahramanmaraş
- Doğum Tarihi** : 29.09.1991
- Medeni Hali** : Bekâr
- Eğitim Durumu** : Lisans / Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği / 2010–2014  
: Ön Lisans / Anadolu Üniversitesi Spor Yönetimi / 2012–2015  
: Yüksek Lisans / Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor / 2014-...
- Çalıştığı Kurum** : Yahşihan Halk Eğitim Merkezi / 2010–2015  
: Bahşılı Halk Eğitim Merkezi / 2011–2012  
: Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü(MEB) / 2016-...  
: Karaköprü Halk Eğitim Merkezi / 2018-...
- Antrenörlük Geçmişi** : Kayseri Büyükşehir Belediyesi Konservatuarı Halk Oyunları Antrenörü / 2008  
: Erciyes Üniversitesi Halk Oyunları Antrenörü / 2009  
: Kırıkkale Üniversitesi Halk Oyunları Antrenörü / 2010–2016  
: Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi Konservatuarı Halk Oyunları Antrenörü / 2017-...
- E-posta** : korkmazburakk@gmail.com